

第一章

舞蹈基础知识及基础训练

学习目标

1. 了解舞蹈的概念、形成与发展及其舞蹈的主要特征。
2. 了解舞蹈的不同种类及表现形式。
3. 学习并掌握舞蹈的基本形态、手型脚型及舞蹈的基本动作。
4. 学习并掌握地面基础训练、芭蕾把杆基本训练及古典舞身韵组合,解放肢体,提高舞蹈技能,并在音乐的配合下自由地抒发情感。

章前导读

艺术包括美术、音乐、舞蹈、戏剧等,舞蹈作为一种艺术形式是随着人类的文明诞生的。在人类历史发展的长河中,舞蹈以其特有的表现方式在社会发展、个体发展以及教育发展中发挥着十分重要的作用。从远古时代的环舞到现代户外、舞台、教室等各种舞蹈形式的出现,舞蹈传承和记载着人类社会发展的灿烂文明,把人类发展的历史融进一个个优美的舞姿当中。

舞蹈为人类的想象力和创造力插上丰满而艳丽的翅膀,人们热爱舞蹈,舞蹈体现美好生活。舞蹈让人类体验到审美的愉悦,舞蹈也塑造了人类的精神品格。因此,舞蹈的学习能提高人们的艺术审美能力,陶冶情操,理解和认识生活及大自然中的“真、善、美”,使人们开阔眼界,提高创作能力和鉴赏能力。

第一节 舞蹈基础知识

一、舞蹈的概念

舞蹈在辞海中是这样解释的——“舞蹈是艺术的一种,是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段,表达人们的思想感情,反映社会生活。”其基本要素是动作姿态、节奏和表情。

《毛诗序》中说:“情动于中而形于言,言之不足,故嗟叹之;嗟叹之不足,故歌咏之;歌咏之不足,不知手之舞之足之蹈之。”意思是说:感情从心中产生,就会用语言表达出来,语言不足以表达这种感情的时候,就会反复感叹;反复感叹也不足以表达这种感情的时候,

就会歌唱咏叹；歌唱咏叹也不足以表达这种感情的时候，就会不知不觉地、情不自禁地手舞足蹈起来。

由此可见，舞蹈通过动作表达了人们深刻的思想、细腻的情感、鲜明的性格，以及人与自然、人与社会、人与人之间，以及人自身内部的矛盾冲突，深刻地反映社会生活。

二、舞蹈的形成与发展

（一）舞蹈的起源

据艺术史学家的考证，人类最早产生的艺术就是舞蹈。在远古时期人类尚未产生语言以前，人们就用动作、姿态以及表情来传达各种信息进行情感、思想的交流。舞蹈作为一种最古老的艺术，它的源头在哪里呢？

1. 模仿

有的学者认为，人有模仿的本能，舞蹈是人通过节奏、动作对各种野兽动作和习性的模仿。有些舞蹈还是对一些自然景物动态形象的模仿，如柳枝的摇曳、海浪的翻滚、风的飘荡旋转等。

2. 游戏

也有学者认为，在艺术的起源中，模仿虽然重要但还不是真正的起因，艺术的起因是“游戏的冲动”，游戏是自由的人性的表现。游戏也是人类最终脱离动物界的标志。如人模仿动物的舞蹈就是通过这种假想的游戏来获得快乐和宣泄自己的情感。

3. 宗教祭祀

还有学者认为，由于原始人的思维分不清主客观的界限，认为一切自然物都和自己一样是有灵魂的，由此而产生了图腾崇拜、原始宗教、巫术等，而这些活动都离不开舞蹈，甚至舞蹈是巫术活动的主要内容和表现手段。因此，有人断言“一切跳舞原来都是宗教的”。

4. 性爱情感

不少学者认为原始人为了生存的需要，把繁衍下一代看作非常重要的事情，而舞蹈是择偶、求婚和进行情爱训练的主要方式和手段，因此认为舞蹈起源于性爱活动。

5. 劳动

我国有很多学者认为舞蹈起源于劳动，劳动使人脱离了动物界，劳动创造了人本身，劳动创造了人类社会。因此劳动是人类生存和发展的第一需要，在原始人的舞蹈中，狩猎和种植以及各种劳动生活的情景占的比重最大。

