

论身韵在舞蹈教学中的重要性

李翌春

(郑州商业技师学院)

[摘要] 中国古典舞传承了传统舞蹈中丰富的思想理念和人文底蕴，古典舞身韵作为古典舞发展的灵魂和标志，是传统舞蹈不被历史淘汰反而能得到发展和传承的重要原因。因此，在舞蹈教学中，教师需要关注古典舞身韵蕴含着的价值并将其与现代舞蹈教育有机结合，从而使现代舞舞蹈教学工作质量得到有效提升。本文对古典舞身韵的内涵进行详细阐述，并在此基础上分析古典舞身韵的重要作用，结合教学过程中的问题，探讨古典舞身韵与舞蹈教学结合的相应方案。

[关键词] 身韵；舞蹈教学；重要性；融合策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.097

引言

古典舞凭借审美性和人文性成为传统舞蹈传承与发展的审美典范，为了促进古典舞在创新中传承，就要从传统舞蹈中承袭古典舞身韵的精华，并使现代舞蹈的艺术特点与审美特征融入其中，在推动古典舞现代化的进程中使其发展出区别于其他舞蹈形式的独特韵味。因此，将古典舞身韵教学投入到现代舞蹈教学课堂中具有突出的教育意义，它能为现代舞教学注入新鲜力量，促进其深层次发展，从而使舞蹈艺术焕发出新的光彩。

1. 身韵的特征

身韵中包含“身法”、“韵律”两大部分。“身法”是指被观众直接观看的舞蹈技法，“韵律”指的是舞蹈中蕴含着的艺术内涵与客观规律。由此可以看出，身韵是外在舞蹈技法表现与内在精神气质的有机结合。中国舞的精髓即将“身法”与“韵律”二者相互渗透、融合，只有将二者合二为一，才能展现出舞蹈独特的审美特性。中国舞最显著的标志即为“神行兼备，身心并用，内外统一”，这正与“身韵”呈现出来的特色相吻合。中国舞在历史发展中已经逐渐摆脱单一的戏曲模板，发展出自身的特色，呈现出百花齐放的态势。^[1]

2. 古典舞身韵的理论内涵

古典舞身韵已经成为舞蹈教学中的重要部分，是呈现我国传统舞蹈人文魅力与艺术价值的精髓所在。古典舞身韵身韵起源于武术与戏曲，由韵律和身法两大部分组成。简单来说，身法是外部表现，韵律是艺术内涵，二者的有机结合能将舞蹈的内在与外在审美功能完整地表现出来，达到传神的效果。完整的舞蹈作品能将舞蹈中的肢体动作与艺术规律结合在一起，还能表现古典舞深远的文化底蕴和审美功能。对古典舞身韵的深入研究有利于其在融入现代舞蹈体系时得到创新，促进现代舞蹈的长远发展。现代舞蹈艺术在古典舞身韵的加持下能够展现出更加多元的特色，发挥更多艺术魅力。开展身韵课程能同时对学生的身法与韵律进行锻炼，促进学生基本功的进步与综合素质的提高，在舞台表演时呈现出舞蹈独特的审美特性。由于传统文化的滋养，古典舞与现代舞比较起来有着更为丰富的艺术表达效果和文化层次，能充分表现出舞蹈者的优雅从容。

想要达到这样的境界，舞蹈艺术家需要在各个层面有所突破，要通过古典舞身韵的锻炼实现舞蹈动作与衔接的转变以及呼吸节奏的改变，增强舞蹈综合素质从而使舞台呈现出形神兼备的效果。古典身韵的优势不止体现在舞台表演上，还体现在舞蹈教学上。古典舞身韵不仅仅是组成传统舞蹈的重要因素也是培养学生综合素质的重要工具。通过这个工具教师能指导学生熟练掌握舞蹈基本内容，同时将传统文化的内涵与文化底蕴渗入到教学过程中，最终表达出具有感染力与人文气息的效果。

