

## 中国摩登舞舞者的技法缺失与对策

胡春田

2012-11-30 16:28:52 来源: 中国艺术报

作者简介: 世界舞蹈理事会(WDC)国际评审, 国际舞蹈教师协会(IDTA)高级教师, 江苏省舞蹈家协会副主席兼秘书长

摩登舞是一门艺术, 艺术有它独特的规律, 这就是标准。任何优秀的舞者首先要掌握好规范, 在一定的规范下, 个性则会自然而然地流露, 拙劣做作模仿而来的所谓“风格”是最低俗且没有价值的。

国际标准舞自上世纪80年代从西方传至我国, 随着时间的推移, 国人从曾经的对其不解甚至鄙视到如今的踊跃参与, 并在社会上形成了全方位、立体式的覆盖之势, 面对中国国标舞发展的良好态势, 如何进一步加快其前进的步伐, 赶超世界强国, 笔者就国标舞中摩登舞的技术技巧、训练方法所存在的一些问题, 谈谈自己粗浅的看法, 仅供业界同行参考。

### “重心转移”与“重心转换”

“重心转换”和“重心转移”虽然只有一字之差, 却有着本质上的区别。“重心转换”是指主力腿前脚掌、脚后跟之间的转换; 而“重心转移”是指身体重力在两脚之间的转移。“重心转换”是指在所有动作发出之前放松膝盖下降时, 将自己的重心放置到准确的“点”上, 即拟前进者放置重心于前脚掌, 拟后退者放置重心于后脚跟。当舞者双膝放松下降时, 重心实则已经进入移动状态了, 为身体向地板借力、发力做好了充分的准备。放松膝盖是为了走远, 是手段, 走远才是真正的目的, 走远并走好就是以自然轻松而又不露痕迹的发力为标志。因此, 科学巧妙地采用重心转换的技术, 驱使身体与地板产生作用力和反作用力, 让自己与舞伴的身体产生准确的移动信息和反应, 这是摩登舞者必须理解和掌握的。在比赛中, 我常看到有些舞者错误地将“下降”做成“下沉”; 将“挤压”做成“下蹲”, 形态上的“前挺后翘”, 导致舞者间身体或分离或对顶, 运行趋向的不统一使得双方身体僵硬沉重、重心停滞、相互拉扯, 这些问题的根源就在于没有掌握重心转换的技术, 致使舞蹈缺少轻松流畅之感。

“重心转移”的技术要点是强调在完整地完成一个重心到另一个重心的转移之间所涉及的推动、中间、接受的三个阶段, 这三个阶段是逐一推进而又连贯一致的。所谓推动就是用主力脚将身体送出, 中间过程则是身体一瞬间的“失重”和“悬空”, 而接受则是新的主力腿经过地板的反作用力将身体的重量接受。优秀的舞者在这个过程中尤为注重中间过程, 他们能够通过呼吸的控制、身体的延伸、两大腿内侧肌肉的张力和脚踝膝盖的柔韧力, 在有限的音乐节奏长度里充分发挥, 实现“时间、力量和空间”的契合, 展示出更为广阔的空间和久远的趋势。

在比赛中有些舞者缺少“接受”这一过程, 身体总是在不断推动, 出现了重心前倾的情况, 不仅破坏了自身的垂直感, 同时也侵犯了舞伴的空间, 致使舞蹈形态跌冲踉跄, 没有了音乐节奏和身体形态的稳定, 无法产生行云流水般的优美感, 错失了展现的机会。也有些舞者忽略了中间过程, 只有推动和接受, 舞蹈变成了“跨大步, 走马路”, 完全没有摩登舞滑行移动的运动特征, 让人为之遗憾。

## 各有重心与保持两人中心相统一

摩登舞的难点在于男女舞伴身体相合在一起移动、旋转时，各自有自己的重心，同时还必须保持彼此间的中心。

重心是以舞者的脊椎骨为中心垂直于地面。要保持重心的稳定，首先要将身体垂直于地板，在移动重心的过程中要把握身体整体的前后移动，特别是准确把握胯部重心的位置，更重要的是对舞伴之间的“中心”理解是否一致。

摩登舞男女合位的姿态是彼此相贴在对方身前的右半侧，在各自保持垂直的形态下，稍稍拉伸自己身体的右侧肌肉，呈现颈肘右侧至右腿内侧自上而下的一个直线，这条直线垂直于地面。当双方的这条垂直线相重叠，就产生了两人共有的“中心”，在舞蹈的过程中，舞伴之间应始终围绕着“中心”发力和接受（以致男女右脚的内侧在运动中始终保持较近的距离）。

在比赛和教学中，我常看到许多舞者只有个人“重心”而没有两人共同的“中心”。男女跳舞时，各自为阵，将身体的中段勉强吃力的贴住对方或者“顶”在一起，更有“矜持”者，牢牢守着自己的“重心”，肆意张扬自己的空间，无视舞伴的存在，一旦舞蹈起来，相互拉扯，你冲我撞，架形松垮变形，毫无美感可言。

对于一个舞者而言，必须重视并正确掌握重心和中心，在重心垂直的状态下，由地板的反作用力传至脊椎再传至两人共同的中心点彼此给力和接受，这才是摩登舞力量的正确“通道”。如何打通这一“通道”，需注意以下几点：首先要做到垂直，只有彼此身体垂直了，两人的空间才能达到最大化；第二，倾斜是国标舞艺术的重要装饰，是左右肋两侧肌肉的拉伸和收缩，切记头、肩、胯必须放置在主力腿上，形成一个不歪的倾斜；第三，不要盲目模仿著名选手偶尔一个夸大变形的动作；第四，男士要通过给好位置和空间实现正确引带，女士则必须迅速地找到正确的位置进入拟定的空间；第五，拉长自己的右侧是为了充足的给予垂直“中心”线，切不能因为过于注重展现而破坏了自己与他人的垂直，侵犯了舞伴的空间，破坏了自己与他人的重心和共有的“中心”。