舞蹈的各种起源理论都有一定的道理，但又都不十分完整和全面，所以人们多数主张“劳动综合论”，即舞蹈起源于远古人类劳动生产（狩猎、农耕）、性爱、健身和战斗操练，以及图腾崇拜、巫术或宗教祭祀等活动。舞蹈鲜明地反映出人们不同时期的思想、信仰、生活理想和审美要求、既是供人欣赏和娱乐的艺术形式，也具有宣传教育的社会

作用。

彭吉象教授在其著作《艺术学概论》一书中写道：“艺术的产生经历了一个由实用到审美，以巫术为中介，以劳动为前提的漫长历史发展过程，其中渗透着人类模仿的需要、表现的冲动和游戏的本能。”舞蹈艺术的形成与发展也是如此。

青海省大通县出土的新石器时代“舞蹈纹彩陶盆”（图 1-1），生动地记录了原始舞蹈情景。早在人类尚未产生语言之前，人们运用动作、姿态、表情来传递信息和交流情感、思想，所谓“咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”这充分说明了舞蹈是人们情感表达的需要，是客观事物对人有所触动而产生的一种内心情感的外化表现。



图 1-1 舞蹈纹彩陶盆

（二）舞蹈的发展史

随着社会的发展，历史的变迁，人类舞蹈在自然环境、社会环境等各方面因素的制约下，朝着不同的方向发展。古希腊文明和古罗马文明孕育了中世纪后的芭蕾舞艺术、古埃及文明孕育了阿拉伯、波斯舞蹈艺术。在中国，五千年的悠久历史是中国舞蹈发展的肥沃土壤，历朝历代都有自己的代表性乐舞，如周代雅乐、汉代俗乐、唐代燕乐（图 1-2）、宋代民间舞（图 1-3）、明清戏曲等。

纵观中国古代舞蹈史，有三个舞蹈发展上的重要历史时期，第一是周代，第二是汉代，第三是唐代。这三个朝代是舞蹈艺术发展的高峰期，其中唐代则可以说是中国古代舞蹈史上的顶峰期。



图 1-2 唐代燕乐



图 1-3 宋代民间舞

1. 周代雅乐

周代从社会制度上来看，逐渐从奴隶制进入封建制，在经济上比过去有了较大的发展，文化思想也有了很大的进步。周朝礼乐在舞蹈历史上比较著名的包括《六舞》（或称《六代舞》）、《小舞》（或称《六小舞》），都是在这时整理、编排的。《六舞》包括《云门》《咸池》《大韶》《大夏》《大濩》《大武》。《小舞》包括《帔舞》《羽舞》《皇舞》《旄舞》《人舞》。

周代用于教育贵族子弟的除《小舞》外，还有《舞勺》（文舞）和《舞象》（武舞）。周代宫廷中，还有“散乐”——民间的乐舞，“四裔乐”——四方少数民族的乐舞等。

2. 汉代俗乐

汉代正处于封建社会的上升时期,经济发达,国力强盛,国内各民族之间交往频繁,因此是中国乐舞艺术大发展大繁荣的时代。汉代盛行“百戏”,这种艺术形式包括杂技、武术、幻术、滑稽表演、音乐演奏、演唱、舞蹈等多种民间技艺的串演。“百戏”又泛称“角抵戏”,其中比较著名的舞蹈有《七盘舞》(或称《盘鼓舞》)、《巾舞》《袖舞》《建鼓舞》《巴渝舞》等,还有表现特定人物和一定故事情节的《东海黄公》《总会仙倡》等表演节目。

汉代在酒宴中还有一种交谊性质的舞蹈活动,叫作“以舞相属”。汉朝宫廷设置了两种乐舞机构:一是“太乐”,掌管宗庙祭祀的雅乐;二是“乐府”,搜集民间乐舞并进行加工、整理后供皇帝娱乐。

