

“费登奎斯身心训练法”于当代舞蹈表达的影响研究

何国光 段怡静
安徽师范大学

DOI:10.12238/mef.v8i16.16649

[摘要] 本研究聚焦于费登奎斯身心训练法对当代舞蹈表达的影响,以费登奎斯身心训练法中“以神经可塑性为核心,重新组织大脑与身体连接,促进身心整合”为原理展开研究。在当代舞蹈领域,费登奎斯身心训练法不仅提升了舞者身体感知与控制能力,更使舞者对动作幅度、力度、身体位置的把握更为敏感精准;也丰富了舞蹈动作表现内容,启发舞者从日常动作和多元身体运动方式中挖掘出新颖动作元素,促进身心协调融合,让舞者能更自然地将内心情感借由身体动作抒发。本研究旨在通过理论分析和舞蹈的实践考察,深入分析该训练法在当代舞蹈表达的影响,为当代舞蹈发展提供新的理论视角与实践思路。

[关键词] 费登奎斯身心训练法; 身体感知; 舞蹈表达

中图分类号: J7 **文献标识码:** A

The Influence of the Feldenkrais Method on Contemporary Dance Expression

Guoguang He Yijing Duan
Anhui Normal University

[Abstract] This study examines the impact of the Feldenkrais Method on contemporary dance expression, focusing on its principle of 'reorganising the connection between brain and body through neural plasticity to promote mind-body integration'. Within contemporary dance, the Feldenkrais Method not only enhances dancers' bodily awareness and control but also heightens their sensitivity and precision in grasping movement amplitude, force, and body positioning. It further enriches the expressive content of dance movements, inspiring dancers to draw novel elements from everyday actions and diverse bodily movement patterns. This promotes the harmonious integration of mind and body, enabling dancers to express inner emotions more naturally through physical movement. This study aims to conduct an in-depth analysis of the method's influence on contemporary dance expression through theoretical examination and practical observation, thereby offering new theoretical perspectives and practical approaches for the development of contemporary dance.

[Key words] Feldenkrais Method; Body Awareness; Dance Expression

引言

当代社会艺术的文化流动正深刻重塑着舞蹈表达方式,费登奎斯身心训练法以其独特的“身心整合”理念,为舞蹈领域带来了颠覆式的革新。它通过深化舞者对肢体空间定位与平衡感的内在觉知,推动舞蹈表达从外在的形态模仿转向内在的真实感知。这不仅为舞蹈注入了全新的艺术活力与价值,更促使我们重新思考身体作为表达媒介的本质意义。

基于文化艺术革新的潮流,本研究将剖析以费登奎斯身心训练法为基点,进行如何帮助舞者唤醒身体的精微感知,使情绪能更自然、本真地转化为肢体语言,并将围绕这一核心议题展开论述,分别从理论基础、实践应用与创新案例等方面,全面呈现

费登奎斯训练法为当代舞蹈艺术发展所开辟的新路径。

1 “动中觉察”于舞蹈表达的精准度

1.1 破除动作僵化模式

“动中觉察”作为费登奎斯训练法的核心实践方式,主要通过引导舞者对身体动作的细微感知与深度关注,从多个维度提升舞蹈表达的精准度,以达到动作的多维变换运用,突破僵化的动作模式。

舞蹈中动作僵化模式的形成,在一定程度上源于舞者身体与意识的分离,导致动作机械、缺乏情感内涵,而“动中觉察”注重身体感知与意识的同步,帮助舞者建立两者之间的深度连接。在舞蹈表演中,舞者通过“动中觉察”,能够将内心的情感

体验与身体动作紧密结合,使每一个动作都成为情感表达的载体,从而使舞蹈表达更加真实、生动,摆脱形式化的动作表达,实现情感与动作的有机统一。

在动作控制层面,“动中觉察”强调将完整动作拆解为基础单元,帮助舞者细致感受身体各部位的发力顺序与协作关系。以芭蕾的“Arabesques(阿拉贝斯克)”动作为例,舞者在练习时,通过“动中觉察”,能够清晰感知到从腿部肌肉的收紧、髋关节的打开,到脊柱的延伸、肩部的稳定,再到手指尖的舒展这一系列连贯动作的发力过程。

