

浅谈中国古典舞身韵训练在舞蹈教学中的作用

姜照龙 邓必冉

江西工商职业技术学院 江西 330000

【摘要】：中国古典舞是中华文化的重要组成部分，相较于现代舞，中国古典舞更加突出神韵，因此，舞蹈教学中开展身韵训练，能够体现中国古典舞的独特韵味。舞蹈表演专业舞蹈课程教学中通过身韵训练项目，能够提高学生舞蹈表达能力，提升学生审美能力与艺术素养，同时也是传承中国传统文化的重要途径。基于此，将中国古典舞身韵训练融入舞蹈课程教学中，深入分析其教学作用与价值，探索创新舞蹈教学策略，以培养具备良好艺术素养的复合型人才，为未来舞蹈工作奠定基础。

【关键词】：中国古典舞；身韵训练；舞蹈教学

DOI:10.12417/2705-1358.25.20.035

引言

舞蹈表演专业以培养高素质复合型舞蹈表演人才为目标，舞蹈课程是人才培养的重要途径，在培养学生艺术审美、教育能力方面发挥着重要的作用。舞蹈表演专业的舞蹈课程内容涉及民族舞、现代舞、古典舞等等，其中中国古典舞教学以身韵训练为核心，引导学生掌握中国古典舞训练技巧，体会古典舞具备的独特艺术魅力，既能够丰富舞蹈教学内容，提升舞蹈教学效果，同时能够为学生未来舞蹈表演职业发展提供支持。因此，舞蹈教学中需要重视中国古典舞身韵训练的价值与作用，探索创新教学模式，以提高教学有效性。

1 中国古典舞身韵训练的概念

中国古典舞身韵是由唐满城、李正一等古典舞舞蹈家提出的概念，是指身法与韵律。古典舞身韵训练的提出，促进古典舞独立的训练体系的建立，标志着其从戏曲舞蹈中独立出来，成为一门舞蹈门类。中国古典舞的“身”即身体姿态、动作，关注身体的线条美，在表演中需要利用身体的动作、姿态等表现舞蹈意境与情感。“韵”即韵律，舞蹈表演中强调节奏、呼吸，要求舞蹈表演者将呼吸融入动作，增强舞蹈的生命力，同时通过表情等细节表现艺术情感，从而营造独具特色的艺术意境与氛围^[1]。

中国古典舞身韵训练则是通过应用多种训练方法，对身韵的形、神、劲、律四大元素进行的训练。其中，身韵训练的形是身韵训练的基础，指舞蹈表演者的外在身体形态、动作仪表等。神是身韵训练的核心，体现舞蹈的内在神韵，关注表演者的气质、神采与内涵。基于对古典舞身韵的认识基础上，设计多样的动作，以表现舞蹈的灵魂、神采。劲简单来说就是舞者的动作力度、力量，舞蹈作用中的力度并不是单一的，需要刚柔并济，体现节奏感、层次感，增强舞蹈表演的整体美感。最后，古典舞身韵训练中的律，是指舞蹈的艺术规律以及舞蹈表演者的律动性，展现舞蹈的律动，增强舞蹈的感染力。因此，

强调中国古典舞身韵训练尤为重要。

2 中国古典舞身韵训练在舞蹈教学中的作用

（1）提升舞蹈技能与表现力

舞蹈教学中组织学生进行中国古典舞身韵训练，能够提升学生舞蹈技能，增强舞蹈艺术表现力。一方面，学生接受身韵训练，通过一些如提、沉、靠等基础训练动作，帮助调整身体体态，增强肌肉控制力，以获得更好的体态。如训练中的沉气动作，学生需要下沉气息，这一过程中腰椎可自然弯曲，脊柱得到拉伸，长此以往，有助于改变学生驼背等不良体态问题。对舞蹈表演专业学生而言，通过身韵训练保持良好的体态，增强舞蹈表演效果的同时，身韵训练过程中还要求手部、身体、眼部以及步伐的紧密配合，多部位协同运动训练，有助于增强学生协调性。学生身体协调能力增强，能够更好地进行舞蹈表现，为学生舞蹈技能的提升提供有利条件。另一方面，身韵训练过程中，学生的舞蹈知识和技巧得以丰富，如身韵训练中圆场步、大刀花等动作，为学生舞蹈创作提供素材，丰富学生舞蹈动作积累^[2]。中国古典舞身韵训练，强调动作韵律，学生训练过程中需要在对每个动作深刻理解基础上，通过调节气息、节奏和力度来展现动作美感，长期训练有助于增强舞蹈表现力，提升其舞蹈技能。此外，中国古典舞身韵训练融合古典音乐、舞蹈以及传统服饰等，多种艺术元素的融合能够增强学生对艺术的感知与审美能力，激发对舞蹈艺术的热爱，提高艺术审美能力，为后续舞蹈表演或舞蹈教学奠定基础。而艺术审美能力的提升，也能够使学生对舞蹈创作进行合理地把握，学生对古典舞的表现力也得以显著提升。