3. 唐代燕乐

唐代是我国历史上乐舞艺术高度繁荣和发展的时期。唐朝国力强盛,政治稳定,经济繁荣,对外贸易发达,文化交流频繁,这就为乐舞艺术的繁荣发展奠定了基础。唐代前期乐舞制度依旧延续了隋的《九部乐》,并发展为《十部乐》。《十部乐》除《燕乐》和《清商乐》是汉族的乐舞外,其他八部都来自中外的民族民间乐舞,分别是《西凉乐》《天竺乐》《高丽乐》《龟兹乐》《安国乐》《疏勒乐》《康国乐》和《高昌乐》。唐代中叶以后,宫廷燕乐又分《坐部伎》和《立部伎》两种不同的演出形式。

唐代表演性的舞蹈又分为健舞和软舞两大类,健舞的舞姿矫健刚劲,软舞的舞姿轻盈柔婉。唐代还流行“歌舞大曲”和“歌舞戏”,“大曲”的代表作是《霓裳羽衣》;歌舞戏的代表作有《大面》《拨头》《踏谣娘》等。

4. 宋代民间舞

宋代以后,由于战事频繁,国力贫弱,封建礼教思想的束缚,专业舞蹈活动受到影响,但是民间舞蹈仍然不断地发展。

5. 明清戏曲

随着戏曲艺术兴起,不少优秀的古典舞蹈和民间舞蹈作为戏曲艺术的重要表现手段被吸收融化在戏曲之中,并伴随着戏曲艺术的发展而发展。由于舞蹈艺术是一种具有时间性、空间性的人体动态艺术,又经历千百年历史风尘的吹打,时至20世纪,不仅当年盛况已不复见,而且优秀的古典舞蹈作品也已荡然无存。

6. 现当代舞蹈

吴晓邦青少年时期受五四运动的影响满腔热情地投入时代的革命洪流。他高举“为人生而舞蹈”的大旗,用舞蹈反映现实人民的生活,表现人民的愁苦和欢乐,为中国新舞蹈艺术的发展和成长,开辟了一条新的道路。他把舞蹈作为唤醒民众的号角,根据时代和人民的需要,创作演出了大量的舞蹈作品,例如,《义勇军进行曲》《游击队员之歌》《大刀进行曲》《饥火》(图1-4)、《思凡》《网中人》《血债》《合力》,舞剧《罂粟花》《虎爷》《宝塔牌坊》《春的消息》等。在这些舞蹈作品中,他塑造了抗日战争中的义勇军战士、游击队员、在苦难生活中挣扎的老百姓。

戴爱莲1916年出生于西印度群岛的特立尼达,学习过芭蕾、现代舞及鲁道夫·拉班

的舞蹈理论和舞蹈表现技巧及拉班舞谱。戴爱莲是现代、当代中国舞蹈发展史上有重要贡献的舞蹈家之一,无论在舞蹈创作上,还是在舞蹈教学上,或是在舞蹈普及工作上都做出了突出的成绩,而她在发掘、继承和发扬祖国民族舞蹈文化方面更是做了具有历史意义的工作。她是我国较早深入少数民族地区采风,向各少数民族虚心学习民间舞蹈的舞蹈家之一。是她第一个把中国各少数民族的舞蹈经过整理、加工搬上了艺术舞台,也是她首次把中国少数民族的舞蹈带到了国际舞台,为祖国争得了荣誉。戴爱莲打开了中国民族民间舞蹈的宝库,从此之后,民间舞蹈作为一种独立的表演艺术品种活跃在我国的舞台上。戴爱莲的作品《老背少》如图 1-5 所示。



图 1-4 吴晓邦作品《饥火》



图 1-5 戴爱莲作品《老背少》

三、舞蹈的主要特征

艺术包括文学、美术、音乐、戏剧、电影、舞蹈等,它们之所以被统称为艺术,是因为它们具有共同的属性。舞蹈艺术是由人体动作、姿态和造型的组合、发展、变化所共同形成的,表现着人物的思想感情。因此,舞蹈的主要特征表现为以下几点。

(一) 直观性

舞蹈形象是直观的艺术形象,是通过形体运动表现生活和情感的动态视觉艺术。音乐作品中的艺术形象是流动而抽象的,美术作品中的艺术形象是直观而静止的,舞蹈将二者完美结合起来,穿越时间、跨越空间,将“过去的”和“未来的”化为现在时的舞蹈形象,直接呈现在舞台上。

