

Dance Performance Theory and Skills After-class Sentiment—The Complementary Relationship Between Dance Theory and Skills

Yujun Long

College of music, Guizhou Normal University, Guiyang, Guizhou, 550001, China

Abstract

Dance, as a means of aesthetic education, has been deeply into the field of education in China. Although there are teaching plans and curriculum arrangements for dance theory courses in dance teaching before entering the graduate school, the long-term competitive consciousness of dance major has made students develop the concept of “focusing on skills and ignoring theories”; The thinking mode of “emphasizing specialty, ignoring culture” does not seriously study dance theory knowledge, let alone apply the dance theory knowledge that has been learned to dance practice. In the process of systematic study of graduate students, students deeply realized their shallow knowledge of dance theory and the single angle of thinking. Therefore, in the course setting of dance teaching, the combination and mutual promotion of theory lessons and skill lessons is the key to cultivate professional and versatile dance talents. This paper based on the relationship between theory and skills and the interaction and combination of individual graduate students in the learning process for *dance performance theory and skills*. This course of comprehension, puts forward the combination of theory and skills class teaching courses, for students dance is useful and necessary, the key to is different from general undergraduate teaching. So as to better cultivate all-round development of high-quality dance talent.

Keywords

dance performance theory and skills; dance theory and skills; dance talents

《舞蹈表演理论与技巧》课后感悟——舞蹈理论与技能的相辅关系

龙玉君

贵州师范大学音乐学院, 中国·贵州 贵阳 550001

摘要

舞蹈,作为一种美育手段已经深入到中国的教育领域之中。在进入研究生学习以前的舞蹈教学中虽然也有舞蹈理论课程的教学计划和课程安排,但长期以来的舞蹈专业竞争意识让学生们养成了“重技能,轻理论;重专业,轻文化”的思维模式,没有认真学习舞蹈理论知识,更加不会将已经学到的舞蹈理论知识运用于舞蹈实践。在进入了研究生系统性学习的过程当中,学生们深深体会到了自己舞蹈理论知识的浅薄,思考问题角度的单一。所以,在舞蹈教学课程设置环节中,理论课与技能课的相互结合、相互促进是培养一专多能舞蹈人才的关键。论文通过对理论与技能相互关系及相互作用的阐述,结合个人研究生学习过程中对《舞蹈表演理论与技巧》这门课程的感悟,提出了理论课与技能课相结合的教学课程,对舞蹈专业学生来说是有益的、有必要的,也是区别于一般本科教学的关键所在。从而能更好的培养全面发展的高素质舞蹈人才。

关键词

舞蹈表演理论与技巧; 舞蹈理论与技能; 舞蹈人才

1 引言

舞蹈是一种经过提炼、组织、加工的以人体动作为主要表现手段,着重表现人们内在思想感情的一种艺术。从舞蹈的动态性、抒情性、综合性的艺术特性来看,舞蹈研究生都

需具备一定的专业技能。然而,在舞蹈剧目的表演过程中缺乏生动性与真实性,不能充分抓住人物的心理从而不能打动观众。另外,在从事舞蹈创作时很难创作出贴近现实、贴近群众、贴近生活的,思想性、艺术性、观赏性相统一的艺术精品。这些问题也引起了笔者的反思:从小到大的舞蹈专业训练课程上只重视舞蹈表演技巧的训练,只强调对舞者身体软度、肌肉力量及肌肉爆发力的专业技能训练;在编导或创

【作者简介】龙玉君(1985-),研究生在读,讲师,从事少数民族舞蹈研究。

作舞蹈作品时往往只停留在模仿与借鉴成功的作品,或是在实践中盲目的摸索和总结经验,缺乏深厚的理论知识做奠基,这些都使得在舞蹈的学习中走进了一个误区。然而在接触到《舞蹈表演理论与技巧》这门课程后,突然发现舞蹈理论和舞蹈实践能如此完美的结合起来,为笔者打开了一扇学习舞蹈知识的新大门,通过这门课程的学习使笔者认识到舞蹈理论与技能的相辅关系,使舞蹈专业的学习充分重视理论与技能的双重修养,更为走出“重技能,轻理论”的误区,促进舞蹈学习全面发展起到积极的作用^[1]。

