



首页 | 陶冶专栏 | 蒹葭专栏 | 今日视点 | 人物专栏 | 时事纵横 | 艺术人生 | 民间集锦 | 大看台 | 书画长廊 | 文化眼 | 文萃 | 民间话本 | 史海回眸 | 秘境探幽 | 畅游天下 | 文化广角 | 书林漫步 | 廿年报庆 | 书画欣赏 | 在线休闲 | 艺苑杂谭 | 戏苑百家 | 荧屏 | 都市旁白 | 连载 | 读书 | 把酒论道 | 报社人员 | 健康星空 | 聚焦 | 专题 | 投稿

当前位置 首页 >> 艺苑杂谭 >> 谈艺录 >> 论呼吸在舞蹈中的运用 (A15)

论呼吸在舞蹈中的运用 (A15)

作者 肖丽娟 来源 文化艺术报 发布时间 2007-07-28 浏览次数 字体 大 中 小

论呼吸在舞蹈中的运用

○ 肖丽娟

呼吸是生命的象征，它能起到促进人体新陈代谢、延续生命的作用。无论是日常生活中的劳动、行走，还是文化艺术中的舞蹈、歌唱，都离不开呼吸。舞蹈除了将肢体动作转化为语言来表现作品，更重要的一点则是呼吸贯穿了整个舞蹈作品的始末，运用呼吸控制身体，更为完美地呈现作品所要表达的内涵，使作品由内而外地放射出生命力。

舞蹈的呼吸不同于生命迹象的呼吸，后者平稳均匀，而前者则富有弹性、韵律和节奏。若想掌握好舞蹈中的呼吸，就必须要坚持不懈地训练。现在让我们在民间舞和古典舞这两种中国传统舞蹈中初步体会一下如何运用呼吸。

作为一名优秀的舞蹈演员，要想达到心与形的高度统一，就需要呼吸的配合，而且动作幅度的大小、发力的强弱以及对身体的控制都离不开呼吸。如我们讲究动作的延伸性，延伸是什么，怎样才算是真正的延伸？它并不是说伸直手臂就是延伸，而是要由体内发出的气息不断地向外扩张、外延，用经过训练的呼吸去延续、伸展，气断则延伸断。除此之外，我们还应注意把呼吸放在身体的什么部位。平时我们总说“气沉丹田”，那么丹田所在的具体位置在哪里？若从呼吸出入与丹田开合的运动中去体验，“丹田的部分就是腹部膨胀后回缩时，四周的力向内压缩的集中点，即呼吸点。”气沉丹田则是指把吸进的气直接沉入腹部，气管好像延长了，它向下延伸，直贯丹口；气息从口鼻直出吸入丹田，中间并无阻隔，似乎肺已不再舒缩、活动，此时它的工作已由丹田接替。学会丹田呼吸，可帮助我们在大量运动后，不至于呼吸急促、上气不接下气。俗话说“内练一口气”就说明了呼吸是需要训练才能真正掌握，只要我们合理地运用了呼吸，领会到气沉丹田的要领，掌握了动作与呼吸协调配合的关系，我们就会融入整个作品，毫无负担地尽情舞蹈。

在训练中，并不是每一位舞者都会注意呼吸在舞蹈中的独特作用，特别是认为民族民间舞蹈只是一种源自各民族人民生活中的自娱自乐再加工的艺术，只是生活情绪的表达。但我个人认为，正因为它源于生活中人们对各种事物的情感，它比任何舞种都真实、有意义。从中我们还能简明深刻地体会到“由心而发”的内在意义。其实作为舞蹈艺术的一个门类、学科，如何运用人本身的生命力去跳舞，是我们专业的追求，也是很不易掌握的。在民族民间舞中应如何掌控其尺度呢？民族民间舞的呼吸一般都是吸气、提气、屏气、呼气这四种形式的运用。吸气一般为“起范儿”做准备；提气是为了提高人体的重心；屏气是帮助人体收紧；呼气是为了换气与放松身体，为下一个动作做准备。在我们学习或表演的过程中，一些舞者在跳民族民间舞时，忽略了呼吸，只会模仿外在，而没有把内与外、心与形、气与身统一起来。照此发展，舞蹈就成了四肢运动、动作的堆积。反之，将呼吸完美地处理在作品中，便会发现动作与动作之间的连接变得流畅而富有情感张力。