舞蹈的直观性还表现为,我们用文字和符号记录舞蹈动作,不如我们亲眼看一看舞蹈动作的原型;我们用语言文字形容舞蹈的美,不如我们身临其境去感受舞蹈的意境。总之,在舞蹈艺术中,无论是塑造人物、表现意境、传递思想还是反映生活,都是通过直观的舞蹈形象来实现的。

(二) 动作性

舞蹈形象是流动状态的艺术形象,动作是舞蹈的核心元素,是舞蹈的“语言”,我们称



为“舞蹈语汇”。舞蹈中人物的思想情感、故事情节、性格特征的发生和发展,矛盾冲突的推进和变化,意境的渲染和烘托,主题中心思想表现和描述都要通过舞蹈动作所形成的舞蹈语言来表现。

动作性是舞蹈最主要的特征,舞蹈的动作性是舞蹈区别于其他艺术形式的主要特征。其区别就在于舞蹈是通过提炼、美化的人体动作来塑造形象,描绘人物的思想情感,表现事件情节和矛盾冲突的。因此,我们说舞蹈是人体动作的艺术。

(三) 节奏性

舞蹈的动态是有序的动态,是合乎舞蹈艺术规律的运动。如果说动作是舞蹈的“语言”,那么节奏就是身体语言的韵律。舞蹈离不开节奏性这个要素,没有节奏便不是舞蹈,只有具有节奏性的动态形象才是舞蹈的动态形象。

著名舞蹈家吴晓邦认为:“‘舞蹈的表情’离开了‘舞蹈的节奏’是不可能存在的;而节奏不通过表情也不可能表现出来。”节奏是舞蹈动作的时间值、力量值,是舞蹈艺术最基本的构成要素和表现手段。舞蹈的节奏表现为舞蹈表演中人体运动力度上的强弱、速度的快慢、幅度的大小、身体重心的沉浮等对比规律,舞蹈的节奏体现了人体动作的韵律美。

(四) 抒情性

抒情性是舞蹈艺术的重要特征之一。舞蹈凭借动态视觉形象的空间变化、力度强弱、节奏快慢、幅度大小等方式来表现和刻画人类丰富的情感世界,让我们可以感受到舞蹈的热烈和欢快、曼妙和幽静、激昂和拼搏、委婉和深情。

舞蹈作为人类精神肖像,其本质是一种情感的动态意象。苏珊·朗格在她的《艺术问题》中说道:“凡是用语言难以完成的那些任务——呈现感情和情绪活动的本质和结构的任务——都可以由艺术品来完成。艺术品本质上就是一种表现情感的形式,它们所表现的正是人类情感的本质。”舞蹈和音乐都具有抒发情感的属性和独特力量,这是其他的艺术种类所无法做到的。

四、舞蹈的分类

舞蹈与其他艺术形式一样,存在着不同的种类、不同样式、不同风格,因而舞蹈的分类也是多角度的。

(一) 根据舞蹈的作用和目的分类

根据舞蹈的作用和目的,舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。生活舞蹈是人们为自己的生活需要而进行的舞蹈活动,而艺术舞蹈则是为了表演供观众欣赏的舞蹈。

(二) 根据舞蹈的风格特点分类

根据舞蹈不同的风格特点,可分为古典舞蹈、民间舞蹈、芭蕾舞、现代舞蹈、当代舞蹈、

新媒体舞蹈等。

1. 古典舞蹈

“古典”(classical)一词既有“古典”之意,也有“经典”之意。古典舞是一种有着独特风格特征,且具有历史意义和典范意义的表演性舞蹈。古典舞具有相对稳定的审美原则和程式化的特点。世界上不同地区、国家和民族大多有自己的古典舞。

“中国古典舞”的称谓是近现代才形成并逐渐普遍使用的,并不完全是通常意义上的“有着独特风格特征,且具有历史意义和典范意义的表演性舞蹈”。中国的古典舞体系形成于新中国成立之初,是在传统审美理念的指导下,以戏曲舞蹈为基础,借鉴芭蕾舞的体系,从大量舞蹈文物中寻找古代舞姿舞韵,吸收武术、杂技、巫舞的精华,逐渐形成了具有中国传统艺术审美特色的风格。

