

主办：陕西人民出版社
国内统一刊号：CN61-0032 邮发代号：51-20
社长兼总编：陶冶 副总编：陈若星 金明
今天起
Culture and art weekly
http://www.whysb.net



首页 | 陶冶专栏 | 蒹葭专栏 | 文艺新闻 | 人物专栏(1) | 人物专栏(2) | 艺术人生 | 在水一方 | 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 | 专题

当前位置 首页 >> 艺苑杂谭 >> 谈艺录 >> 用心灵关照和感知的舞蹈

用心灵关照和感知的舞蹈

——对编导教学即兴舞训练的再认识

作者 来源 发布时间 2006-09-27 浏览次数 字体 大 中 小

用心灵关照和感知的舞蹈 ——对编导教学即兴舞训练的再认识

□ 西安音乐学院舞蹈编导系 ○ 李颖



有学生如此形容即兴舞蹈，即“紧张而又兴奋，想尽绝招去应对，总体上感受是凭着舞蹈的执著，真情投入运用所学所看到的舞蹈语汇，但还是笑话百出、狼狈不堪、无所适从，相比之下虽有佼佼者出现，也还是绞尽脑汁、满头大汗且心有余悸，充满了一连串的惊叹号和问号。”一段玩笑话却也是大多数与即兴舞有过接触者的真情告白。他们“实话实说”，实话一：我拘紧、害羞，无法抛开杂念；实话二：我满肚子“蝴蝶”（学过的舞蹈素材）不知如何飞出来；实话三：兴奋过后我获得了什么？

众所周知，在编导教学中即兴舞是作为一种编舞方法，通过这种即兴舞蹈的方式，培养学生的创作欲望和激情，启发创作灵感，提高其对音乐的敏感度，以及舞蹈创作思维的应变能力。即兴舞这一舞蹈表现形式在训练过程中也大多采用音乐即兴的方式，“舞蹈者在未经事先酝酿、排练、预习的情况下，在音乐的旋律或节奏触发下，用舞蹈动作直接现场反映所感受到的音乐或音响，迅速捕捉到音乐的形象和意境。”我们通过舞蹈中即兴的定义已不难看出舞蹈即兴训练与音乐的紧密联系。舞蹈者比较容易投入在音乐中，用心感受音乐的抑扬顿挫，时而激越欢唱、时而低沉流淌，能够使人暂时忘却害羞，大胆地即兴舞蹈，但一段不长的舞动时间后，便是舞蹈语汇流于贫乏，音乐不再有最初的激荡感，身、心与音乐无法融合皆处于一种游离状态，进而即兴无法继续。在教学中我始终关注上述问题，并展开即兴教学实践，从中积累了一些有趣的经验，在此期望与大家共同探讨，使今后即兴训练的价值能得到更好的开发。

词典中明确地将“即兴”描述为对眼前情景所感触而临时发生兴致。画家会感慨于山川的天工巧夺即兴挥毫泼墨；音乐家因心中的情感澎湃会在琴键上随性一点；即使是双目失明的盲人，也会因应手的触觉和脑的想象即兴创作陶艺作品。我受此启发在舞蹈即兴教学中，不仅仅

只利用传统舞蹈即兴教学，还以音乐的节奏和旋律启发学生的方式，有时会让学生倾听一个故事或感知一个事件、一幅画、一种味道等，这些都可以成为我教学中触发他们舞动的契机，此情此景由于是无准备起舞，应也是一种自娱性的，但正因为心灵有了关照点，舞动便变得有了方向感，这种多元化的即兴训练切入方式，避免了有些学生在音乐与自身感受无法共鸣时那种被强迫的感觉，他们感受的激发是以多途径来尝试，抒发就显得较为自然、真切和彻底，将学生置身于一种想象的联想的情景之中，能感到学生不再拘谨，特别是即兴训练初期阶段学生能较快投入即兴状态。不可否认音乐与舞蹈的姊妹关系，一个好的舞者应必然具备良好的音乐素养，使心灵、肢体与音乐能一起和谐共振，这也是即兴舞训练的“高级必修课”。

人们通过即兴，根据已有的经验进行想象与联想，但编导教学的核心是能够开发想象力并打破定式思维习惯，独特的创造源于人们独特想象的驰骋，即兴舞是帮助开发想象力、认识打破定式思维习惯的重要手段。例如：在教学中我将蜜糖、醋、盐、苦咖啡分别让不同学生嗅闻或品尝，要求他们对此做出反映并即兴表演一段。其实题目中的嗅闻和品尝是最能带出动作的词语，也是引发学生习惯思维和动作的“圈套”，大多数学生思维容易仅限于对生活经验的完整提取，很认真地表演闻、张嘴尝一尝，动作源于对生活真实的模仿。经过启发后学生有了很大变化，品尝“蜜糖”后，有的表演可爱的小女生、也有用动作表现蜜糖的粘黏感、更有表现一种快乐的心情等。表现都具有了学生自己对“蜜糖”一词的个性理解，想象力和创造意识得到了发展。

