

舞 DANCE

2018年5月 总第417期

中国文学艺术界联合会主管
中国舞蹈家协会主办

杨威
舞剧拓荒者

中国舞剧：
好好活着（一）

寻梦的征程，真好！

中央芭蕾舞团第七届“芭蕾创意工作坊”晚会观后

说爱莲

写在纪念戴爱莲先生诞辰100周年之际

关于
文字与身体的
审美叙事

从长篇小说《十八春》到舞剧《半生缘》



ISSN 0512-4204



9 770512 420092

国际标准刊号：ISSN0512-4204 国内统一刊号：CN11-1546/J 本刊邮发代号：2-351 定价：15.00元

CONTENTS

舞蹈 | 目录

2016年5月(总第41)



P48



教育 | 栏目责编 | 张一萍

P60 从舞院改革看舞蹈教育的学科发展
吕艺生

P62 它山之玉以攻石
蒙古族舞技能训练体悟
斯琴

P64 翻转课堂
舞蹈教育走进微课时代
陆娟娟

广角 | 栏目责编 | 刘一笛

P67 LED屏在舞蹈创作中的创新应用
扎西江措

P70 朝鲜族民俗舞蹈小道具特征及文化内涵
金英花

P72 音乐在舞蹈表演中的艺术价值
张云鹏

新书架 | 栏目责编 | 梁戈迎

P74 中华舞蹈历史文化的一次深度打捞
《中国乐舞史料大典》总跋
茅慧

图文快递 | 栏目责编 | 梁戈迎

P78 演出资讯
梦子

画页 | 栏目责编 | 田

当代舞《步调一致》
当代芭蕾《巴赫第三组曲》
现代舞《世俗之外》
现代舞《晨昏线》
朝鲜族舞蹈《扇舞》
2016第18届CBDF“院校杯”
准舞公开赛
舞蹈摄影《芭蕾后台》
国标舞
街舞《致青春》
舞蹈摄影

Mongolian dance skills training

它山之玉以攻石

——蒙古族舞技能训练体悟

文 / 斯琴



新中国成立伊始，有关中国传统的民间舞蹈艺术传承与发展的建设工作就从未间断过。尤其是土生土长的民间舞蹈艺术家，置身于特定的自然环境与人文环境，舞蹈即生活的一部分，两者紧密关联相濡以沫。他们超越了准确把握民族舞蹈特性、风格与技艺的层面，自觉将民族文化的本质融入骨髓，成为民间舞蹈艺术正宗的传承者与发展者，并在传承的过程中自觉地开展教学研究工作。以蒙古族舞蹈为例，从1957年开始在中专教学层面的初期探索，到如今的本科至硕士研究生层面的较完整、全面的教学体系建设，走过了近60年的发展历程，探索出一套相对全面系统和科学的训练体系。蒙古族舞蹈课程已经成为我国舞蹈学本科层次国家级精品课程，并转型为国家级资源共享课。

内蒙古自治区的蒙古族舞蹈教育始于1959年的内蒙古艺术学院（内蒙古艺术学院的前身）；20世纪80年代，著名蒙古族舞蹈家斯琴塔日哈和内蒙古自治区老一代舞蹈家乌云、业西、斯仍、白格、白歌乐等在对民族民间传统舞蹈素材进行提炼汇集的基础上，将《鄂尔多斯舞》《挤奶员》《筷子舞》《牧马舞》《心中的歌》

《马刀舞》《雁舞》等蒙古族舞蹈作品中具有代表性的风格、动律及动作元素进行了提炼总结与规范，出版了第一本《蒙古族舞蹈基础教材》。2007年，斯琴塔日哈、赵林平主编的《蒙古族舞蹈精品课程（本科）》《蒙古族舞蹈教程（中专）》《蒙古族舞蹈技能训练教材》等相继出版发行，进一步对蒙古族舞蹈教学体系进行了科学、规范、系统化的总结。

《蒙古族舞蹈技能训练教材》指出，如果说韵律、情感、风格、气质是民族舞教学体系的“魂”，那么形体动作、技术技巧就是它的载体——“形”，二者缺一不可。可以看出，蒙古族舞蹈技术技巧教学内容是蒙古族风格、动律、元素、气质的典型化、代表性的特殊技能训练，是注重风格性、高难度技巧的蒙古族舞蹈体系化训练。