中国古典舞经历了半个多世纪的发展,形成了自己相对稳定的体系,具有高度程式化的动作方法,规范严谨的动作技巧,含蓄蕴藉的情感表现,以及对气韵流贯、神形兼备的讲究。新中国成立以来,出现了许多建立在中国古典舞体系基础上的舞蹈作品,例如,《宝莲灯》《丝路花雨》《红楼梦》等舞剧,舞蹈《扇舞丹青》(图 1-6)、《踏歌》《纸扇书生》(图 1-7)等古典舞作品。



图 1-6 舞蹈作品《扇舞丹青》



图 1-7 舞蹈作品《纸扇书生》

2. 民间舞蹈

中国民间舞是我国传统舞蹈艺术的根源,以其样式之多,内容之广,风格之异,动律之美(图 1-8),深深植根于广大群众社会生活中,反映群众的生活、思想感情和理想愿望,是劳动人民在历史进程中集体创造、集体发展、不断积累形成的。

占我国总人口 90% 以上的汉族,受历史和自然条件影响,形成了汉族民间舞种类繁多、风格各异的地区特色。北方流传秧歌,有陕北秧歌、东北秧歌、河北秧歌、山东秧歌等之分;南方流传花灯,有云南花灯、广西采调、福建采茶等之别。

少数民族的舞蹈由于地域、风俗的不同,其舞蹈在动态动律上也有很大的区别,如生活在草原上的蒙古族等民族的舞蹈强悍刚劲;西北的维吾尔族舞蹈体态挺拔、热情奔放、动作丰富、表情细腻;康藏高原上的藏族舞蹈形式、风格各异,古朴优美(图 1-9);还有刚劲跌宕、含蓄婀娜的朝鲜族舞蹈;优美灵活、朴实矫健、富于雕塑感的傣族舞蹈等。



图 1-8 汉族民间舞蹈



图 1-9 藏族民间舞蹈

我国的民间舞丰富多彩,其主要特点如下。

- (1) 歌与舞紧密结合,以载歌载舞的形式表现生活内容,自由、活泼、生动。
- (2) 道具运用巧妙,舞蹈中大量的使用扇子、手绢、彩绸、花棍、伞、灯、鼓等道具,这些道具的使用大大加强了舞蹈的艺术表现力,使舞蹈动作更加优美、绚丽。
- (3) 自娱性与表演性统一,舞者既是为了自娱,同时又具有很强表演性,目的是吸引更多参与者参与这些活动。
- (4) 民间舞没有明确的作者,民间舞史中很少有关于具体作者的记载,它的创造者是人民,是一种群体艺术,它着重表现群体的思想、感情、信仰、观念。

3. 芭蕾舞

“芭蕾”一词是法语 ballet 的译音,意为“跳”或“跳舞”。芭蕾舞起源于意大利,兴盛于法国,鼎盛于俄国,最终从俄国走向世界,并不断发展。在 18 世纪末、19 世纪初才形成独立完整的艺术形式,创造了足尖技巧(图 1-10),发展了各种腾空跳跃和旋转技巧,产生了一套完整的训练方法。古典芭蕾的风格特征非常鲜明,动作模式十分固定,讲究“开、绷、直、立”,以“高雅、轻盈、舒展、飘逸”为审美规范。

芭蕾舞在五四运动以后传入我国。直到新中国成立后,我国的舞蹈工作者才有条件进行正规的、系统的芭蕾艺术学习,成立了专业的芭蕾舞剧团,向观众介绍世界优秀芭蕾舞剧目,并创造出一批以反映我国人民生活为题材的剧目。如古典芭蕾舞剧《天鹅湖》(图 1-11)、浪漫芭蕾舞剧《吉赛尔》《仙女》,中国经典芭蕾舞剧《红色娘子军》《白毛女》《大红灯笼高高挂》等作品。