## 手臂与身体的共同引带

记得早期学舞时，香港、台湾老师总是一再强调跳摩登舞时必须用身体去引带舞伴，手臂不能给力予对方。经过二十多年的研习对此观念得到不断更新，“手臂不能动”是应该在不变形的前提下与身体的其他部位有机的配合，舞伴之间通过手臂来传达身体运动的信息和力量，从而形成稳固的架形和宽大的上身空间。重要的是男女各自胳膊肘的位置是否准确，力量的给予是否既轻重有度而又含蓄。因此，我们必须明确手臂是身体的一部分，它在摩登舞男女姿态的五个接触点中至关重要，过去强调不能动，手臂无法给力，造成了男舞伴仅依靠胯部和身体的中段引领女舞伴跳舞，由于缺乏手臂框架的共同给力，造成了腆着肚子跳舞的“独特”姿态，直到今天我们在赛场上还常常能看到一些舞者相互顶着肚子跳舞的场景。

男女双方手臂的力量来自身体肌肉整体扩张，只有整体的扩张两人才能合为一体。因此，无论在移动、旋转抑或造型的定格上，舞者在转换位置时必须深知如何互相借力，才能达到同步、统一、和谐的境界。

## 把握音乐重拍与舞蹈重拍的异同

苏联著名舞蹈家扎哈诺夫说过：“音乐——是舞蹈的灵魂，音乐包含了并决定着舞蹈的结构、特征和气质。”音乐是舞者展示技术技巧的时间与空间，它规定着动作套路的设计与风格，因此，对音乐的准确理解和把握是国标舞评定的重要标准。

美国现代舞大师玛莎·格兰姆曾经说过：“舞蹈是身体的歌唱”，身体的表现是舞蹈的重点，但是，音乐的重拍不一定是舞蹈的重点，而舞蹈的重点往往就是音乐的重拍。以华尔兹为例，音乐的节奏类型为3/4拍，音乐轻重规律为强、弱、弱，而在跳华尔兹时，第二步的身体的摆动是体现华尔兹风格的重点，这就要求舞者在第二拍时将身体的重力由下而上的“荡”起来，产生优美而飘逸的形态，只有展示出这一点，华尔兹才有了灵魂。此时的音乐轻重就变成了次强、强、弱，即第一步是脚的重拍，第

第二步是身体的重拍，比第一步更强。

再说狐步，其音乐为4/4拍，音乐的轻重常规为强、弱、次强、弱，而跳狐步舞时，身体的摆动及表现是在第二步上，也就是在音乐的第三拍上，所以要打破音乐的轻重常规，改为次强、弱、强、弱，只有这样特有的强弱关系，我们才能通过身体的律动来展示狐步舞流畅从容、飘逸的风格特点。

### 遵循共性与追求个性相结合

摩登舞中的共性是指标准，而个性是指舞者的个人风格。所谓“标准”就是由英国人围绕着步序、步位、步法、方法、转度、升降、身体动作、倾斜、节奏等技术创立的规范，是所有舞者必须遵循的法则；而个性是指舞者根据自己的阅历、文化底蕴、身体素质、审美观以及舞伴之间的身高、胖瘦而自然形成的舞蹈风格。“艺术即个性”，没有个性的艺术如同一个人没有性格，平淡无趣，缺乏魅力。共性寓个性之中，个性又受共性的制约，但在中国舞者中间，仍有许多人对于共性标准与个性风格缺乏正确的认识。

有些舞者对标准满不在乎，对基本技术漠然置之，认为根本不值得花费大量时间和精力学习基本技术，只要把组合和套路跳得复杂和花哨就可以了。他们殊不知不懂规范，没有严格的基本技术和扎实的基本功，只能是照猫画虎，其丢失的是舞蹈的基本风格和内在精神。有些舞者看录像带学习摩登舞时，老外偶尔夸张的表现，甚至包括龇牙咧嘴的表情都成了他们模仿的对象。还有一些舞者将移动错认为是拼命的向前迈步，缺少了重心循序渐进的转移，将“倾斜”误会为可以无度夸张，以致造成重心模糊或错位，有的将女士的舒展模仿为下大腰，将男女合位误以为是紧紧相贴而失去自己的重心。不仅如此，他们还总是将五个摩登舞跳成一个风格，并顽固地宣称这就是风格，让人哭笑不得。

更有甚者将标准和个性混为一谈，只为突显个人的“感觉”而忽视舞蹈的规范，没有了垂直、重心、中心，有的女舞伴为了表现自己甚至主动引领男舞伴。

摩登舞是一门艺术，艺术有它独特的规律，这就是标准。而无标准可循的艺术就不可能产生观者的共识与共鸣，所以任何优秀的舞者首先要掌握好规范，犹如中国书法中若没有扎实的楷书功底是不可能写出狂放高超的草书作品的。当然这并不是否定个性，在一定的规范下，个性则会自然而然地流露，而拙劣做作模仿而来的所谓“风格”是最低俗且没有价值的。

责任编辑：紫一

文档附件：

隐藏评论

用户昵称:  (您填写的昵称将出现在评论列表中)  匿名

请遵纪守法并注意语言文明。发言最多为2000字符（每个汉字相当于两个字符）

0824

中国社会科学院电话：010-85195999 中国社会科学网电话：010-84177865；84177869 Email: skw01@cass.org.cn

投稿邮箱：skw01@cass.org.cn 网友之声信箱：skw02@cass.org.cn 地址：中国北京建国门内大街5号

版权所有：中国社会科学院 版权声明 京ICP备05072735号