“律”“劲”“形”“神”是构成古典舞身韵的四大要素。其中“形”主要指身体动作、各动作之间的衔接等外在形式。而“神”则指舞者表现出表演者期望展示出来的意境与内在风貌。“劲”则指舞者所展现的动作力度、动作转换的速度等，构成了舞蹈表演的骨架，与表演者基本功与舞蹈技巧有着极大联系。最后是“律”，“律”具体指舞者在动作完成中所呈现的艺术规律，通过对艺术规律的了解，舞者能依据它实现对舞蹈形式的创新。^[2]因此通过深入理解和挖掘古典舞身韵在舞蹈教育中发挥的重要作用，不仅能提升舞蹈表演的效果，也能够更好地提升舞蹈教学的质量和效率。

3. 古典舞身韵在舞蹈教学中的重要作用

3.1 古典舞身韵是现代舞蹈的重要构成要素

古典舞蹈作为戏曲艺术的分支，在古代只能依附于戏曲存在，没有独立地位。但在历史发展与文明传承的过程中逐渐完善并脱离戏曲艺术成为独立的艺术组成成分，这充分显示了古典舞在艺术审美中的优越性。古典舞打破了戏曲艺术中相对程序化的桎梏，将自身与武术身法和独特审美结合起来，自成一派，逐渐成为全新的舞蹈类型。舞蹈家通过对韵律的创新与改造丰富了古典舞的肢体动作使其走向多元化的道路。舞蹈动作的创造正是基于包含了“移”、“含”、“沉”，“提”等要素的古典舞身韵。但在舞蹈教学的实践过程中，难点往往是学生难以理解舞蹈艺术的本质，表现在动作生硬上使得教学效果并不理想。这一难点可以通过开设古典舞身韵课程得到有效改善，教师通过对身韵的指导使学生们理解舞蹈的精髓，针对性地纠正学生们学习过程中的误解，进而提高舞蹈教学的质量。

^[3]

3.2 古典舞身韵能够提高舞蹈者的舞蹈综合素质

古典舞身韵训练的目标是引导舞蹈者将技巧与舞蹈内涵联系起来,使舞蹈者迎合舞蹈营造的氛围,最大程度表现出审美功能与情感价值。想要获得这种效果,就要使舞蹈者在理解舞蹈情感表达的基础上顺畅衔接各个动作,掌控好舞蹈节奏以及对舞蹈动势有着敏锐的直觉。将古典身韵的训练添加进日常教学工作中能潜移默化地加强学生对舞蹈艺术的理解,从而使学生的舞蹈素质得到显著提高。此外,教师应在学生的舞动过程中适时引导,指导学生增强耐力与爆发力,从而使学生获得较高深的舞蹈技巧。

3.3 古典舞身韵能够帮助舞蹈者调整呼吸节奏

对呼吸节奏的学习同样是古典舞身韵学习的重要部分,掌握呼吸节奏的控制能力能加强舞蹈者对肢体动作的管理与操控,使其更好地应对舞蹈变化。只有使观众感受到舞蹈带来的感染力,舞蹈者才能最大程度展现舞蹈艺术的魅力。古典舞身韵练习将呼吸融入舞蹈,使学生掌握将动作控制与呼吸节奏结合起来的技巧。舞蹈者在提高舞蹈技巧、掌握呼吸节奏的古典舞身韵训练中,将“提”、“沉”等传统呼吸节奏训练策略作为训练主要内容,使学生的舞蹈水平随之提高,舞蹈技巧与充沛情感的水乳交融造就精妙绝伦的舞台表演,展现出绝妙的艺术魅力。^[4]此外,古典舞身韵的学习能赋予舞蹈者符合舞蹈基调的氛围,使得舞蹈者通过肢体的动作传达出强烈的情感与超凡的气质,古典舞身韵蕴含着丰富的思想理念和人文底蕴能使舞台意境更加深远。