图 1-10 芭蕾舞剧照



图 1-11 《天鹅湖》

4. 现代舞蹈

19 世纪末,受芭蕾影响最薄弱的美国和德国,兴起一种新的舞蹈流派。它力主创新,反对因循守旧,主张舞蹈应反映现代生活,揭示人类心灵世界,自由抒发真实情感,这就是后来广称的现代舞。

美国舞蹈家伊莎多拉·邓肯(1877—1927)被公认为现代舞的鼻祖(图 1-12)。她公开说“古典芭蕾舞一点儿也不美!”成为第一位敢于从审美上批评芭蕾舞的人。邓肯的理念和艺术打破了古典芭蕾的唯美理想和程式化语言,形成了现代舞用身体作为表现心灵的媒介,与社会生活、时代思潮紧密结合,弘扬别出心裁的个性特征,倡导独辟蹊径的原创精神,力求内容与形式完美统一的美学观点,自由地抒发人们的真实情感,强调舞蹈艺术要反映现代社会生活(图 1-13)。



图 1-12 伊莎多拉·邓肯



图 1-13 现代舞蹈

5. 当代舞蹈

“当代舞”这个概念由来已久,是在 20 世纪形成的一种风格。早在 1927 年,美国古典现代舞大师玛莎·格莱姆(图 1-14)在创办自己的舞蹈学校时,就率先使用了这个概念——“玛莎·格莱姆当代舞蹈学校”,到了 20 世纪 60 年代的中后期,她在伦敦的分校和分团也继承了这个概念,分别取名为“伦敦当代舞学校”(1967 年)和“伦敦当代舞剧院”(1969 年)。

“当代舞”作为一种融合古典芭蕾与现代舞蹈各自优势的舞种而广为流传,甚至兴旺发达,其主要特点类似于当代芭蕾,即将古典芭蕾的四大特征——条件、能力、技术和流畅与现代舞的四大特征——观念、时代、个性和原创,有机地融为一体。在中国当代舞蹈一般是表现现代人生活状态,精神风貌,情感表达等为主题内容的舞蹈,表现形式与现代舞相近,比如表现大学生活的舞蹈、军旅舞蹈(图 1-15)、群众舞蹈、儿童舞蹈等。



图 1-14 玛莎·格莱姆



图 1-15 军旅舞蹈

6. 新媒体舞蹈

“新媒体舞蹈”这个概念出现得很晚,它是对 20 世纪 60 年代以来,舞蹈以各种方式同高科技结合后的作品之统称,包括电视舞蹈、录像舞蹈、计算机编舞、数字舞蹈、网络舞蹈、虚拟舞蹈、仿真舞蹈等多种样式,其中有些样式已经取得了一定的成果,如电视舞蹈、录像舞蹈和计算机编舞,而其他的样式则尚在实验之中。

“电视舞蹈”起源于 20 世纪 60 年代的美国后现代舞蹈界,它以独立展映,或者天幕投影等多种方式,频频出现在许多舞团的新创作中,而且以其形象逼真、信息量超大等多种优势,有效地增强了舞蹈的表现力。“录像舞蹈”是随着录像设备自 20 世纪 90 年代以来的大普及而风靡世界的;“计算机编舞法”则是 20 世纪 80 年代开始兴起的一种崭新的编舞方法,主要是通过设计专门的软件,先在计算机上编舞,然后移植到舞者身上。

近几年,我国新媒体舞蹈发展势头迅猛,科技与艺术的结合越来越紧密,2021 年河南春晚舞蹈节目《唐宫夜宴》(图 1-16)的爆红就是技术与艺术、舞蹈真实与虚拟空间碰撞下的具有高度影响力的舞蹈艺术作品。相信不久的将来这样的艺术形式和艺术作品一定会受到更多人的关注和喜爱。



图 1-16 《唐宫夜宴》

(三) 根据舞蹈的表现形式分类

舞蹈可分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧、舞剧等。

1. 独舞

独舞又叫单人舞,由一名演员表演,可男可女,作品结构完整独立,独舞在编舞、个人表演技巧、灵活运用空间等方面有较高要求,多用来直接抒发人物的思想感情和揭示人物