2 《舞蹈表演理论与技巧》教学的对象、范围及重要意义

2.1 《舞蹈表演理论与技巧》教学的对象

《舞蹈表演理论与技巧》主要的教学对象是研究生阶段,舞蹈表演及学术研究型高级舞蹈人才。

2.2 《舞蹈表演理论与技巧》教学的范围

《舞蹈表演理论与技巧》的教学范围又分为理论部分和应用实践两类。舞蹈的理论部分,主要概括性阐述了舞蹈和社会生活的关系,舞蹈的本质和特征、舞蹈的继承和发展、舞蹈的种类和体裁、舞蹈的内容和形式、舞蹈的创作过程和方法、舞蹈的审美特征、舞蹈编导学、舞蹈表演学、舞蹈美学等。舞蹈的应用实践部分,主要具体教导学生们在舞蹈剧目的表演过程中舞蹈语汇表达的准确性,舞蹈动作形态特征的准确性,民间舞蹈动作风格性的把握以及角色塑造的人物形象情感把握的准确性等。

2.3 《舞蹈表演理论与技巧》的应用及意义

舞蹈理论来源于舞蹈实践,是舞蹈实践的概括与总结。主要应用于指导舞蹈实践,促进舞蹈创作与表演的发展与创新,优化舞蹈知识结构,促进舞蹈事业的全面发展。正确的、科学的舞蹈理论不仅对提高舞蹈工作者自身的文化素质与艺术修养有极大的帮助,更有助于克服舞蹈实践的盲目性,提高舞蹈表演与创作的艺术质量,同时舞蹈理论不断走向成熟也是舞蹈艺术日趋进步、日益完善的重要标志。正确的、科学的舞蹈理论在课堂教学中有着重大的意义。我们学习的《舞蹈表演理论与技巧》,对舞蹈剧目的训练上起到了科学的指导作用。如笔者在练习《徽娘》这个舞蹈剧目时,一直无法把握该剧目中的人物角色的内心,导致跳出来的动作空洞、干瘪,不能打动自己,更谈不上通过作品的表演跟观众产生

情感的共鸣,只能一遍又一遍的重复练习,希望通过这种方式能对舞蹈动作语汇达到最大程度的熟悉,能有利于感情的传达。可是体力毕竟是有限的,身体的劳累导致练习剧目的时间不能过长,而且对一个剧目进行反复的练习,这种单一的肢体重复劳动让笔者产生了强烈的枯燥感和厌烦感。最终在《舞蹈表演理论与技巧》的课堂上通过导师的教学,引导笔者通过舞蹈表演理论的学习,认识到人物情感的组成部分和情感外化深浅度的不一性,对舞剧中的角色人物进行分析,包括人物的地理背景,历史背景,文化背景,社会背景,相关的地区民族民间舞蹈的动作特征进行资料的收集和研究,在笔者进行资料的收集过程中,这个《徽娘》逐渐活了起来,变得有血有肉,进而活进了笔者的心中,为这个人物的命运唏嘘不已,感慨徽娘生活的不易,以致于笔者在每次练习的过程中都好像自己跟这个安徽的母亲在对话,听她述说自己的开心过往和不幸的现状,永远在等待,在希望中希望,在破灭中继续希望,坚强的悲情人物,因为这种内在能动性,导致自己在表演汇报时都忍不住流下同情的眼泪,练习这个舞蹈时再也不会感到枯燥,因为这个作品她有了灵魂和生命力,练习的效率也提高了不少,因为了解了它,认同它,所以热爱它,在练习的时候思想不会对作品排斥。任何科学的理论都有其相应的价值和意义,舞蹈理论亦是如此。没有舞蹈解剖学,就无法充分认识自身、无法科学的训练;没有舞蹈编导和舞蹈创作心理学,便无规律可寻,也很难在创作上有所突破与创新;没有舞蹈美学,就无法辨别舞蹈作品是否具有高度的审美价值;没有舞蹈教育学,就不能通过科学的方法培育一代又一代优秀的舞蹈人才。理论之于艺术如同血液之于生命。没有血液所供给的营养,人就无法维持鲜活的生命;没有舞蹈理论的支撑,舞蹈艺术的发展也将失去生命力。舞蹈理论是基础,更是关键。

