

舞蹈演员的舞台表现技巧与情感传达的探索

杨 艳

银川艺术剧院 宁夏 银川 750000

【摘要】：在舞蹈表演中，舞台表现为情感传达提供载体，情感传达赋予舞台表现生命力，二者密不可分。为培养舞蹈演员良好的舞台表现与情感传达能力，文章首先从肢体动作、面部神态以及气息掌控方面提出了舞台表现技巧训练策略。针对情感传达，则提出“内化于心”“外化于形”“融情于境”“贯注于气”的观点。针对舞台表现与情感传达融合，提出“以技筑基”“以形塑情”“以境衬情”“以气贯韵”的观点，希望为舞蹈演员舞台表演能力提升提供参考。

【关键词】：舞蹈演员；舞台表现；情感传达

DOI:10.12417/3041-0630.25.22.081

舞蹈是一种以肢体动作为主要表现手段的艺术形式，在现代艺术表演中扮演着重要的角色。想要突出舞蹈中的艺术特色，不仅要求演员学习多种舞台表现技巧，还要掌握丰富的情感表达方式^[1]。可以说，技巧为情感表达提供了载体，而情感则为技巧注入了灵魂，二者相辅相成，通过肢体、神态与节奏的配合传递情感，以此唤起观众的情感共鸣。现有研究多聚焦于舞蹈基本功训练，但对于舞台表现技巧与情感传达缺少系统性的研究，进一步探索技巧训练与情感传达的有效方法，能够为舞蹈演员提供更多学习材料，促进舞蹈演员专业表演能力提高。

1 舞台表现技巧与情感传达的关系

舞台表现技巧是情感传达的实现手段，肢体动作、面部神态以及语言表达等构成了表达情感的基本语汇。肢体动作的构成要件包括肢体的伸展、旋转以及跳跃，是传达情感的主要手段；面部神态的构成要件包括眼神、眉眼和嘴角等细微表情，是传达情感的微妙载体。语言表达的构成要件唱词、念词等，是传达情感的重要补充^[2]。可以说，没有娴熟的肢体动作、丰富的面部神态以及变化的语言表达，任何深刻的情感都难以在舞蹈中进行准确呈现。

但情感传达并非简单的舞台表现技巧叠加，而是肢体动作、面部神态与语言表达的有机融合。当演员真正理解作品内涵，并将个人情感体验融入表演时，技巧便会超越动作本身，升华为具有感染力的艺术语言。当舞蹈演员能够自然地传达情感时，其表演动作必然是轻重缓急分明等。这种由内而外的表达，能够突破语言障碍，直接触动观众的心灵，实现精神的共鸣。

2 舞蹈演员的舞台表现技巧

2.1 以身为笔，勾勒流动的诗篇

肢体是舞蹈表演的主要“工具”，舞台上的每一个动作、每一次旋转，都承载着舞蹈演员对作品的理解。想要将作品内

涵表现出来，要求舞蹈演员能够将身体转化为表达工具，以身为“笔”，勾勒出流动的视觉诗篇。舞蹈演员应夯实基本功，重点练习开绷直立、旋转跳跃等肢体动作，使每一块肌肉都能听从大脑的调动。在此基础上，舞蹈演员要关注动作连贯性与流动性练习，使动作间能够自然衔接，形成行云流水般的韵律美感^[3]。例如，将复杂动作拆解单一动作，先在慢速中反复练习每个动作的起承转合，然后逐渐加快节奏，将单一动作衔接在一起，形成完整的动作。舞蹈演员还充分调动头、手、眼、躯干等全身部位的协调配合，通过指尖延伸、眼神流转、脊椎曲直等细微处理，赋予肢体动作丰富的视觉表现，让每个舞姿都能够承载着浓厚情感。

