

## 拉丁舞舞者中令人担忧的几个问题

高毅强

2012-11-30 16:27:00 来源: 中国艺术报

作者简介: 国际舞蹈教师协会(IDTA)高级教师, 世界舞蹈理事会(WDC)国际评审, 广东省舞蹈学校国标舞专业教师

国际标准舞作为一项最具时尚的项目, 以其淋漓尽致的脚法、自由流畅的优美线条、丰富多彩的身体律动、热情洋溢的美妙音乐及华丽飘逸的服装, 深深吸引了广大民众, 也成为世界各国人民情感交流的一种文化载体。我从选手到教师再到评审, 一路见证了中国国标舞的发展, 在对我国年轻选手充满期望和赞许的同时, 也发现存在一些令人担忧的问题。

### 问题一 舞蹈的外在效果与基本技术

每一次的赛事参与人数最多的组别是青少年组, 因为选手众多, 想要突围必须舞艺超群。不少人过于追求外在效果, 以过大的力量来表现舞蹈而忽略身体的动律、美感和重心。十几岁的学生, 肌肉已经练得硬如铁板, 在赛场上再大刀阔斧, 喝声震天, 这种现象很多但并不值得提倡, 因为肌肉太过强硬会严重影响舞蹈的后续发展。

如何通过舞蹈技巧产生效果同时在符合舞蹈特性的美感中取得平衡, 这一点需要特别关注。追求效果本来是很好的事情, 但不能忽略基本技术, 过份追求外在效果而令线条变形、脚型扭曲更是得不偿失, 其中重心转换更为重要。在赛场上, 常会看到很多选手一直保持压着重心移动, 而缺乏拉起的线条, 从高处放下的重心会令身体动律的表现更为强烈, 更为稳定。每个舞蹈的基本技术是非常重要的, 通过基本技术展现的身体的律动是这个特有舞蹈的风格的体现, 是提高舞蹈品质的重要元素。

### 问题二 舞蹈中力的使用与动律的产生

舞蹈是一种时间、空间综合的形体艺术。形体空间节奏的灵魂在于力的使用, 即完成形体动作时的内在特殊运动形式及其状态。形体节奏的本质是生命的自然运动, 是感情的轨迹, 是勾通内心情感与外部动作间的桥梁。

身体的动律, 其特点是强调肌肉的条状伸展, 是为表现舒展、宁静、深沉、和缓、追求、向往等内在情感及其节律的。在训练中, 应解决纵横方向的单向运动能力的训练, 以及肢体末梢的细腻牵引感和无限延伸感; 在意念上, 是一种由内向外无限发展的、呈射线状的肌肉用力方法。延伸用力是其它一切用力方法的基础和起点。

身体的动律, 是通过肌肉运动中有关部位轻重缓急的协调配合来实现的, 一旦重点突出, 其余的部位就自然地降到了从属的辅助地位。力的发动, 是指动作过程中, 居于主导地位的肌肉或肌肉群, 引导着或波及着其他肌肉的运行, 使之显示出一种有机序列性状态, 这是形体空间节奏感的高级表现形式, 也是较难掌握的一种用力方法。

训练应从柔韧、力量、技巧、细腻感觉能力、信息反馈能力五个方面进行，缺一不可。为了获得理想的形体空间节奏能力，应重视两个问题：一是学会放松。所谓放松，是在具备训练有素的肌肉能力的前提下，向更高层次的发展和提高，使整个形体具有一种“在放松的状态下用力、在用力的同时还要保持放松”的能力。这样才能在张弛有度的轻重缓急中，施展出形体空间节奏的魅力。二是重视腰部，腰部要注意柔韧、力量、及腰部肌肉感觉的灵活的训练，要重视分析不同状态下动作的“动机”和内在感觉，在反复的比较鉴别中，找到自己神经系统中的“座标”，从而使腰部众多肌肉群，能够随心所欲地听从调遣。

### 问题三 舞伴间视线的交流

在比赛中，有些选手们太过自我，在整个赛事中只顾表现自己，与舞伴极少有视线的接触，这可能是与平时练习时只顾望着镜子有关。跳舞时，情感要自然并与舞伴保持视线的交流，而后者更为重要。在赛场上，良好的视线交流可形成出色的沟通效果，通过视线的接触，舞伴间看起来是一体的，不论是头部位置、肩部、手臂、臀部及腿部都会是一致的，而且，双方可以彼此沟通及告知对方自己对音乐的感受及对拍子的使用。尤其是对于伦巴这样的舞蹈，视线交流就更为重要。通过舞蹈，你诉说的是一个故事，你必须与舞伴交流互动，形成整体，一起将舞蹈表现出来。若你无法成功地与舞伴有良好的视线交流即情感交流，你用舞蹈讲述的故事将不完整，你将无法吸引评审和观众的注意力。

在教学当中，让学生练习保持视线接触，他们会感觉困难，尤其是新人，常常不好意思看着对方，只管完成自己的动作。身为国标舞者，尤其在舞台上表演时，由于每个不同舞蹈规定情景的需要，对舞伴的情感交流是必须的。眼睛是心灵的窗户，和舞伴的对视如同我们在对话，要真诚、专注。在比赛和表演中，还要与观众的视线有交流，将他们也纳入你的舞蹈氛围中，随时提醒自己，我正在为他们而舞，同时也为自己及舞蹈而舞。这将增强自信心从而使你的舞蹈发挥得更为出色。

### 问题四 男士的引带与舞伴的经营

男生带领女生练舞时，不是带女生移动，而是引导她要去的方向，让女生知道她将要做什么动作，让女生自己去完成，尤其是跳快舞时女生要熟练自己的动作。在跳舞之前要先练习基本动作，女生的动作要延迟一点，让男生来引导。练习时要先放慢速度，要细致地练习每一个动作及细节部位的动作，对复杂的动作要反复慢练，然后加快速度，最后配上音乐练习。

维持舞伴的关系犹如经营一家公司，要很小心地经营。如果相互间意见不合，总是抱怨对方，恶语攻击，最后一定是要破产倒闭的。舞伴间要相互支持，相互尊重，相互倾听，才能心意相投。练习时的讨论与争论必须要有意义，有不同的认识要说出原因与改进方法，被抱怨的人首先要检讨自己，并接受对方的建议，不要太多的互相指责。跳舞是要用头脑去想跳，要做一个聪明的舞者，你必须知道怎么做才是最好的，要以重心、腿的力量与好的头脑共同去完成动作，这样才能事半功倍，舞艺大进。

最后值得提出的是，比赛时的体力非常重要，没有好的体能，就没有好的舞蹈，没有体能支撑，就没有舞蹈全面的展示。因为连续多轮的比赛，必须要有强而有力的体能，为此，每天至少要连续多次的练习五种舞，甚至加上其他的体能训练，来保持自己以充沛的精力在赛场上轻松地完成一轮又一轮的舞蹈。

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）

5097

发表

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](mailto:skw01@cass.org.cn)

投稿邮箱：[skw01@cass.org.cn](mailto:skw01@cass.org.cn)    网友之声信箱：[skw02@cass.org.cn](mailto: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