3 理论与技能的关系

3.1 舞蹈理论来源于舞蹈技能的实践

舞蹈被人们称为“一切艺术之母”,早在新石器时期,舞蹈便伴随着人类文明的进步逐渐发展起来。人们从舞蹈实践中不断总结出许多有规律的经验,形成了最初级的舞蹈理论,并且随着舞蹈艺术的发展日益丰富和完善。早期的古典芭蕾舞的训练,由于缺乏科学性,往往造成人体的畸形发展。舞蹈解剖学便在不断的研究与探索中建立起来,使芭蕾舞训练

更具科学性。《舞蹈表演理论与技巧》也是建立在一代代舞蹈先辈的功勋之上,没有他们的舞蹈实践所留下的丰富的遗产,《舞蹈表演理论与技巧》就不能在正确的道路上平衡发展。在舞蹈课堂中,把舞蹈技能训练的教学内容科学化、系统化,融入自身积累的先进经验并上升到科学的理论便形成了教材。

3.2 科学的舞蹈理论促进舞蹈技能的形成与发展

舞台上绚丽多姿的舞蹈,令人耳目暇接的高超的技术技巧并不是凭空想象就能做到的,而是由严谨的科学理论依据来支撑的。第一,掌握科学的舞蹈理论可以避免舞蹈技能训练的盲目性。我们所接受的技能训练,一般只是通过“口传身授”法凭借记忆以及过去的实践经验完成的。这种盲目的教与学的方法使教师、学生始终局限在“只知其然,而不知其所以然”的状态,由此造成的不良后果比比皆是。如训练周期长,技巧掌握程度低而且不稳定,反复现象多,拉伤、劳损现象多等。缺乏正确的理论指导是影响技能提高的障碍。但也不能否认,不少舞蹈家在缺少科学理论的指导下,经过主观刻苦训练、反复推敲琢磨,练就了一身高超的技艺、创作出了经典的艺术作品。但要看到,他们的成功是经受了多少挫折与失败才换来的啊!我们所要做的绝不是重复前人的盲目探索,而是将其优秀的成功的经验上升到科学的理论加以继承和发扬。第二,学习科学的理论能够提高创作表演的艺术水平。古典舞《踏歌》以优美的轻歌曼舞,向观众勾描出一幅古代丽人携手游春的踏青图,以久违的美景佳人意象体恤纷纷扰扰的现代众生。在舞姿上大量借鉴了古代遗存的汉画砖的造型,深深地蕴含了中国古典舞的历史文化形态。“杨柳青青江水平,闻郎江上踏歌声。东边日出西边雨,道是无晴却有晴”。没有孙颖教授用她毕生经历研究中国舞蹈史几乎到了痴迷的状态,怎能创作出如此深受观众喜爱的作品呢?一个舞蹈工作者的知识丰富了,眼界开阔了,思维活跃了,艺术水平也会相应的走上一个更高的台阶。第三,舞蹈理论的成熟促进舞蹈作品的创新。舞蹈编导通过借鉴影视剧的创作,将舞蹈与社会时代思潮紧密联系在一起,体现了舞蹈理论的与时俱进,促进了舞蹈作品的开拓与创新。第四,舞蹈理论在教育领域的运用对培养全面发展的舞蹈人才具有重要的意义。

3.3 舞蹈技能的发展与创新推动舞蹈理论的完善

舞蹈艺术发展到今天,各个舞种百花齐放,各种形式、各个流派百家争鸣,新的表现手段、新的创作理念层出不穷,

各种优秀的舞蹈作品象雨后春笋般冲击着人们的审美视野。现代舞蹈发展的多元化所需要的理论依据并不仅仅是单一的“舞学”,而是从各个角度、各个方面进行研究。如贵州师范大学的现代舞教师巩忠辉,在给舞蹈专业学生上的现代舞编导课所呈现的编导作品为例,他在2020年6月底学生期末的汇报作品《猫》中,打破民族民间舞、芭蕾舞、古典舞等各舞种的界限,动用一切舞蹈视觉、听觉手段来表现现实生活中的人和事及心理情绪,每位表演学生都准备了自己的个人情绪卡片,运用了枯树,口香糖、枯树枝、口红,面粉,电风扇,照明灯,宠物箱等道具形成了不拘一格的舞蹈形式。当代舞的出现,有利于各个舞蹈之间共性的研究,以及与其相关联的艺术手段怎样通过相互借鉴相互渗透,从而产生新的舞蹈理论^[2]。