总结梳理出一套科学化、规范化、系统化的训练体系，不仅是蒙古族舞蹈，也是我国各民族民间舞蹈学科发展都在探究的难点和重点。

借它山之玉

达尔文对科学作过一个经典定义：“科学就是整理事实，以便从中得出普遍的规律和结论”。舞蹈训练的科学性则是

指教师在长期教学实践中，探索研究出的合理训练方法与规律，这就要求学校的舞蹈教育必须从学生内在、外在诸多方面探寻科学的教学方法与规律。

芭蕾训练经过几百年的发展，已形成了整套科学规范的训练方法，其高难度动作训练更是集科学、规范、系统性于一体。就民族舞蹈的技能训练而言，也应该可以探索出像芭蕾基础训练那样科学、规范、系统的训练方法。蒙古族舞蹈技能课作为一门独立的课程设置，时间还短，但特色与针对性很强，意义重大，深入探究其教学方法和规律日显重要。

《蒙古族舞蹈技能训练教材》已具有了适应蒙古族舞蹈学科要求的规范化的课程标准。大学本科阶段的舞蹈技能教学，一定要严格强调芭蕾基础这个前提，在此基础上，才能确保蒙古族舞蹈风格性高难度技术技巧完成的质量和水平。

本教材共分为基础训练、技能训练、传统舞蹈、民俗民间舞蹈、教学剧目五个部分。其中“基础训练”和“技能训练”是基础。“基础训练”强调的是以风格为特点，动律为主线，从元素训练入手，把基础训练与风格气质训练有机结合，达到由简到繁、循序渐进的教学目的。“技能

训练”则是从蒙古族民间舞蹈及宗教舞蹈萨满、查玛等文化遗产中提炼出具有鲜明蒙古族舞蹈风格的技术、技巧,同时吸收借鉴60多年来蒙古族舞蹈经典作品中具有典型性、代表性的特殊技能进行训练。传统舞蹈、民俗民间舞蹈、教学剧目皆为经典作品学习和排演。

在内蒙古艺术学院近60年的舞蹈教学体系中,舞蹈基本功教学一直使用古典芭蕾舞和中国古典舞教材。通过科学、规范、系统的芭蕾舞训,在“开、绷、直、立”的形态塑造过程中解决身体的功能性需要,如速度、幅度、软度、爆发力、控制力等,某种意义上是实现蒙古族舞蹈技能学习的基础。

如“开”的训练,可使学生的物质身体与心理空间获取充分伸展与延展,增强表现力同时也增强了身体的平衡能力和运动的灵活性,此基础上的舞蹈才能展现出草原舞者开阔的心理感受;芭蕾“绷”的训练,可强化膝、踝以及脊椎关节等身体各关节部训练,对蒙古族舞蹈中丰富的脚下立掌步、刨地步、吸腿步等动作,包括拉伸肌肉及关节,起到延长线条的作用;运用芭蕾“直”的训练,除了腿部膝盖的伸直以外,更重要的是通过背肩颈的拉伸对重心的良好控制,可凸显蒙古族舞蹈动作中身体挺拔、端庄的舞姿特点;运用芭蕾“立”的训练,达到身体重心的平衡。通过身体的直立、挺拔,使头颈、躯干和四肢成为一个整体,并把身体重心准确地放在两腿或一条腿的重心上,进而使舞蹈中的旋转、跳跃呈现更广阔的空间、准确而优美地完成各种高难度舞蹈动作和技巧。

■ 攻石之法

在笔者20余年的教学过程中,发现芭蕾舞“开、绷、直、立”的科学训练方法与蒙古族舞蹈技能训练存在密切的关联性,结合自己多年的教学实践经验,总结提炼出以下几点,以期对蒙古族舞蹈技术技巧教学的科学性开展做些思考和基础铺垫。

“根”即扎根直立。身体的直立、气质的挺拔以及精神的自豪,是蒙古族舞蹈中最基本的体态特征。在蒙古族舞蹈基础与技能训练体系中,身体的直立感、提

腰提跨的动作要领贯穿于始终,解决身体的直立感是学习蒙古族舞蹈的首要问题。笔者将这一身体的直立,归结为“根”的训练,其目的是在教学中,一方面强调身体重心扎根于地面,形成从脚部、腿部、胸部、腰部到头部的直立感。另一方面要求学生在保持身体重心“根”的直立基础上,伸长各关节韧带,收紧肌肉。

“根”的训练方法,是芭蕾中“绷、直”训练方法的延伸与发展。将“绷、直”的训练运用于蒙古族舞蹈中丰富的脚下步伐以及独特的马舞技巧中,可以提升其动作的质感和速度的灵活敏捷。如蒙古族舞蹈马舞中的立掌步、走马步的训练,需要脚下关节韧带的延伸,速度的灵活、敏捷,动作的干净利落。通过借鉴“绷”的训练方法,可以达到这些动作的基本要求,在此基础上再强化民族舞蹈风格韵律、体态特征,从而更完美地达到技巧与风格的完美统一。