2.2 眉眼藏星，演绎无声的独白

眉眼不仅是人体面部的组成部分，还是舞台表演中演绎无声独白的重要载体。舞蹈演员想要提高舞蹈的表演质量，必须掌握眉眼传情的方法。首先，舞蹈演员要学会合理控制眉眼动作，通过眉峰的蹙与展、眼睑的启与阖、目光的凝与散，形成丰富的表情语汇，将所演绎的角色情绪变化表现出来。其次，舞蹈演员还要掌握眼神传情方法，使目光更具有情绪浓度，如表现柔情时，可以通过轻柔的眼神流转，缓慢凝视某一方，目光中透露出温柔，让观众从演员的眼神中感受到情感力量。最后，舞蹈演员要学会将眉眼与面部表情、身体姿态融为一体，让眉眼情绪自然引发嘴角微妙波动，使眉眼、动作形成统一叙事脉络，使眉眼成为会说话的艺术工具。

2.3 吐纳生韵，编织气息的经纬

呼吸是舞蹈艺术中不可或缺的生命韵律，它既是身体动作的能量来源，也是情感起伏的生理映射。舞蹈演员通过有意识地控制气息，能够将内在的生命节奏外化为艺术表现。一方面，舞蹈演员要合理控制呼吸。在完成跳跃动作时，运用快速吸气为身体储备弹性势能，落地时则通过呼气来缓冲冲击力，保持姿态的稳定。在进行旋转时，持续的呼吸节奏能够帮助维持重心平衡，避免因气息紊乱导致的动作变形^[4]。另一方面，舞蹈

演员要善于调节呼吸节奏,如通过气息颤抖传递角色的悸动与不安,通过气息骤然停滞表现震惊或凝固,通过深沉有力的呼吸铺垫情感的厚重感,让观众能够通过呼吸感知到角色内心情感波澜。

3 舞蹈演员的情感传达方式

3.1 内化于心:从体验到共鸣的内心建设

情感传达基础在于内心建设,演员要深入研读作品的时代背景、文化内涵与人物性格,可通过剧本分析、影音资料以及生活体验等方式,建立起对角色的立体认知,为情感投入奠定坚实的理解基础。进而需运用“情境再现”与“情感记忆”等专业方法,主动调动类似的生命体验与情绪感受,将抽象的角色情感转化为可感知的内心视像,实现与角色心灵的共鸣^[5]。在此基础上,舞蹈演员可通过反复的默戏与冥想,将这些情感素材与舞蹈表演的动作、节奏、音乐紧密关联,形成身体与心灵的双重记忆,使每一次抬手、每一个眼神都能够自然地承载着情感重量。这种由外而内、再由内而外的转化过程,可以确保演员在舞台上不再是反复地执行固定动作,而是真正活在角色之中,达到“我就是角色”的表演境界,从而为后续的情感外化打下基础。

3.2 外化于形:从情感到动作的精准转译

在完成情感内心建设后,舞蹈演员要解决如何将内在体验精准地外化为可见的肢体语言的问题,从而实现从情感到动作的创造性转译。这一过程一是要求舞蹈演员具备将抽象情感具象为身体符号的能力,能够通过动作质感、幅度与节奏传递不同的情绪色彩,例如运用沉重滞涩的动势表现悲伤,通过轻快灵巧的节奏传递喜悦等。二是要求舞蹈演员要掌握肢体协同叙事技巧,能够让肩背的颤抖、手指的微颤、步伐的轻重都成为情感表达的有机组成部分,形成统一而富有层次的身体话语^[6]。三是要注重对情感表达控制,既要避免机械模仿导致的表情僵化,也要防止过度投入带来的失控,通过在反复排练中建立情感通道,确保表演时每个动作都能恰如其分地承载着情感内涵。