在节奏与韵律层面,“动中觉察”让舞者对自身呼吸与动作节奏的关联有更敏锐的感知,舞蹈的韵律感不仅体现在动作形态上,更在于动作与节奏的契合度上。通过“动中觉察”,舞者可以根据音乐节律调整呼吸频率,进而带动身体动作的节奏变化,使舞蹈表达在节奏变化中保持精准与流畅,增强艺术感染力。

1.2肢体的空间定位与平衡感的革新

在舞蹈表达中,肢体的空间定位与平衡感是塑造舞蹈形态、传递艺术表现力的核心要素,在传统舞蹈训练模式下,肢体空间定位大多依赖视觉参照与机械记忆形成对动作空间位置的认知,而“动中觉察”打破这一局限,引导舞者从身体内部感知出发,构建多维空间定位体系。

平衡感是舞蹈动作流畅性与稳定性的基础,“动中觉察”通过重塑身体感知与动作协调模式,实现平衡感的深度革新。传统舞蹈训练中,舞者常通过固定的重心位置维持平衡,动作易显僵硬,而“动中觉察”引导舞者时感知重心的动态变化,可根据动作需求灵活调整重心位置,通过增强觉知及敏感度,更灵活、更自如地使用自己的身体^[1]。

基于“动中觉察”形成的精准空间定位与灵活平衡感,舞者能够突破传统动作框架,探索更具创意的肢体语言。当舞者在空间定位与平衡控制上更加松弛和自在,便能将更多精力投入情感表达,通过精准的空间移动与稳定的平衡支撑,舞者可以更流畅地传达作品的情感内涵,与观众建立更深层次的艺术共鸣,提升舞蹈表演的感染力与艺术魅力。

1.3内在情绪与动作表达的契合

费登奎斯身心训练法“动中觉察”练习的另一核心在于培养、提升人的觉察能力。这种觉察包括了对身体、行为、感受、思根、情绪的觉察,不仅限于自身,还扩展到了对不同生命体的感知,可以让人更深入地理解自己的身体和心灵,也能够更敏感地感知外部世界^[2]。“动中觉察”对于提升动作与内在表达的契合度以及舞蹈表达的精准度至关重要,舞者通过“动中觉察”,能更敏锐地感知身体各部位的运动状态,从而更精准地控制肢体的位置、角度和力度,这样可以使动作之间的衔接更加自然、顺畅,让舞蹈的整体表达更加连贯和精准。值得注意的是在训练时应该把注意力放在自己的身体上,觉察在特定的情况下身体的变化,包括呼吸的节奏,肌肉等感觉,洞察认知差异,从微妙的身体感知差异中更好地把控身体^[2]。

除此以外,费登奎斯训练方法还广泛运用于身心学领域,在表演方法的运用主要集中于身体认知方面,其对身体的挖掘的深度与表演训练有机契合,使得演员更好地了解身体,进而丰富了演员创造艺术形象的创造方式^[2]。在舞蹈过程中,“动中觉察”能够更好地将舞者内心的情感与身体动作相结合。比如,当表达悲伤情绪时,让情感自然地融入到动作中,使观众更能感受到舞蹈所传达的悲伤情感。“动中觉察”使舞者能够根据内在表达的需要,灵活调整动作的幅度、节奏和力度,当表现欢快的情绪时,舞者可以加大动作的幅度,从而更生动地展现出欢快的情感,增强舞蹈的表现力和感染力。

2 肢体表达的可塑性

2.1非惯用性动作的开发

非惯用性动作指打破人体日常运动习惯、常规舞蹈语汇或生理本能动作模式,通过非常规的肢体联动、空间运用和发力方式,创造出新颖的动作形态。在肢体表达领域,突破传统动作模式、挖掘可塑性创新,开发非惯用性动作路径,是拓展艺术表现力的重要方向。