我们在编导教学中强调即兴训练，不仅为开发思维想象，更重要的是即兴状态中常常会出现一些意想不到的好舞蹈素材，一个瞬间奇妙造型、一个漂亮的连接配合、一个独特的节奏处理，为创作提供新的灵感火花，这不是预先能设计和预料的，但往往火花闪现时是“旁观者清当局者迷”，因而即兴教学中我提出“七分感性三分理性”即：七分舞动的肢体，应被三分理性的心灵所关照。

在训练心灵如何关照身体运动时，一是要注意即兴中的速度调节。即兴状态中由于被感知的对象强烈，学生肢体动作容易过快，似乎要将自己的感受瞬间倾泻出来，特别是在双人即兴时，由于两人对双方身体的用气、用力方式都未形成默契，较快的双人动作容易造成双人力量使用上的混乱与不和谐，在忙乱的宣泄中好的舞蹈素材被忽视，即兴过后什么也想不起来，只有情绪上的痛快淋漓，这对于编创意义不大。然而动作过慢则会导致即兴中的随兴舞动的状态易被中断，灵感不易闪现，造成想动作、摆动作、生搬硬套动作。训练中应避免快易乱、慢易断的现象，中速的运动能有效地矫正调节上述问题，使强烈的感受能够“娓娓道来”，当身心运动融合且比较流畅时加快一些运动速度，但当把握不住时则须放缓下来慢慢体验。

训练心灵如何关照身体运动，二是要提高即时运动中的后设认知能力，抓住瞬间灵感的闪动。所谓后设认知是一组可用于不同情境的技能，用以反思自己的认知过程。体现在即兴训练时，它可预见、检验某一动作运动后产生的效果；或对自己正在进行的即兴活动做出现实的判断，发挥协调、控制即兴过程中的身体状态、内心感受以及对可贵素材、灵感的准确捕捉。我们被感知的事物所触发，在行动中思考又同时在思考中行动，才会使即兴舞训练更具有意义，收获更大的即兴价值。

总之，即兴舞是一种对身体、思维的开发训练；同时也是一种编舞方法；一种舞蹈表现形式。即兴舞历史悠久，袁禾教授在《舞蹈意象论》中提到：“在汉代人们的日常生活和饮宴游乐中，即兴是司空见惯的，曾经是一时的舞蹈风范”。人们借以抒发内心情感、表达愿望。如今在舞蹈编导教学实践中，笔者力求通过不同即兴方式的训练，使学生的创造性思维得以开发，在编导学习过程中逐步建立起良好的即兴工作方式，使之更有效地帮助提升舞蹈的编创实践活动。

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](#)：丑角艺术的喜剧色彩
- [下一篇](#)：[\[图文\]](#) 易中天：人性是永恒的

最新文章

推荐文章

热点文章

▪ 试析新闻评论的本地化 (A14)

▪ [\[图文\]](#) 芭蕾的产生及其发展趋势 (A14)

▪ [\[图文\]](#) 浅论高等师范院校音乐专业钢琴集体课

- 芭蕾的产生及其发展趋势 (A14)
- 二胡练习曲与乐曲演奏 (A15)
- 梨花开时白胜雪 (A15)
- 凤自高处气蕴深 (A14)
- 舆论监督稿件采写应避免的几个误区 (A14)
- 如何培养学生健全的人格 (A15)
- 大唐文化与盛唐舞蹈 (A15)

- [图文] ▪ 二胡练习曲与乐曲演奏 (A15)
- [图文] ▪ 梨花开时白胜雪 (A15)
- [图文] ▪ 凤自高处气蕴深 (A14)
- 舆论监督稿件采写应避免的几个误区 (A14)
- 如何培养学生健全的人格 (A15)
- [图文] ▪ 大唐文化与盛唐舞蹈 (A15)
- [图文] ▪ 当杂技走进时尚 (A14)

教学 (A15)

- [图文] ▪ 大唐文化与盛唐舞蹈 (A15)
- [图文] ▪ 情动妩媚心中画 (A15)
- [图文] ▪ 试论摄影作品中的线条美感与表现力 (A14)
- 舆论监督稿件采写应避免的几个误区 (A14)
- [图文] ▪ 凤自高处气蕴深 (A14)
- [图文] ▪ 当杂技走进时尚 (A14)
- 如何培养学生健全的人格 (A15)

©2005 文化艺术报 版权所有 访问量:

Power by **phpcms 2.1**