（2）提升学生专业素养能力

舞蹈教学中进行古典舞身韵训练，能够提升舞蹈表演专业学生的专业素养与表现能力。通过身韵训练，学生能够掌握一定的教学方法与技巧，为学生职业发展提供支持。古典舞身韵训练有系统的教学方法，在教学过程中教师采取口传身授、分

解教学等方法,引导学生展开身韵训练,这也能够在一定程度上为学生未来舞蹈表演提供一定的借鉴,促进职业发展,借鉴训练教学方法,提高职业水平。例如,身韵训练中采取分解教学方法,将一些较为复杂的训练动作进行细化、分解,形成简单的步骤以便于学生掌握,舞蹈表演专业学生将其应用于未来舞蹈表演中,有助于掌握舞蹈步骤,提高学习效率。舞蹈表演专业学生通过身韵训练掌握古典舞核心,将古典舞身韵相关内容融入舞蹈课程教学,如组织学生进行提气沉气呼吸游戏等,激发学生兴趣,为教学工作的展开提供有利的条件^[3]。身韵训练增强舞蹈专业学生的舞蹈表现力,在实际舞蹈表演中,表演精彩的古典舞,能够激发观众兴趣,通过吸引观众注意力,提高表演效果。因此,古典舞身韵训练应用于舞蹈教学中,有助于提高舞蹈表演专业学生的教学能力,促进专业素养发展。

(3) 培养学生良好文化素养

中国古典舞作为中华优秀传统文化的重要部分,在舞蹈教学中进行古典舞身韵训练,引导学生深入了解传统文化,增强文化认同感,促进良好的文化素养的培养,同时有助于传统文化的传承与弘扬。在身韵训练过程中,教师往往会向学生介绍普及中国古典舞的发展历程、历史文化背景等等,增强学生对历史文化知识的理解。如以含腆的训练为主,教学引导学生了解中国传统文化中含蓄,谦让又雷厉风行等特点,认识到中国传统文化的丰富的内涵,激发对传统文化的热爱。学生在身韵训练过程中,感受到传统文化的深厚的底蕴与独特的魅力,有助于激发文化自豪感,增强对传统文化的自信^[4]。舞蹈表演专业学生舞蹈教学还包括现代舞等内容,引导学生学习不同风格的舞蹈,了解不同舞蹈的文化特点,逐渐形成包容、开放的文化态度,正确认识文化差异,实现多元文化的教育与学习。培养舞蹈表演专业学生良好的文化素养,在舞蹈表演就业过程中,良好的文化素养能够给予学生长远影响,指导学生学习了解不同风格的文化,主动接受多元文化影响,增强对传统文化的认知,培养包容的文化态度等等,为学生的健康成长与发展奠定基础。舞蹈教学中进行古典舞身韵训练,培养学生良好的文化素养,同时能够激发学生对传统文化的学习,有助于促进传统文化的传播与发展。

3 中国古典舞身韵训练在舞蹈教学中的实践策略

(1) 优化教学内容

舞蹈教学中融入中国古典舞身韵训练,能够丰富和优化舞蹈课程教学的内容。在实际教学中,舞蹈教师可以选择一些身韵元素融入教学中开展训练,实现教学内容的优化。中国古典舞身韵元素内容较多,如提、沉、靠、腆、含等等,教师在融合过程中,结合课程教学目标、专业学生特点,合理选择身韵元素进行有效融合^[5]。例如,舞蹈教学中融合提升元素,教师

向学生讲解动作的发力方式、要领等,鼓励学生反复练习,加深对动作的掌握,提高呼吸与动作的配合能力,有助于增强舞蹈表现中身体的律动感。在教学中结合一些经典古典舞剧目,在剧目练习过程中展开身韵训练。例如,教师可以选择《春江花月夜》《天涯共此时》等舞蹈剧目,通过视频呈现表演,学生欣赏剧目,引导学生对剧目中的身韵动作进行分解,使学生了解到剧目中身韵的应用,在掌握动作后进行排练。这一过程中,学生能够加深对古典舞中身韵的重要性的认知,并将其表现于舞蹈中,增强舞蹈艺术表现力。中国古典舞体现中国传统艺术,在舞蹈身韵训练教学中,也可以融合更多传统文化知识内容,如绘画、音乐、诗词等。如在身韵训练教学动作讲解中,可以借用一些古诗词描绘动作,或者展示一些关于古典舞的绘画作品,使学生更加深刻地把握古典舞的身韵,增强学生舞蹈技能。由此,将古典舞身韵训练融合进舞蹈教学中,优化教学内容,提高教学效果。