“稳”即平衡稳定。蒙古族舞蹈开阔、稳健、端庄的体态特征以及旋转、跳跃等技巧所呈现的大气、稳健、英姿、飒爽等不同风格、特征和气质,动作结束落地时都要以身体“重心”的平衡稳健为前提。因此,在蒙古族舞蹈风格教学及技巧教学中,必须基于身体重心直立的基础上,运动过程中保持身体重心的平衡稳定是教学的重点。

“稳”的训练方法,是芭蕾中“开、直、立”训练方法的延伸与发展。在芭蕾舞“开”的训练中,运用外开可以使肢体延伸,在跳、转等技巧完成时,脚的外开与身体形成三角支撑点,从而使重心更稳定。“开”的训练不仅可以运用于蒙古族舞蹈跳、转等技能训练中,还可以通过肢体的外开、延伸,呈现开阔、稳健的蒙古族舞蹈体态风格及内在精神气质特征。“立”的训练可以使身体重心在快速移动中达到平衡。

在舞蹈动态变化中,身体重心的快速移动能力离不开脚下的扎根和平稳站立。如蒙古族舞蹈《马舞》中的脚掌、脚跟的控制能力,跳跃技巧中膝盖的屈伸能力,身体拧倾中平衡、挺立的协调能力。

在“稳”的基础上还延伸出“稳中有

变”的训练内容,如《顶碗舞》中的变形转、跪转等独特的高难技巧等。这些技术技巧都需要高超的脚下扎根、身体平衡及快速移动重心的掌控能力。通过头部顶碗的支点与身体的垂直“重心”,保持在一条线上,将碗的重量均匀分散支撑在臂部、腰部、腿部等身体部位,以减轻支撑点的力量,从而巧妙地利用“惯性”,使“顶碗”这个技术技巧得到速度与质量上的提升,实现快速稳定旋转的目的。

“巧”即巧力。不光指灵活,还指巧妙地运用身体中的力,完成高难度技术技巧。“转”在蒙古族舞蹈中既是高难技巧,又是一种特殊的表现手段。《查玛舞》的拧倾转、哈身蹭步转,《马舞》中的盘腿跳转、勒马翻身转等高难度技巧,通过芭蕾集训“巧”的训练,可提升学生旋转技术中的速度与灵活性,还使学生达到以最小的力完成最具质量的动作技术的要求。

在快速舞蹈中,通过巧用身体之力和爆发力而完成舞蹈动作效果,这种技术技巧也来源于对驯马用手用腰、腕部力量来完成套马过程的学习。在贾作光先生的《牧马舞》中,驯马手套马过程中瞭望、寻马、环动腰部等动作,就是牧马人套马、勒马、牵马等一整套动作的艺术化,已成为典型的蒙古族舞蹈勒马翻身转的男子技巧。同时,“巧”也需要速度与爆发力的有力配合。技能训练不仅要实现旋转、弹跳、控制、平衡等能力目标,在运动中还要具备所需的速度、幅度、力度、强度。

应该特别注意,蒙古族舞蹈技能训练是一个循序渐进、由浅入深的过程,其“根、稳、巧”与芭蕾舞基础训练的“开、绷、直、立”是一个动态的互促互进的关系和过程,不能将二者进行阶段性的割裂和片面独立看待。

蒙古族舞蹈技能训练不单单是教学层面的事情,它不仅是构建蒙古族舞蹈教学体系的重要支撑,同时也是蒙古族舞蹈从课堂训练向舞台表演过渡的基础和关键。



全封闭教师陪读式管理与教学

青年舞者 李思嘉



北京百汇演艺学校是经北京市教委批准成立纳入国家招生计划的多学制、综合性艺术学校，位于北京市国家影视基地——中国影都内，环境优美、设施完善。建校二十多年来培育出大批优秀的专业艺术人才，多次在“桃李杯”“英国黑池舞蹈节”等国内外舞蹈比赛中获奖，得到了社会各界的好评；学校实行全封闭管理，专业与文化教学并重，开设中国舞、国际标准舞、音乐、影视表演等专业，面向全国招收具有一定艺术基础的中小學生。

北京百汇演艺学校

地址：北京市怀柔区凤翔科技开发区凤瑞二园9号

电话：010-61676566/61679150/61677879

网址：www.baihuiart.com

Email：baihuiart@vip.sina.com