

# The Reasonable Application of Dance Techniques in Dance Performance

Liwei Zheng

Jiangsu Qingpu Middle School, Huaian, Jiangsu, 223002, China

## Abstract

The dance performance is mainly based on body movements, and the dance skills are the artistic form of expression of rich body movements. The rational use of dance skills can make the posture of the dancers have greater appeal and impact, so that the audience can obtain a strong visual experience. Based on this, this paper discusses the rational use of dance skills in dance performance.

## Keywords

dance skills; dance performance; rational use

## 舞蹈技巧在舞蹈表演中的合理运用

郑立伟

江苏省清浦中学, 中国·江苏 淮安 223002

## 摘要

舞蹈表演以肢体动作为主, 而舞蹈技巧则是丰富肢体动作的艺术表现形式, 舞蹈技巧的合理运用, 可以让舞蹈表演者的姿态具有更大的感染力和冲击力, 使观众获得强烈的视觉体验。基于此, 论文对舞蹈技巧在舞蹈表演中的合理运用进行探讨。

## 关键词

舞蹈技巧; 舞蹈表演; 合理运用

## 1 引言

在人们生活条件不断改善的背景下, 对精神文化的需求不断提升的同时, 对舞蹈表演中审美情趣的要求也在不断提升。因此, 传统舞蹈表现形式已难以满足人们的审美需要, 应改变舞蹈表演的创作理念, 在技巧上进行持续创新, 以更好地表现出舞蹈的艺术魅力, 满足人们对美好生活的向往。身体是舞蹈最主要的情感表达媒介, 恰当地运用舞蹈技巧可以让舞者充分表达舞蹈的意蕴和情感, 给人们带来强烈的视觉和精神冲击。

## 2 舞蹈技巧概述

舞蹈技巧是经过专门的舞蹈训练后, 表演者通过对韧带与肌肉机能的控制, 完成旋转、跳跃等高难度的舞蹈动作, 从而可以对舞蹈作品中剧情的顺畅推进起到积极作用。与此同时, 将舞蹈作品中所包含的思想情感完全表达出来, 让观众能够得到多种感官刺激。舞蹈技巧既是传递艺术美感的重要形式, 也是舞蹈演员表现艺术创造力和舞蹈技巧的重要方

式。舞蹈技巧包括多种多样的技术特点、艺术风格以及表演形式, 其与普通舞蹈表演相比具有更高的难度, 对演员的体能也有很高的要求。在舞蹈表演中合理应用舞蹈技巧, 能够使舞蹈表演在情感和 content 上达到完美结合, 将创作者的思想情感和舞蹈内涵有效传递给观众, 从而将舞蹈技巧所具有的积极作用充分发挥出来。

## 3 舞蹈技巧的基本特征

### 3.1 形式美

舞蹈具有特殊的审美价值, 即利用身体的扭曲, 表现出人体线条和形态之美, 从而使舞蹈技巧获得形式美。但是, 由于舞蹈的形式美有别于其他艺术种类, 仅靠技巧手段是很难取得更高的艺术效果。因此, 应基于协调、连贯的舞姿来彰显舞蹈技巧, 并与舞台氛围和音乐以及服饰等艺术形态相融合, 为人们带来别具一格的视觉体验。舞蹈属于一种艺术载体, 其通过提炼、组织以及美化身体动作, 来表达人们内心深处的精神世界。

### 3.2 感情色彩丰富

舞蹈技巧属于一种特殊的艺术语言, 其主要功能是表达和宣泄情感。在艺术表达方式上, 唯有蕴含大量的情感色

【作者简介】郑立伟(1988-), 女, 本科, 中学二级教师, 从事舞蹈研究。

彩,才能够创造出完美而动人的艺术形象,以此来触动观众的心灵,引起观众的情感共鸣,这也是舞蹈技巧的主要目的。舞蹈属于视觉艺术,需要借助画面来表达作品内部的感情,这就要求舞者抓住观众的注意力,使其在视觉语言的引导下逐步去感受舞蹈表演所要传达的情感。然而,这里需要注意的是,舞蹈技巧需要在特定的舞蹈作品中,才能够真正展现其应用效果。如果仅仅因为想要吸引观众的注意力,而对其进行过度使用,就会适得其反,使观众产生审美疲劳,很难在观看后续表演时有足够的专注力。

### 3.3 多元化

中国是一个多民族国家,具有丰富的文化和舞蹈艺术资源,各民族也都有各自独特的舞蹈表现形式。所以,其舞蹈技巧自身也具有明显的多元化特点,从而充实了中国舞蹈艺术的表现形式,也为观众提供了独特的视觉体验。如朝鲜族的顶水舞、蒙古族的抖肩舞等,其技巧、形态均有其独特之处,并与当地群众的日常生活密切相关,充分体现了该地区群众的生产和生活特色。其舞蹈技巧与风格特点,让观众可以享受到多元化的舞蹈表演,引发观众的情感共鸣。