(2) 创新教学方法

舞蹈教学中融合中国古典舞身韵训练,需要积极创新教学方法,以调动学生学习与训练的积极性,有效提升教学效果。以情境教学法为例,教师创设与教学内容相应的情境,使学生在情境中体会舞蹈知识,丰富学习体验,加深对古典舞身韵的理解。教学中为学生创设古代山水林间场景,这时,通过相应的服装、道具的配合,营造出较为真实的情境,学生身临其境感受古典舞身韵动作的优雅、庄重。通过情景教学,学生切身体会古典舞中身韵的重要性,在情境中进行舞蹈表演,激发表现力。将游戏化教学法应用于舞蹈教学身韵训练中,采取游戏化的训练方法,能够激发学生兴趣与积极性,增强教学训练的趣味性^[6]。例如,身韵训练教学过程中,教师设计接龙游戏,学生分组完成游戏,由第一个学生完成一个身韵动作,第二个学生接龙动作的同时添加一个新动作,一个接一个完成。相较于传统的反复训练教学,游戏化教学具有趣味性,学生的训练积极性更高,同时能够激发其创作能力。舞蹈教学中创新身韵训练方法,以学生为主体进行训练与舞蹈教学,提高学生学习效率。

(3) 组织实践教学

舞蹈教学过程中合理安排教学课时,并增加身韵实践教学,为学生提供身韵动作练习与巩固的机会,增强学生舞蹈实践与表现能力。学校可以组织校内艺术活动,如舞蹈比赛、节日演出、文艺汇演等等,将古典舞表演作为活动的重要项目,鼓励学生积极参与,展示古典舞身韵训练成果,增强学生艺术表现能力。活动排练阶段,学生在教师指导下编排古典舞节目,对舞蹈的身韵动作进行优化,不断增强古典舞表演技能。同时,实践教学还可以延伸至校外,与舞蹈培训班、幼儿园等展开合作,学生可以在培训班与其他舞蹈教学者交流,学习古典舞表

演经验,增强学生认知,丰富经验^[7]。在幼儿园中表演古典舞身韵动作,并对幼儿进行教学示范,传授幼儿古典舞身韵知识等等,培养舞蹈技能与幼儿教育能力。通过组织校内外实践教学,为舞蹈表演专业学生提供丰富的舞蹈实践机会,展示训练成果,进行舞蹈技能优化。

(4) 完善评价体系

中国古典舞身韵训练融入舞蹈教学中,需要建立完善的评价体系,对学生训练效果进行评价,以指导教学与训练的改进。教学评价需要对学生的身韵表现力、训练态度、身韵技巧掌握度等多方面进行考虑,将评价指标设置为身韵动作准确性、韵律感,课堂训练参与度,舞蹈情感表达,舞蹈创意等等,建立多元化的评价体系,对学生进行客观的评价。发挥学生在评价

中的作用,开展学生自我评价、互相评价,要求学生在训练结束后对自我表现进行评价,分析自身优点与不足,探索改进措施^[8]。学生间进行互相评价,从不同角度评价他人,发现问题并学习他人长处,促进学生的不断改进与提升。创新优化舞蹈教学评价,有助于古典舞身韵训练效果的提升,从而提高舞蹈教学整体质量。

4 结语

中国古典舞身韵训练在舞蹈教学中,能够提升学生舞蹈技能、培养学生文化素养、提高教学能力,具有重要的教学价值与意义。在具体舞蹈教学过程中,可通过优化教学内容、创新教学方法、组织实践教学等策略,促进舞蹈表演专业学生舞蹈艺术能力发展,提高教学水平。

参考文献:

- [1] 王红玉.试论中国古典舞身韵在学前教育专业舞蹈课程中的存在价值[J].尚舞,2023,(19):159-161.
- [2] 戴林燕.分析中国古典舞身韵在舞蹈教学训练中的价值[J].山西青年,2021,(13):103-104.
- [3] 路芳慧.探讨中国古典舞身韵训练在舞蹈教学中的作用[J].尚舞,2021,(24):103-104.
- [4] 孙瑜滢.中国古典舞身韵在舞蹈教学中的作用和价值——评《中国古代舞谱(修订版)》[J].中国教育学刊,2020,(04):124.
- [5] 吕玉娟.古典舞身韵在舞蹈教学中的探索与研究[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(03):150-151.
- [6] 王鹏程,汪怡潇.同祖同根,相得益彰——谈中国古典舞身韵在基础训练中的运用[J].艺术大观,2021,(30):93-95.
- [7] 陈频,蔡薇.中职舞蹈基础训练教学实践探究——以福州文教职业中专学前教育专业为例[J].艺术评鉴,2021,(19):107-109.
- [8] 廖洪刚.藏族民歌在中国古典舞基训伴奏教学中的实际应用[J].艺术评鉴,2020,(13):108-110.