在人类长期发展的进程中,形成了一系列运动习惯,如惯用肢体部位的使用、固定动作等限制了舞蹈动作的多样性,通过刻意训练非惯用肢体主导动作,如用左手完成精细操作、用非惯用腿起跳,若能有意识地开展基于非惯用肢体主导的动作训练,便能推动大脑构建全新的神经连接,进而开发未被激活的动作模式。

非惯用性动作为现代舞、先锋戏剧提供独特的肢体语汇,如皮娜·鲍什作品中对日常动作的扭曲变形,赋予舞蹈全新的艺术表现力。在数字艺术领域同样如此,非惯用性动作能够增强虚拟角色的表现力和辨识度,让虚拟形象更具特色。

2.2自我觉察于动作的解放

自我觉察是突破动作局限、实现肢体表达创新的核心驱动力。它强调舞者或运动者对自身身体状态、动作模式及内在感受的深度感知,通过有意识地观察与反思,打破惯性、挖掘潜能。

通过持续观察日常动作,识别重复性动作模式,从而针对性地寻找突破点。关注动作执行时的情绪与心理状态,例如紧张时身体僵硬的部位,或兴奋时不自觉的肢体表现,将这些内在感受转化为动作创新的灵感,通过自我觉察,细化对动作细节的感知。

自我觉察对于动作突破甚至可以上升到艺术表现力层面,给予艺术内涵的突破和本质意义上的升华,在舞蹈、戏剧中,通过自我觉察将个人情感与身体表达深度融合,创造更具感染力的动作语言。自我觉察如同打开动作创新的“内在开关”,通过对身体与心理的双重洞察,帮助个体突破固有模式,实现从量变到质变的动作升级,让肢体表达更具独特性与生命力。

2.3动作根源的可塑性发掘

动作根源的可塑性发掘是指探索和开发人体动作在根源和本质层面上所具有的可改变、可发展的特性。动作根源涉及神经、肌肉、骨骼等系统的协同作用以及运动控制的基本

机制。^[3]发掘动作根源的可塑性,就是要找出通过何种方式能使这些系统产生积极改变,以提升动作表现、改善运动功能的运动能力。

舞者根据费登奎斯身心训练法,可运用大脑的神经可塑性原理,通过细微的动作调整,逐步重塑神经路径,进而优化肌肉协同,使动作实现事半功倍的效果。舞蹈家、演员也可通过费登奎斯训练,打破固有肢体的常态化表达,进而探索更为细腻、自由的动作语言。在即兴舞蹈中,可通过对身体重心、关节活动的重新感知,创造出更具张力和表现力的动作形态。即可视作费登奎斯身心训练法作用于动作可塑性的表现。

不仅如此,费登奎斯身心训练法为舞蹈创作提供科学的理论与技术框架,以动作根源的可塑性发掘为目标,肢体表达的可塑性创新则是应用与实践突破,费登奎斯身心训练法以动作探索激活神经-肌肉系统的可塑性为原理,基于重塑后的动作模式,在不同场景中探索肢体表达的多样性,将可塑性转化为实际能力,新的肢体表达反过来进一步刺激动作根源的可塑性,形成“探索-改变-再探索”的良性循环。

3 “身心联结”于舞蹈表达的突破

3.1 情绪于身体的表达

在舞蹈艺术中,身心联结是情绪透过身体表达的核心纽带,舞者将内在情绪与外在肢体动作深度融合,赋予舞蹈以生命力与感染力。费登奎斯训练法为探索身心联结提供科学方法,而舞蹈则成为情绪与身体深度互动的绝佳载体。

基于大脑“用进废退”的可塑性原理,通过重复性的细微动作调整(“觉知运动”课程),重新激活神经-肌肉通路。例如,舞者在练习中通过缓慢转动脊柱,觉察深层肌肉的发力顺序,打破因长期训练形成的僵硬动作模式,为情绪表达创造更灵活的身体基础。强调通过“注意力引导”(关注呼吸节奏、关节活动角度),将意识融入动作细节。这种主动的身心互动,能让舞者在舞蹈时更敏锐地感知情绪与动作的关联,避免机械化表演。

