浅析中国舞身韵在基本功训练中的作用与关系

江竺颖

（广西艺术学院 附属中等艺术学校，广西 南宁 530022）

摘要：舞蹈是中国舞，就要有扎实的基本功。只有基本功扎实了，才能展开后续的训练和表演。而作为中国舞的风雅，身韵在中国舞教学中占据着举足轻重的地位。如果在基本功训练中能够合理地运用身韵的动律元素和基本形态等，就能够极大地提升舞蹈的表现力，从而充分地发挥出基本功训练的价值。基于此，本文首先对中国舞身韵进行概述，然后分析了中国舞身韵与基本功训练的关系，最后指出了中国舞身韵在基本功训练中的作用，旨在为中国舞身韵和基本功训练的融合提供一些理论参考。

关键词：中国舞；身韵；基本功训练；作用；关系

中国舞身韵与基本功训练

一、前言

中国舞蹈的艺术精髓就是身韵。如果舞者想要在舞台上将舞蹈情感内容充分地表达出来，就需要注重将身韵训练融入到日常基本功训练当中。身韵训练不光是从体态上对舞者的基本功提出了要求，而强调了从音乐的讲上对舞者进行训练，其在基本功训练中具有重要的作用。将身韵和基本功合理地结合起来，将会使舞蹈动作更加富有魅力和艺术感染力。但凡，中国舞基本功训练中身韵的融入并不广泛，这主要是由于中国舞身韵与基本功训练之间的关系的不明确，以及对中国舞身韵融入基本功训练的方法不合理的导致的，所以，中国舞身韵在基本功训练中的作用与关系就成为了业界关注的焦点问题。

二、中国舞身韵概述

中国舞是表演艺术的一个重要类别，也是具有独特风格魅力的舞蹈，在我国舞蹈史上占据着重要的地位。中国舞在民族民间传统舞的基础上，借鉴戏曲的身段、表演艺术，以及武术的基本功训练，经过历代舞者的加工创造和艺术实践检验，最终得以流传下来。中国舞主要分为两大类别：可分为身韵和中国舞基本功训练。中国舞基本功训练，中国舞身韵诞生于1980年，最初称为“中国舞身段”，1984年改为“中国舞身韵”。身韵是指中国舞的独有体系，是一种内在的意识，“身”和“韵”相辅相成，其表现的核心是“形、神、劲、律”。“形”是指直观的形象表现，如“俯”、“仰”、“翻”、“卷”等；“神”是指内在的心神，外在形式的原动力；“劲”是指内在意志和动力的外在力量表现，如“顿”、“缓”、“疾”、“速”等。“律”是指内在的韵律和舞蹈过程中的韵律，是中国舞内在的运行规则。由此可见，中国舞身韵是具有独特的艺术美感和艺术感染力，如果能够将基本功训练中基本的动律元素合理地融入中国舞身韵训练，就可以实现基本功训练的价值，作为一名中国舞演员，除了具有扎实的基本功之外，还需要具备中国舞身韵的特定的艺术修养和身韵，换句话说，“身韵”是中国舞不可或缺的标志，也是中国舞演员所要具备的重要素质。因为，舞蹈技巧的技巧主要在于身韵的辅助下，才能够产生特殊的审美感染力。

三、中国舞身韵与基本功训练的关系

首先，中国舞基本功训练的内容一般包括：（1）柔韧度训练、即腰部的柔韧度和手的训练；（2）稳定性训练，即身体的平衡力、控制力；（3）技术技巧训练，即旋转度和技巧训练等。这些训练主要是基于可塑性的训练，是每一个舞者走向成功的一步，也是形式塑造的关键。中国舞身韵训练主要是对身体动作的控制和动态韵律进行训练，以特殊的乐感对手、眼、身、步等进行训练，其外部特征是拧、扭、倾、探、旋等。身韵的掌握是在传统戏曲和武术动作规律的基础上，强调对舞者身体中段（主要是腿部）进行训练。中国舞基本功训练中的“软开度训练”，不但是对舞者中段肌肉还是关节，都具有独特的训练价值。古典舞身韵训练中的“含”、“腆”等主要发力点在骨间肌，“含”就是在沉气的基础上用腹部带着全身左后，前、后、左、右、左部分先提起，然后在沉气的过程中，腹部向前舒展，45度即可；“腆”就是先提起，然后慢慢放下，两脚分开，身体向天花板，当“含”、“腆”等动作时，骨间肌相互作用，反复变化，最终实现随意控制的目的，最终使中段肌肉得到增强。

其次，中国舞基本功训练的目的在于提升舞者基本素质能力，它是一种以工具为标准，以标准化、可操作的科学训练方法，主要以跳、转、翻等的训练实现舞蹈表演力的增强。一般说来，这些技术技巧训练只是融入身韵的训练之后，才能更具有艺术的表演力和感染力。中国舞身韵的训练目的是多方面的，其主要针对身体的柔韧度和控制力等进行训练。在基本功训练中较为单一化的动作，经过身韵训练的融入，就会显得更加具有艺术表现力。例如，在风火轮训练中加入膝盖的屈伸和呼吸带动身韵等，就会使得动作的内在的控制力，更能表达出内在感情。所以说，中国舞基本功训练是外部形体动作为语言，只有与内在感情的身韵共存互补，才能实现舞蹈风格、功能和表现等多方面的技术训练。