3.4 舞蹈理论课与技能课是相辅相成的关系

学习舞蹈技能主要是用它去表现舞蹈的思想内容,这就好比人身上的两只手,而理论则更像是我们的头脑。如果人没有思想,人的两只手只能担任一种最原始的劳动,只有灵活的运用大脑的思维,才能使双手发挥出最大的能力。在学习技能之前首先要有理论做铺垫,在上技能课的过程中不断地去注意印证这些理论,这样理论与技能的相辅作用才能得到最大的发挥。

4 《舞蹈表演理论与技巧》教学中理论课与技能课的运用

舞蹈教育要想培养出一专多能的人才,舞蹈学员要想提高自己的综合素质,就应该注重理论课与实践课在教学环节中相结合。

4.1 《舞蹈表演理论与技巧》课中“口传身授法”的改革

在学习舞蹈技能的过程中,往往是由教师口头传递动作、讲解知识、渗透思想、示范动作。学习民族民间舞,一般情况下,和哪个教师学习,学生的动作就会明显的有那个教师的痕迹。在《舞蹈表演理论与技巧》课堂教学中,我们能打破这种强制性灌输知识的方法,换以讲解理论方法及要领入手。在课前布置同学们查阅各种资料来全面了解动作的风格与特征、方法要领、与所学技能有关的历史文化知识等。再结合理论课上所学知识,在课堂上互相交流,加强技能课的互动性,这样更有利于发挥理论课对技能课的促进作用。

4.2 《舞蹈表演理论与技巧》技能训练中开发创造性思维

伟大的作家莫伯桑曾经说过：“才能来自独创性。独创性是思维、观察、理解、判断的能力。”世界上可以模仿的东西很多，惟独创精神难以模仿。被中国众多学者称为“青年舞蹈艺术家”的巩中辉，他创作的舞蹈《山海间》《尤生》，舞剧《凉亭》，后人类身体剧场舞剧《MIAO》等，在舞蹈作品创作上取得了巨大的成功。他的成功恰恰是因为他具有深厚的文化底蕴，并且从不抄袭、模仿，而是尽量发挥自身的创造性思维。所以，笔者认为，在技能课上培养学生兴趣，启发学生的创造性思维尤为重要。在《舞蹈表演理论与技巧》的课程上破除注入式教学法，以启发式教学为主，培养学生勇于探索科学的规律，对旧的、不合理的方法与形式进行大胆的改革与创新。作为学生，要积极开发自身潜能，活跃思维，展开丰富的想象力，进入气象万千的想象之林，充分运用所学的知识与技能去尽情的发挥。

4.3 课堂与舞台相一致的原则

《舞蹈表演理论与技巧》的课堂上，导师经常对学生说的话就是：“舞蹈理论与技能教学的最终目的都是要登上艺术的舞台”。连结理论课、技能课与舞台之间的桥梁就是实践环节。有些课堂上教师的“得意门生”并不能成为舞台上

的英雄，这就是因为课堂学习与舞台创作表演相脱节，所以舞蹈教学中应更加重视实践环节。《舞蹈表演理论与技巧》把握理论课与技能课并重，把培养真正“文舞相融，德艺双馨”的舞蹈人才的目标落到实处，相信必会对舞蹈艺术人才培养的发展产生深远的影响。

5 结语

舞蹈人才要健全发展，就要理性思维与感性能力相协调。片面的开发一方面只会使人的心灵丧失原始的平衡，那么对于从事舞蹈艺术的人来说也将失去艺术的生命力。在舞台实践中，让学生把课堂上所学的理论知识与技能充分的结合到一起，运用到舞台创作与表演当中。通过实践，温习掌握了知识，使得对知识的理解更深刻，做到课堂与舞台的完美统一，使舞蹈艺术更加鲜活、生动、具有更高的艺术价值。既要拥有健全的人生也要拥有健全的艺术。

参考文献

- [1] 刘志通. 浅析舞蹈基本功训练中理论与实践相结合的重要性 [J]. 戏剧之家, 2019(30):117-118.
- [2] 张晓红. 舞蹈理论与技能的相辅关系——谈普通高校舞蹈理论与实践的研究与探索 [J]. 艺术研究, 2008(3):77-79.