将费登奎斯的身心整合思维融入舞蹈训练与创作,可实现三大突破:

3.1.1 打破舞蹈动作的惯性用法。传统舞蹈训练易形成固定的肢体表达套路,费登奎斯身心训练通过引导舞者探索非常规动作路径(如改变重心转移的顺序),打破惯性,为情绪表达提供更丰富的动作语言。

3.1.2 提升舞蹈时情绪表达的真实性。通常,在表现悲伤情绪时,费登奎斯训练法强调不再依赖程式化的弯腰垂首动作,而是通过呼吸的滞涩、肌肉的松弛颤抖等细节,展现情绪的复杂性。

3.1.3 预防身心疲劳与损伤。在舞蹈高强度训练中,过度追求动作难度与训练量导致身体代偿与心理压力。费登奎斯身心训练法强调动作的经济性与身体的自我保护机制,减少因疲劳引发的情绪压抑及肢体僵硬,保持表演时身心状态的统一。

费登奎斯身心训练法为身心联结下的舞蹈表达提供了方法论支撑,而舞蹈则成为情绪与身体对话的生动实践场域。三者的

结合不仅提升了舞蹈艺术的表现力,更为人类探索身心关系、释放情绪潜能提供了独特路径。

3.2 “中性状态”下的即兴表述

在艺术、心理学或日常表达中,“中性状态”常指一种无明显情绪倾向、不偏不倚的中间状态,此种状态在本次研究中既能呈现人体运动的本质规律,也能为舞蹈训练领域提供模式化的研究样本。

费登奎斯训练法通过微小动作探索激活神经可塑性,中性状态恰似系统重启后的初始界面——大脑暂停对旧有动作模式的“自动化指令”,肌肉摆脱代偿性紧张,身心在无评判、无预期的状态下,重新校准神经信号与肢体反馈的连接。费登奎斯身心训练法强调通过动作觉察内心,中性状态则是身心对话的“降噪环节”,当情绪的喧嚣、思维的评判暂时退场,个体得以专注于身体细微的感觉——呼吸的轨迹、肌肉的松紧变化。这种静默并非麻木,而是为深层的身心联结腾出感知空间,如同擦拭蒙尘的镜子,还原身体最本真的语言。

3.3 当代思维下舞蹈表达的边界

在身心联结的理念与当代思想的双重影响下,舞蹈表达的边界正经历前所未有的解构与重构,从身体感知的深化、媒介融合的拓展到社会议题的介入,呈现出多维度的突破状态。

当代舞蹈打破“身体即肢体”的传统认知,将呼吸、心跳以及内脏感知等元素纳入表达体系,舞蹈借助生物传感器、脑机接口等技术,实现了身心数据的可视化表达。如将脑电波转化为灯光色彩,或将肌肉电信号转化为音乐节奏,在此过程中,身体与数字媒介形成共生关系,从而模糊了真实与虚拟的边界。

身心联结赋予舞蹈社会参与的力量。当代舞者通过肢体对抗(如模拟权力压迫下的身体扭曲)、集体静默(如以静止姿态抗议社会不公),将个体身体经验升华为公共议题的发声场域。将身心联结的理念用于社区疗愈,如为残障人士设计的舞蹈工作坊,强调身体的自我觉察与真实表达,打破社会对“完美身体”的定义,重新定义舞蹈的人文价值。

在身心联结理念与当代多元思想的激荡下,舞蹈表达的边界不再是封闭的框架,而是成为探索人类感知极限、深入挖掘社会议题与技术应用的可能性的动态实验场。这种突破不仅重塑了舞蹈艺术本身,更在宏观层面推动了人类对身体、情感与世界关系的重新认知。