再次，在中国舞基本功训练过程中，都蕴含着身韵训练的元素。如果说，中国舞基本功训练是一种训练手段，那么中国舞身韵就是衡量动作为的标尺，如果中国舞缺少身韵，那么舞者的动作就会给人以僵化的感觉，缺乏感染力。只有舞者的动作中富含韵律之美，才能够使舞台表现力得到增强。从这个意义上来说，
说，中国舞身韵不仅是对舞蹈风格、韵味和动作技巧的训练，而是对舞蹈语言表达的训练。在中国舞基本功训练中融入身韵训练，从基本动律的风格性、身体动作的表意性、动作技巧的民族性入手，将中国舞身韵元素真正地贯穿在基本技巧、动作和节奏训练中，彻底摆脱基本功训练枯燥的、纯功能性的技术动作训练。同时，中国舞身韵有了基本功训练才能够让舞蹈动作的力度更强，幅度更大，才能够更充分地表达出人物的情绪情感，既能展示出动作的意象美，又能不断挖掘舞蹈形式的创造力。

最后，中国舞富有中华民族传统的审美特征，作为培养中国舞演员的重要手段，中国舞基本功训练是重要的技术课程，它担负着舞蹈演员基本能力、技术和表现力、创造力等综合能力的培养任务。中国舞身韵训练在舞蹈演员文化意识方面起着重要的作用，在提升演员舞蹈艺术表现力方面也具有重要的意义。如果能够在中国舞基本功训练中融入身韵训练，那么将会在很大程度上促进中国舞剧目的创作和整个舞蹈事业的发展。

四、中国舞身韵在基本功训练中的作用

首先，中国舞身韵在基本功训练中具有连接作用。中国舞基本功训练主要是训练学生的身体柔韧性、稳定性及翻转、跳跃等的能力，而身韵训练则是注重培养学生的动律、呼吸等，让学生能够灵活运用身体动作表达内心的情感。基本功训练再好，脱离了身韵，就会像行尸走肉一般，无法实现舞蹈艺术的感染力。同样，身韵离开了基本功训练也是不行的，脱离了基本功，心就会像无源之水一般，无法实现内心的情感的外在表现。由此可见，身韵和基本功训练是分不开的，并且身韵在基本功训练中是无处不在的，从一开始的动作提示，到自然的招式转换，再到每个动作的招式和表现上，都有身体的元素。身韵的存在，打破了动作技术缺乏艺术感染力的局限，它从舞蹈美学的需要出发，赋予动作技术舞蹈化的语言，使中国舞更有鲜明的文化和独特的韵律，通过系统的练习，学生能够提升自身的身体协调能力，并且能够快速识别中国舞身韵的内涵和审美规范，对舞蹈形成良好的感觉，从而为舞者的舞蹈艺术表现打下良好的基础。

其次，中国舞要和其他舞种更注重基本功训练和身韵的训练，这样才能够使舞者将舞蹈的内容更好地诠释出来。在进行中国舞基本功训练教学过程中，舞蹈教育者需要将中国舞的审美特点很好地展示出来，来帮助学生通过训练把握住中国舞的精髓。中国舞最重要的训练就是“软开度训练”。“只有基础打扎实了，才能进一步谈及动作的表意性。与其他的舞蹈类别不同，中国舞对舞者身体“软开度”的要求较高，对舞者力量的要求也较高。所以，中国舞基本功训练是重要的，不应当轻易改变。但是，作为教育者应当多接触先进的教育资源，多关注业内的前沿，用以完善中国舞基本功训练的教学。有关研究发现，中国舞身韵训练能够将舞蹈外部动作和内在的精神结合在一起，展现出中国舞的精神。所以，中国舞教育者应当将身韵训练贯穿在整个基本功训练的教学过程中，让学生掌握良好的身韵，懂得运用身韵的技巧和呼吸等。使他们通过不断的学习实现舞蹈动作和神韵的统一，做到形神兼备，最大程度地发挥出舞蹈的美感价值。

最后，任何一种舞蹈的训练表现方式都应当具有独特的语言价值体系，而在中国舞的训练表现方式中，最重要的组成部分就是身韵训练。它是中国舞的精髓所在，中国舞的“精、气、神”源自身韵元素，只有在中国舞的训练表演中融入身韵元素，才能够实现舞蹈效果的良好呈现。那么，如何将中国舞身韵元素融入到基本功训练表演中呢？首先，舞者应当在内在动作和动律融合的基础上，深入探究内在神韵和动作的融合，将动作训练中的重心缓急和内心情感的起伏结合起来，让中国舞的身韵核心元素在训练和表演中实现完美的呈现。例如，中国舞蹈作品《黄河》，就是将中国舞身韵和基本功训练完美结合的舞台作品。整个舞蹈无时不刻不展现出中国舞身韵的“精、气、神”，和舞蹈动作的“形、神、劲、律”等。开场女子群舞的动作，一大部分是源自身韵元素的“提、沉、冲、靠、含、腆、移”，舞者将动作的内在神韵通过特有的韵律和力度呈现出来，实现了“形、神、劲、律”的协调统一。由此可见，舞者正是基于在日常基本功训练中积累的中国舞身韵的核心要素，才能够在舞台上呈现出高水平的舞蹈艺术表现力。