

古典舞身韵课在舞蹈教学中的价值探索

杨惠紫

郑州电子信息中等专业学校

DOI:10.32629/jief.v2i8.2172

[摘要] 在舞蹈专业教学过程中很重要的一门学科便是身韵,不同的舞蹈训练方式是需要根据不同学员的要求来调整的,身韵训练在舞蹈教学中是十分基础的教学方式。在舞蹈教学中,一种不可或缺的训练便是身韵训练,这种重要的因素在一定程度上影响着古典舞的发展进程。本文主要探究在古典舞教学过程中身韵训练的重要作用。

[关键词] 古典舞;身韵;舞蹈教学;价值

中图分类号: G633.951 **文献标识码:** A

1 身韵课在教学中的价值体现

具有独特中华民族特色的古典舞,在古典舞发展历程当中,代表古典舞文化和精神的身韵是一个新兴的内容。如今逐渐普及的身韵,是在不断地吸收与融合其他文化当中发展,并且在自身发展的同时不断地融汇各个舞蹈种类的艺术精华,从而在发展过程中衍生出自己独特的舞蹈风格,这样里程碑式的发展在我国古典舞发展历史上是鲜有的。这也是新阶段下古典舞持续发展的重要标志。身韵是古典舞当中十分重要的特质,但在其不断发展的过程当中并没有本质上的变化,只是在细节之处不断与其他文化互相融合与改变,想要对其中的要素进行整合就必须严格区分出其中的异同之处,从而个人能更好的发展和传承古典舞。各个不同时代文化元素在古典舞身韵中的完美融合,与其独特的发展模式是分不开的。例如:作为古典舞学习课程当中重要的日常呼吸训练课程之义的“提沉”。舞蹈基本功是否扎实很大程度上取决于这些训练形式是否完善。左右两边基本平衡的“移”与倾靠在某个方向上的“冲靠”相对应,在古典舞身韵当中相互依靠的元素只是少数,相互排斥的比例更多一些。想要呈现出不同的变化,就必须对所有的元素进行分裂结合,古典舞的风格也是在这种不断碰撞之中形成的。在传统舞蹈的改变过程中,这些有机结合起来的不同元素是有利的,有助于古典舞在长期稳定发展当中逐渐形成独立的风格。

2 舞蹈中身韵课呼吸法的价值

与舞蹈相匹配适宜的训练是任何一种舞蹈都不可或缺的,相应的教学体系也随之形成。身韵在我国古典舞教学当中有着很高的地位,神形兼备是古典舞教学的追求,而身韵课程恰好是塑造神形兼备的必由之路,因此,古典舞想要长期稳定健康发展,身韵课则是不可或缺的一部分。人体想要生存就必须要保持良好、健康的呼吸,而有效的呼吸节奏更是对古典舞者至关重要。想要更好地在舞台上展现出舞蹈艺术之美,就必须要将所有动作规范自然的展现出来,这个过程就需要身韵的良好支撑,只有将身韵训练发挥到极致,才能用有效的调节呼吸节奏,感知音乐律动,从而完美的展现出舞蹈动作,他是舞者完美呈现出舞蹈作品的关键因素。不同的舞蹈中身韵的切入点也不尽相同,所以舞蹈探索课程中的身韵课教学过程中,呼吸便是极为重要的方法。舞者想要优美规范的动作,就必须有良好的呼吸作为支撑,从而更加美观规范地呈现出一只舞蹈作品。所以,教师想要提升学生在舞蹈课程中的成长进步,可以以呼吸训练为重要手段。例如“提沉”教学的训练过程中,不同呼吸转换训练是必不可少的,身体各个部位的变化与调节也可以通过这样的方式来呈现,从而将古典舞的内涵更加完美的呈现出来。将古典舞与其他不同形式的舞蹈有机结合,同时有将舞蹈律动与音乐节奏互相融合,从而完美的结合不同种类的舞蹈形式,将表演效果更加完善。正常的呼吸节奏与古典舞中呼吸训练有所区别,这是需要注意的。所以在注重呼吸训练的同时,还需要将呼吸节奏与各种舞蹈动作完美结合。各种外部

形态可以再舞者的日常训练当中逐步掌握,将神韵元素与呼吸训练有机结合,从而将全新的生命力赋予古典舞。呼吸内涵与舞蹈动作的整合同一与身韵是密不可分的,古典舞蹈的独特风韵也在其中呈现出来,这也客观反映了呼吸在身韵教学当中的地位。

3 素质训练在身韵课中的价值

一支舞蹈的呈现程度与日常训练当中素质训练的好还都是密不可分的,因此自古以来舞蹈都是很难学习的一门艺术,学生的身体素质问题是我国古典舞训练教学当中应当解决的首要问题,从而对学生的舞台展现能力有所提高。我国的古典舞身韵课的教学的日常工作通常包含训练角度等,依照教学大纲进行。舞蹈老师应当在身韵教学时着重观察学生的技术技巧,注意身体素质训练,从而将更好的舞台效果在舞蹈中呈现出来。将舞蹈教学本身的灵魂与舞者的身韵融合在一起是古典舞的身韵教学最主要的目的。想要从本质上提高舞者对古典舞的热爱与理解,就需要舞者将跟神动作与舞曲中的音乐节奏有机融合,从而为舞者打下坚实的舞台基础。同时,有一部分舞者的舞蹈动作十分僵硬,那是因为他们对节奏的掌握不够。想要对舞者的舞蹈动作不断提高,就必须注重日常训练。而身韵也就成为了考察舞蹈动作在舞者中的理解程度的重要手段。在古典舞训练过程当中,不仅仅只有身韵训练。想要进一步提高古典舞的呈现力和生命力还需要培养舞者对音乐节奏的掌握。总而言之,在我国古典舞的发展过程中身韵课都是不可或缺的重要手段,在身韵课的教学当中无一不体现着我国古代对舞蹈艺术的审美态度,身韵的不断发展也促进着古典舞教学的具体化和规范化。身韵课对古典舞的教学作用,不仅仅是单一的教学体系,而是支撑古典舞不断发展创新的文化内涵,从一定程度上对学生在古典舞领域的学习和创新能力有着促进作用,身韵训练既是对古典舞者身段柔美,动作标准规范的要求,同时也是古典舞者通过调节自身呼吸节奏上我音乐律动的重要手段,良好的身韵训练对古典舞者对音乐节奏的掌握和肢体协调性都有所提高。在全民提倡素质训练的当下,舞蹈艺术也不必能避免。在身韵课程当中强调和注重素质训练,就是为了在一定程度上提高舞者自身的身体素质和舞蹈音乐律动的感知程度,从而更加完善地将诸多元素有机融合。素质训练在一定程度上奠定了未来古典舞不断创新发展的基础,塑造出了使我国的舞蹈发展过程中“百花齐放”良好局面。

[参考文献]

- [1]王常琳.古典舞身韵课在舞蹈教学中的价值探索[J].黄河之声,2018(7):121.
- [2]宋静.古典舞身韵在舞蹈教学中的作用及教学指导建议分析[J].黄河之声,2017(7):103.
- [3]刘伟.试论中国古典舞身韵在舞蹈教学训练中的价值[J].大众文艺,2017(10):235-236.