4 身心哲学下舞蹈表达的反思

4.1 极简与纯粹的动态表达

在身心哲学的框架下,舞蹈表达的“极简与纯粹”不仅是美学追求,更成为探索人类存在本质、认知方式与身心关系的哲学实践。

著名身体现象学家梅洛-庞蒂强调“身体是我们在世界中的锚点”,极简主义舞蹈通过削减冗余动作,回归身体最基础的运动模式(如呼吸、重心转移、关节屈伸),使舞者与观众共同聚焦于身体与世界互动的原初经验。在极简动态中,每一个动作都成为身心高度统一的产物,舞者无需复杂技巧掩饰,而是通过肌肉

张力的细微变化、呼吸节奏的调整,将内在情绪外化为纯粹的肢体语言,这种表达打破身心二元对立,证明“身体即心灵的具象化”。

身心哲学与“极简与动态纯粹”的结合,使舞蹈超越了视觉审美层面,成为探索人类存在、认知与自由的哲学实践。

4.2 技术与情感流露的平衡

在身心哲学领域,技术与情感流露的平衡始终是关键议题。技术的进步为情感表达提供了更丰富的工具,但也可能因过度依赖技术而削弱情感的真实性,技术既可能成为拓展身心感知的工具,也可能异化为割裂身心联结的力量。

选择技术时以“是否增强身心联结”为标准。例如,舞蹈训练中使用生物反馈设备,帮助舞者更精准地感知情绪与动作的关联,而非单纯追求视觉奇观。承认技术的局限性。例如,AI绘画工具可生成精美图像,但无法替代艺术家因情感波动产生的笔触变化。通过冥想、身体训练等方式,增强个体对技术的批判性反思能力。例如,费登奎斯训练法帮助舞者在技术辅助下保持对身体的自主掌控,避免沦为技术的傀儡。

在身心哲学的观照下,技术与情感的平衡本质上是对“如何在技术时代保持人性完整”的探索。唯有以身心联结为根基,让技术成为情感表达的“脚手架”,才能实现二者的和谐共生。

5 结语

费登奎斯身心训练法以其独特的理念和方法,对当代舞蹈表达产生了深远的影响,它打破了传统舞蹈训练的僵化模式,提升了舞者对身体的感知与控制能力,促进了身心联结,增强了情感表达的真实性。

费登奎斯训练法从身体认知维度上打破了传统舞蹈对“完美技巧”的刻板追求,通过“微小动作探索”与“觉知运动”,舞者重新认识身体各部分的联动关系,从根源上纠正代偿性动

作模式。在身心联结层面,费登奎斯强调的“意识参与”重塑了舞蹈表演的内在逻辑;在艺术创新维度,费登奎斯训练法为当代舞蹈注入了实验性与开放性;在健康与可持续发展层面,费登奎斯训练法为舞者的职业生涯提供了科学的保障。传统舞蹈训练的高强度与重复性易导致身体损伤,而费登奎斯强调的“动作经济性”与“身体自我保护机制”,帮助舞者优化运动模式,减少因过度使用特定肌群或关节带来的劳损。

同时也为舞蹈创作带来了新的灵感与可能性,在未来的舞蹈发展中,费登奎斯身心训练法有望继续发挥重要作用,推动当代舞蹈艺术不断创新和发展。

[基金项目]

本文系安徽师范大学博士科研基金项目“传统文化下现代舞蹈的构建研究”阶段性研究成果,课题编号:762409;安徽师范大学本科生优秀毕业论文培育项目“费登奎斯疗法在舞蹈训练中的应用研究”阶段性研究成果,课题编号:pyjh2024110。

[参考文献]

[1]高鸽.论费登奎斯方法在演员训练中的作用[J].戏剧艺术,2023,(04):150-162.

[2]饶敏莉.浅谈费登奎斯方法“动中觉察”练习在表演培训中的作用[J].戏剧之家,2023,(29):40-42.

[3]王银晖.人体运动链理论溯源及对功能性训练的启示[J].成都体育学院学报,2017,43(02):60-66.

作者简介:

何国光(1993--),男,汉族,湖南永州人,博士,安徽师范大学音乐学院讲师。研究方向:舞蹈表演与教育,舞蹈理论与创作。

段怡静(2005--),女,汉族,安徽阜阳人,安徽师范大学舞蹈表演专业。研究方向:舞蹈表演。