### 3.4 高难度

舞蹈的难度与表现能力呈正比例关系,越是高难度的舞蹈,舞蹈技巧的表现能力就越强。如芭蕾舞的旋转技巧,该技巧对舞者在旋转动作方面的要求较高,要求舞者能够在旋转的同时维持很高的稳定性,而在此过程中,脚尖受到的重力和压力也会很大,而且需要舞者长时间保持该动作。然而,该技巧可以给观众以极强的视觉观感,将芭蕾舞的优雅和在动态中所包含的沉静和稳定表现出来。舞蹈技巧与简单的舞蹈动作不同,其具有较高的难度,而且需要基于基本的舞蹈形式,与众多高难度的动作技巧相融合,最终达到震撼人心的视觉效果和感染力。

## 4 在舞蹈表演中运用舞蹈技巧的意义

### 4.1 刻画人物形象

在舞蹈表演中,合理应用舞蹈技巧,可以使舞者更好地刻画出舞蹈作品中人物形象,而且还可以让观众从演员的动作中体会到其中所包含的美感。适当使用舞蹈技巧,也可以更好地营造出舞蹈氛围,创造全新的舞蹈表现形式,带给观众不同的视觉感受。

### 4.2 传递情感

其与其他艺术表现形式有很大的不同,舞蹈本身就是由身体动作来表达感情的一种艺术形式。在舞蹈表演中,舞者应与音乐相配合,用舞蹈动作来表现舞蹈作品中的情感。同时,在此过程中还要注重与观众之间进行感情交流,由此,不管是从听觉上,还是视觉上,都可以让观众感觉到舞蹈的迷人之处<sup>[1]</sup>。

### 4.3 加强舞蹈呈现效果

在舞蹈表演中,将相应的舞蹈技巧应用于其中,可以

让舞蹈的表现形式变得更为丰富多彩。舞蹈属于复杂多变的艺术形式,每种舞蹈都有其独特的艺术风格。因此,在舞蹈表演中,应将舞蹈的内容与技巧相融合,从而更好地展现出舞蹈的独特魅力。同时,舞蹈因其多样性的特点,能够吸引更多的观众,从而加强舞蹈的呈现效果。

### 4.4 强化舞蹈动作灵活性

在舞蹈表演中,适当地使用舞蹈技巧,可以为舞蹈表演提供支持,使舞者更好地进入舞蹈氛围中,使其伸展自身肢体,使舞蹈变得更具灵活性,从而有效增强舞蹈的表现力。舞者可以利用对舞蹈技巧的应用,提升动作的美学效果,从而更好地突出舞蹈作品的主题,让观众可以完全进入到表演之中,充分感受舞蹈艺术的内涵,并以灵活性的舞蹈动作来提升观众的审美能力。

## 5 舞蹈技巧在舞蹈表演中运用的原则

### 5.1 协调性

舞蹈属于视觉观赏类艺术,其包含的艺术元素尤为丰富。特别是在某些较为正式的舞蹈表演中,舞者不仅要对其自身所要展现的内容和情感进行思考,还要对场景、乐曲以及服饰等诸多方面进行全面考量。唯有将舞蹈演出与其他元素相互配合,才能将舞蹈表演的意蕴和魅力发挥到极致。同时,因为舞蹈技巧是演出关键的构成要素,所以其更应以舞蹈表演方式的需要为基础,加强舞蹈表演中各元素之间的配合效果,从而更好地发挥出舞技的作用。所以,舞者在使用舞蹈技巧时,应坚持协调性原则,将舞蹈技巧与表演充分结合,推动表演与其他元素的协调统一,从而为观众打造高质量的视觉盛宴。

### 5.2 适度性

舞蹈属于自由的表现形式,可以根据舞者心境与感情的交融而改变,从而呈现出独特的美感。与此同时,舞蹈也具有一定约束力,这就需要舞者在表演时适当约束自己,将自身情感和思想表现得更加突出,以便于观众欣赏和理解。因此,在应用舞蹈技巧时,舞者应遵守适度性原则,并以舞蹈自身表达的现实要求为基础,适当引进各种具有自身特色的舞蹈技巧,尽量防止舞技的过度使用,降低舞技过于复杂对观众理解和欣赏造成的影响<sup>[2]</sup>。

## 6 舞蹈技巧在舞蹈表演中的合理运用

### 6.1 强化演员基础训练力度

通常来讲,舞者要将舞蹈技巧合理运用到舞蹈表演中,就需要将舞蹈表演各方面的基本功打牢。只有这样,才能借助舞蹈技巧的规范化将舞蹈作品充分展现出来,进而推动舞蹈表演取得最佳效果。但是,并非所有舞者都具备扎实的基础功,这就在很大程度上阻碍舞蹈技巧在舞蹈表演中的合理运用。因此,要注重加强对舞者的基础训练,提升其对舞蹈技巧的运用能力,并能够将其合理运用到舞蹈表演中,为观众营造浓郁的艺术演出氛围,深入体会舞蹈的美感。除此