4. 古典舞身韵在舞蹈教学中的实际应用策略

4.1 将古典舞身韵融合到基础训练中

动律包含技法、形态、呼吸及身法等,是古典舞身韵的重要组成部分。在教师对学生进行舞蹈训练的课程中,要以上述要点作为切入点,由点及面开展训练。古典舞身韵形态多样,在不断发展中创造了大量舞蹈动作,充实的训练能大大提高学生练习的积极性,促使学生潜能的激发。舞蹈训练要有所侧重,将呼吸节奏的训练渗透到丰富的舞蹈动作中去,是学生不断精进古典舞身韵中的动律。在身韵训练中提升基本功水平与提高舞蹈素养缺一不可,舞蹈教师应在当前教学模式的基础上对课程进行创新,丰富舞蹈艺术的内涵,填补舞蹈教学中缺失的传统文化熏陶。古典舞身韵中蕴含着的丰富思想理念和人文底蕴能使舞蹈课堂摆脱枯燥乏味与固步自封,丰富舞蹈训练内容,使学生乐于通过对古典舞身韵的学习感受传统文化博大精深的底蕴。

4.2 将古典舞深远渗透到情感表达中

通过舞蹈动作将情感展现给观众是舞蹈者展现魅力的独特方式,同时也是舞蹈教学的基本目标与重要内容。教师应该从古典舞身韵的“神”出发,加强学生表达情感的能力以及展现

舞蹈魅力的能力,舞蹈者通过展现精神风貌渲染舞蹈艺术的魅力,从而提高舞蹈的感染力。^[5]这要求学生要更加深入了解古典舞的内涵,并在训练中尝试将古典舞蕴含的思想表现出来。教师进一步指导学生通过舞蹈抒发自己的感情,表达内在精神,使古典舞身韵成为学生表达自我以及抒发感情的载体,加深学生对舞蹈技巧的领悟与运用。

4.3 将古典舞蹈融入技艺提升中

舞蹈培训的目的是培养合格的舞蹈人才,提高他们的表演技巧与创作能力,在将情感思想以及传统文化底蕴等有机融入舞蹈表演过程时创造出独特的舞蹈艺术形式。这要求舞蹈教师要将重点放在培养舞蹈者的思维上,从转变思想出发使舞蹈学习者了解舞蹈艺术的价值与功能。古典舞身韵中的“律”和“劲”指的是舞蹈者应该遵从的规律以及在舞蹈中动作的力度、缓急以及呼吸强度等影响舞蹈力度的因素。对“律”和“劲”两方面内容的学习能使舞蹈学习者在深入掌握舞蹈的基础规律与技巧的前提下,无形中提升学生的舞蹈情绪表达能力,增强学生的艺术表达能力。艺术表达能力是指通过舞蹈动作的起承转合呈现出艺术魅力与人文情感,因此,教师在课程中应当把提高学生审美能力作为主要目标。教师将古典舞身韵的训练融入教学课堂与舞蹈表现,能从根本上提高学生在舞蹈艺术表达上的综合能力。

5. 结语

融入古典舞身韵训练的现代舞蹈教育能够使学生加强对肢体动作以及呼吸的掌控能力,同时有利于舞蹈学习者基本功的扎实培养,又能提高学生的审美。因此,在日常的古典舞身韵训练中,舞蹈教师首先要对古典舞身韵的内涵与组成成分进行深入了解,并将其融入舞蹈教学中。古典舞舞蹈能力的提高切实影响着学生的舞蹈技巧、情感表达以及审美能力的提升,是使学生成为优秀舞蹈表演艺术家的必经之路。如果学生能充分理解古典舞身韵中蕴含着的思想内涵与人文理念,那么不仅能促进学生舞蹈能力以及综合素养的提高,也能推动现代舞教育在创新中得到稳步发展。

参考文献

- [1]舒永智.中国古典舞身韵在舞蹈教学中的作用和价值[J].教育理论研究,2019,4(06):27-29.
- [2]喻佳.中国古典舞身韵课的重要性[J].翩跹舞韵,2019,16(03):55-56.
- [3]郝霞.古典舞身韵在中专舞蹈教学中的重要性[J].艺术评鉴,2019,9(05):140.
- [4]吕玉娟.古典舞身韵在舞蹈教学中的探索与研究[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(03):150-151.
- [5]陈娜.中国古典舞身韵的形神之美[J].四川戏剧,2018,10(03):114-115.