3.3 融情于境:从个体到空间的综合渲染

舞蹈演员的情感传达还要其超越肢体的局限,通过融情于境实现从个体到空间的综合渲染。这要求演员首先建立强烈的舞台空间意识,善于运用身体的朝向、移动的轨迹以及虚拟对象的互动,在舞台上构建出具有情感温度的场景,使空旷的舞台成为承载叙事的特定场域。继而精准把握音乐节奏与情感基调的呼应关系,让动作的起承转合与音乐的旋律、和声、力度变化同频共振。舞蹈演员还应敏锐感知舞台光影变化,将自己的表演调整至最适合当前光效的状态,让音乐与光影成为情感延伸的有机组成部分。例如,当舞台光线集中在上方时,演

员可以适当调整身体角度,使面部和动作更好地被光线捕捉,突出情绪的表现力。在光线较为柔和时,则可通过放慢动作节奏、加深情感表达,让舞台氛围更显细腻。

3.4 贯注于气:从瞬间到永恒的舞台演绎

舞蹈演员要完成从瞬间到永恒的舞台演绎,必须掌握将生命气息贯注于每个艺术瞬间的能力。这要求演员掌握科学的呼吸方法,能够通过气息的长短急缓、深浅强弱等起伏变化,使内心波动获得有形的生理表征。在表演过程中,演员需保持高度专注,让每个动作都沉浸在饱满的气息中,即使是最短暂的静止造型也要蕴含着呼吸的流动感,形成动静相生的艺术效果。同时要善于运用气息进行完整叙事,通过环环相扣的气韵将分散的动作串联成有机整体,使转瞬即逝的舞姿获得超越时间的艺术生命力。当演员能够以气息贯通形神,便能在舞台有限的时空里创造出具永恒美感的艺术瞬间,让观众在演出结束后仍能久久回味那气韵生动的艺术感染力。

4 舞台表现技巧与情感传达的融合策略

4.1 以技筑基:为情感构建坚实的身体载体

精湛的舞台表现技巧是舞蹈演员实现情感传达不可或缺的物质基础,它为内在情感的具象化提供了坚实可靠的身体载体。演员需要通过系统科学地训练,使身体各部位达到高度的协调性。首先,舞蹈演员必须每日坚持基础能力训练,包括肌肉力量开发、关节柔韧性拓展及肢体稳定性提升,通过把杆练习、地面训练等方法,使身体具备完成各种复杂技术动作的基本素质。其次,舞蹈演员要突破各项专业技术难点,针对旋转、跳跃、平衡等核心技能进行分解式强化训练,在反复练习中掌握发力要领与动作精髓,直至形成准确的肌肉记忆。在此基础上,要着重培养全身协同配合能力,建议通过组合练习将头颈、躯干、四肢的动作串联,实现从局部精准到整体协调的升华。最后,舞蹈演员要将技术训练与艺术表现紧密结合,在掌握纯熟技巧的同时,探索其情感表现的可能性。例如,在练习旋转技术时,不仅要追求稳定性,还应结合角色情绪调整眼神与身体张力,使旋转不仅展现技巧,还能传递内心情感。

4.2 以形塑情:在动态呈现中灌注内在体验

在掌握了扎实的技术基础后,舞蹈演员还需要将内在情感体验精准地灌注于外在形体动态之中,让观众不仅能看到优美的动作形态,还能透过这些形态感受到角色丰富的心灵世界,实现以形塑情的艺术升华。首先,舞蹈演员应在排练阶段为每个技术动作赋予明确的情感动机,深入理解旋转中蕴含的喜悦、跳跃里承载的渴望,以及舒缓步伐表达的思念,使外在形态始终服务于内在情感的传递。其次,舞蹈演员要系统训练身体对各种情绪的生理反应能力,如通过即兴练习方式探索悲伤时躯干自然蜷缩的弧度、愤怒时肌肉紧绷的强度、欢愉时四肢

舒展的张力,并将这些真实的生理反应提炼为具有美感的舞蹈语汇。最后,舞蹈演员要着力学习动作质感与情感色彩的对应表达能力,学会运用轻柔发力、爆发发力以及持续发力等方式塑造或轻盈,或沉重的动作质感,通过大幅度动作、小幅度动作等呈现情绪的起伏转折,使每个舞姿都成为情感的外化表征。