之外,舞者还应对自身的基本功进行适当加强,在提高个人舞蹈表演能力和水平的同时,创造出自身独有的舞蹈表现风格,从而将舞蹈作品中所蕴含的情感和内涵完全展现出来。

## 6.2 提高演员舞台表现力

大多数舞蹈表演都是在开放性舞台进行,这和平日在舞蹈室训练有很大区别。这就要求舞者在台上保持镇定,使舞蹈表现得更为自然和协调。然而,许多舞者,特别是缺乏舞台演出经验的舞者,在面对众多观众时很可能会感到紧张和胆怯,这就会使其舞蹈技巧得不到充分展现,还有可能发生舞台事故,进而影响舞蹈演出的效果。因此,作为舞者,需要经过特殊的心理训练,提高舞者的舞台表现力,使其在演出过程中可以随时调节自身情绪,并以平静的心态来对待台下每一位观众,从而使舞蹈表演达到最佳状态<sup>[1]</sup>。

## 6.3 把握舞蹈作品的情感和文化内涵

舞蹈作品中常常蕴含着创作者丰富的情感和文化内涵,以及其所处的时代环境。在表演中,舞者要对舞蹈作品中的人物形象、思想情感以及创作内容等有深刻的理解,唯有如此,才可以真正把握舞蹈作品的情感,并用丰富的舞蹈技巧表现出舞蹈作品的内涵。若舞者无法完全理解舞蹈作品的内容与情感,舞蹈技巧再好,观众也难以体会到舞蹈表演的美感。掌握舞蹈的文化内涵,是舞者对舞蹈灵魂进行挖掘的过程,可以提升其舞蹈表现技巧,增强舞者对艺术进行二次创作的能力。

## 6.4 完善舞蹈表演节奏

对舞蹈技巧进行灵活应用,应先完善舞蹈表演的节奏,从而将舞者的舞蹈姿态调动起来,使其舞蹈动作达到快、准、稳,需要舞者具备极高的平衡和节奏感。这就需要舞蹈演员用心去感受,抓住时机,运用技巧去把握好舞台演出的节奏。如很多具有挑战性的舞蹈需要舞者手脚并用,同时还需要有吸引力等其他因素的加持。唯有在日常训练中注意肢体各个部位的协调性及动作技巧,做到每个动作都具有一定的柔韧性,方可完善舞蹈表演的节奏,从而获得优雅、动人的表演效果。同时也应注重身体的协调性,在休息时应多加按摩,加强肌肉及骨骼的灵活性,以便更好地运用舞蹈技巧。

## 6.5 正确认知舞蹈技巧

在舞蹈表演中,舞蹈技巧的应用是十分关键的,其不仅可以加强舞蹈动作的表现效果,还可以有效提升舞蹈作品

本身的感染力和表现力,但如果过于注重技巧,反而会使舞者产生误解,从而对表演效果产生很大影响。这就需要舞者和编导对舞蹈技巧有准确的认识,并将其更好地应用于舞蹈表演中,从而将舞蹈作品更好地展现出来。在进行舞蹈编排时,除了要将作品本身的内容纳入考量之外,还要将表演者自身的素质以及作品所蕴含的文化情感等方面进行考量,确保对舞蹈技巧的合理运用,从而更好地将舞蹈技巧的应用效果发挥出来。舞蹈演员不仅要正确认知舞蹈技巧,还要对自身所扮演的人物进行仔细体会,让自己真正融入舞蹈表演之中,并将舞蹈技巧合理应用到表演中,从而更好地表达舞蹈作品的内涵<sup>[4]</sup>。

## 6.6 丰富舞蹈表演内容

从欣赏的角度来挖掘舞蹈作品所蕴含的丰富文化内涵,能够使观众更好地理解作品内涵。所以,要想让舞蹈技巧富有灵活性,就需要舞者对舞蹈表演的内容及其所包含的人文精神进行全面理解,并将其与自身表演风格相结合,让舞蹈技巧不仅富有活力,而且富有魄力,还兼具灵活性和美感,从而丰富舞蹈表演内容,使观众在舞蹈中感受久远而又美妙的文化,受到心灵的净化。

## 7 结语

综上所述,在社会经济不断发展的背景下,人们对舞蹈表演形式的要求越来越高。为更好地满足人们的审美需要,需要不断创新舞蹈表现形式。因此,要在注重舞蹈基础训练的同时,对舞蹈文化内涵和情感进行正确把握,让舞蹈表演者在舞台上获得更多的表演经验,完善舞蹈表演节奏,并正确认识舞蹈技巧的应用,以更好地展现出舞蹈的特有魅力。

## 参考文献

- [1] 李小娜.舞蹈技巧在民族民间舞蹈中的应用[J].艺术大观,2023(22):106-108.
- [2] 李海平.舞蹈技巧在民族舞蹈表演中的运用[J].对联,2022,28(22):38-40.
- [3] 向施丽.舞蹈表演中巧妙运用舞蹈技巧的方法研究[J].戏剧之家,2022(27):145-147.
- [4] 周虹.敦煌舞艺术特点与舞蹈技巧的相关分析[J].喜剧世界(下半月),2022(9):81-83.