中国古典舞不仅以呼吸作为外部姿态的某种推动力，更加注重对呼吸之流动形态的体验。

舞蹈形体训练是培养舞蹈艺术表现力的开端，通过训练可使人的自然形体成为富有表现力的艺术形体，这个过程与呼吸是息息相关的。对于中国古典舞来说，呼吸练气更是一个入门的基础，它所特有的基本动作韵律“提、沉、冲、靠、移、含、舔”都是运用呼吸练气息的过程。由这些动作演变的舞姿造型也需要呼气，而这每一个呼气的前提又是“提”演变的舞姿，即吸气。只有掌握了这些最基本的气调方法，才能将它们运用于整个舞蹈作品中。著名京剧艺术家钱宝森指出：“惊者上提，气者沉”，说明了呼吸与动作表现情感的关系。如悲伤时，气是长吸短吐，动律以旁提为主；欢快时，气是快吸快吐，动律以横拧、闪、点为主；愤怒时，气是短吸长吐，动律以立圆加拧等等。舞蹈语汇中抑扬顿挫、轻重缓急等“力”的形态，实际上都是由呼吸控制的。“力”通过呼吸来展示，呼吸又顺“力”而来。中国古典舞的动作讲究气平、气匀、气稳，以求意稳、心稳、劲达。同时还讲究力发于腰而达于梢（肢体末端），内心呼吸的感觉必须从身体的中段开始一直贯穿到指尖、脚尖。几乎每个古典舞动作都体现了呼吸与动作的关系及其运用呼吸的规律。①刚劲：力量强，幅度大，时间短。气比较饱满地在身体中短时间有力地控制和运用，特别是在亮相时爆发力强，呼吸有一刹那的凝聚；②脆劲：力度一般，爆发力稍次于刚，气是短促的快呼快吸，具有明快洒脱之感；③寸劲：力度弱，幅度小，是稍慢的吸气一瞬间的呼气，富有弹性，小巧玲珑；④韧劲：含刚于柔中，呼吸的速度稍慢，比较饱满有控制地在身体每一块肌肉中运用，柔中带刚之劲；⑤柔劲：舒缓有序，呼吸如丝，有控制地连绵延长，行如流水，轻松自如。

舞蹈教学是一种艺术形体情感思想表达方式的规范化训练，如何使内在气息与情感相一致，使情感在特定的动作中得到体现，需要演员在实践中认真探索。只有将呼吸与形体训练、情感表现、用力方法及眼神的运用高度完美地配合，才能形成中国古典舞所特有的神韵。

呼吸是最平常，又是神秘多变的，它与舞蹈的关系犹如鱼与水、草木与土，是缺一不可的。我们常说“以心带情，以情带动”，这句话的意义就是心与形要统一，也就是内心与外形动作协调配合。那么心又怎样去表现呢？内心的变化并不只是面部表情变化有多么丰富，它在于对呼吸运用变化的控制。所以心情的变化不是直接反映在面部，而是从呼吸的带动中通过舞蹈语汇感染面部表情而体现出来的。

综上所述，我们可以看出，呼吸对舞蹈的影响是不可忽视的。它与动作紧密结合，可以改变动作的质感和情感，使动作显得丰满而更具张力。没有完美的呼吸，就不可能有高超的舞蹈艺术表现力。呼吸在舞蹈中的作用和它在舞蹈训练中不可或缺的素质训练，是培养和造就一名优秀舞蹈演员的前提条件和重要手段。掌握好呼吸方法，需要我们在平时的训练中去体会，在身体的运动过程中去探索，找到呼吸的支点，从无意识升华为有意识，再深入自身的每根神经、每个细胞，使我们的舞蹈更具感染力，达到舞者与观者心灵上的融合。

责任编辑：张荣

责任编辑 whysb

 发表评论  打印本文  推荐本文  加入收藏  返回顶部  关闭窗口

- [上一篇](#)：首届陕北民歌与诗歌联谊晚会将举行 (A1)
- [下一篇](#)：[\[图文\]](#)再谈歌唱呼吸的训练与运用 (A15)

最新文章

- 浅谈艺术档案在推动社会主义文化大繁荣大发展中的作用
- 杨云峰：执著的守望
- 杜君利：彩陶象形纹饰的艺术演变及特征
- 张彤：浅谈管乐团中的木管乐器
- 张彤：浅析萨克斯管的发展
- 郭晓英：试论编辑策划创新的途径、方法及原则
- 王春良：论绘画中的气韵
- 浅谈钢琴伴奏在儿童舞蹈教学中的意义

推荐文章

- 浅谈钢琴伴奏在儿童舞蹈教学中的意义
- 从《水浒传》看潘金莲的悲剧意义
- [\[图文\]](#) ▪ 张彤：浅析萨克斯管的发展
- 张彤：浅谈管乐团中的木管乐器
- 浅谈艺术档案在推动社会主义文化大繁荣大发展中的作用
- [\[图文\]](#) ▪ 王春良：论绘画中的气韵
- [\[图文\]](#) ▪ 杜君利：彩陶象形纹饰的艺术演变及特征
- [\[图文\]](#) ▪ 郭晓英：试论编辑策划创新的途径、方法及原则

热点文章