4.3 以境衬情:运用空间元素放大情感氛围

舞蹈演员还要善于调动和运用丰富的空间元素来放大情感氛围,使舞台空间成为情感表达的延伸。这需要演员精准把握自身在舞台上的位置与移动轨迹,构建与情感主题相契合的空间叙事。首先,舞蹈演员要精研空间调度技术,通过舞台不同区域的特性强化情感表达。如运用中心位置聚焦感表现重要独白,利用舞台边缘营造疏离感,借助对角线移动展现冲突与张力。其次,舞蹈演员要掌握身体姿态与空间方位的艺术关联,以面向观众的开放式姿态强化情感的直接传递,如用侧身或背对的方式营造内敛含蓄的意境,通过姿态高低变化构建视觉上的情感层次。最后,舞蹈演员要善于运用动态对比与节奏变化在空间中刻画情感轨迹,如以突然的静止突出情感转折的瞬间,用流畅的滑行表现情感的绵延,通过急促的穿梭传递内心的焦灼。当演员能够将身体表达与空间运用完美结合时,便能在舞台上创造出立体的情感场域,使每个方位都成为情感的注解,每段移动都化作情感的流淌,最终实现情景交融、境由心生的艺术效果。

参考文献:

- [1] 王瀛樾.从节奏共鸣到跨界融合:音乐与舞蹈的深度交织之路[J].黄河之声,2025,(17):136-139.
- [2] 陈泽成.舞蹈表演中的视觉表现和情感表达技巧分析[J].人像摄影,2025,(09):167-168.
- [3] 薛宇飞.舞蹈艺术中情感表达与技巧运用的融合探究[J].剧影月报,2025,(04):50-51.
- [4] 胡香云.情感表达在舞台表演中对舞蹈表演效果的影响研究[J].戏剧之家,2025,(23):142-144.
- [5] 李洁.舞蹈表演中情感表现的重要性探究[J].明周刊,2025,(04):138-140.
- [6] 张博雅.舞蹈表演中舞蹈表现力的提升路径[J].参花,2025,(23):84-86.

4.4 以气贯韵:在持续表演中维系情感生命

舞蹈演员要实现以气贯韵的艺术境界,需要在完整的表演过程中通过精准的气息运用来维系情感的连续性。首先,舞蹈演员应当将呼吸节奏与情感脉络紧密相连,根据情绪变化调整气息的深浅与缓急,如在表现激昂情绪时采用短促有力的呼吸方式,在演绎抒情段时运用绵长深沉的气息控制,使每个动作都浸润在相应的情感氛围中。其次,舞蹈要掌握在不同舞段中灵活运用气息支撑的技巧,在跳跃时通过快速吸气储备能量,落地时借助深长呼气保持稳定,在旋转中依靠均匀呼吸维持平衡,在连续动作组合中运用循环呼吸保障耐力,确保技术完成度的同时不中断情感流动。最后,舞蹈要善于运用气息的转折与变化来呈现情感发展的层次感,如通过气息的突然停滞表现情感冲突,利用气息的逐渐舒缓完成情绪过渡,借助微颤的呼吸传递内心波动,使分散的表演片段通过气息串联成有机整体。

5 结语

舞蹈艺术的生命力源于技巧与情感的完美融合,只有当扎实的表现技术与真挚的情感体验融为一体时,舞蹈表演才能超越单纯的动作展示,升华为直击心灵的艺术语言。文章提出的表现技巧与情感传达方法,能够为舞蹈演员探索新的舞台表演方式提供参考,助力其舞蹈表演能力提升。期待这些探索能够为舞蹈演员提供有益参考,促使演员学习精湛的表演技艺的同时,能够情感能量的传递,推动舞蹈艺术向着更高层次的审美境界持续发展。