



当前位置 首页 >> 艺苑杂谭 >> 谈艺录 >> 东北秧歌的重心移动与动律风格的关系

### 东北秧歌的重心移动与动律风格的关系

作者 □陕西省歌舞剧院歌舞团 ○景 艺 来源 发布时间 2006-05-17 浏览次数 字体 大 中 小

在日常生活中，每个人都必须移动重心，平时行走时重心就是在不断地移动，就是坐着、站着，也可以随时移动重心，人体的中心点一移动，重心就要随之移动，反过来说：重心一移动，中心点就会移动，这才能保持平衡。在舞蹈中亦是如此，几乎所有的舞蹈，缺少了重心移动就流动不起来，而舞蹈中的步伐，就是最典型的重心移动。在民间舞蹈中，所有的步伐，如朝鲜舞的平步、胶州的碾步、花鼓灯的风柳步都是独具风格的重心移动。在东北秧歌中，最有特色而又最能体现重心移动的步伐便是“踢步”了。

东北秧歌的动律风格可概括为“稳中浪”，而舞蹈中的艮劲儿、美劲儿及泼辣劲儿给这一舞种增色不少。东北秧歌的“浪”，体现在身上的动律；“艮”表现在踢步的“出急落稳”中，“踢步”的节奏感特别强，单一的踢步在一拍里有三种不同的变化，踢出的那一瞬间是非常快的用力过程，这一过程犹如一个快吸气，落脚时仿佛突然呼吸的顷刻，但很快地又转化为一个长叹似的重心移动。在这三种变化中，踢出的一刹那那体现了艮、俏、泼辣、爽快、干脆的特点，落地与重心移动充分地体现了稳、美、浪的动律风格特点，由此可见，踢步不仅表现了“艮”，同时也表现了“浪”。“浪”使人联想起弧线。东北秧歌的重心移动其实就是一个小弧线，做前踢步重心移动是下弧线；做后踢步与侧踢步，重心移动的感觉是上弧线。把这些弧线连贯起来，就是“浪”的弧线型动感了。

从“踢步”的慢移重心来说，“慢移”本身就给人连绵不断，非常连贯优美的视觉形象，充分流露出成熟汉族女性的委婉、细腻、温柔、羞涩、含蓄的曲线美。所谓的“美劲儿”，在这时就表露无遗了。“双花”中的“双颤步”又别有特点。“双颤步”重心移动是上弧线，其节奏较为平均，移重心后踢步所占的时间值基本上是相等的，加上音乐多用小快板，就给人轻松愉快、欢乐向上的感觉。“缠花”中的“顿步”是典型快移重心的步伐，由于重心移动的过程非常快，无形中使整个格调向热情火爆的气氛中去，体现了东北秧歌风格中的“艮劲儿”及“泼辣劲儿”。

东北秧歌的训练点是自下而上，连锁反应的协调。组成这一连锁反应的三个主要环节便是脚下的步伐、身上的动律与手上的手巾花。手脚不能协调运动是一般人的通病，而这恰恰是掌握动律风格的最基本要求。面对一个初学者，要让他协调起来运动，就必须把这三者的关系分析清楚。尤其是要点出三者之间的相同之处，以方便记忆，使学者更快地掌握协调动作的窍门。

三者的运动都是有“点”有“线”的，在动律与手巾花中都存在着“快吸气、停止呼吸、化为长叹”三个过程，在绕花中，花绕犹如快吸气，刚绕完的顷刻是停止呼吸的瞬间，从手腕到另一次绕花之间所走的弧线是化为长叹的时候，动律同样也是有“点”与“线”的关系。动律犹如钟摆一样，到弧线的尽头，就“点到为止”，立即回到动作过程（即“线”）中去，踢步、动律、绕花是平行进行的，动律与绕花的“点”与踢步的重心移动同步进行，这样三者便协调了起来。

“踢步”之所以显得“稳”、“艮”，是因为其速度之快，如果没有“稳落”、“慢移”来缓冲对比，恐怕这个特点就不是特别突出了。如古典舞中所说的“欲左先右，欲上而下”，在东北秧歌中成了“欲快先慢”，或“欲急先稳”了。因此，“踢步”的“艮”，重心移动才显得格外的“稳”。

一般而言，舞蹈中的慢板是不容易掌握的。“浪”在东北秧歌的慢板中占有重要地位，要跳好慢板就得先“浪起来”。这时就必须从动作与动作衔接的过程中着手，只有把动作过程做好了才能跳好慢板，有了细腻的动作过程就不容易出现抢节拍的现象。

东北秧歌的重心移动是不可缺少的过程，是“浪起来”的基础，它起着掌握节拍、灌满音乐的作用，从前到脚的运动过程，速度及幅度都由它牵动及控制。重心移动的过程越慢、越细腻，走的路线越长，弧度越大，那身上的“浪”，就越清楚，与此同时，整体动作就显得较有力、有韧劲、有文化、有内涵。

看民间舞最过瘾之处莫过于其动作中所蕴藏的韵味，这个韵味包括了很浓郁的地域特色。当跳得非常娴熟时，风格韵味都是在不自觉中流露出来的，这是一种非常巧妙而又自然的流露。但在之前，就要下一定的功夫去揣摩其中的奥妙，只有掌握了这微妙之处，呈现出来的舞蹈才不会流于一般，才不会成为一串不值一看的“动作”。同样的道理，如果要掌握东北秧歌的风格特点，就得抓住其奥妙所在。这妙处所在便是脚下的重心移动。我认为，解决好“踢步”与重心的移动，是掌握东北秧歌动律风格的最好方法。

责任编辑 whysb

发表评论 打印本文 推荐本文 加入收藏 返回顶部 关闭窗口

- [上一篇](#)：情真意浓 大气精美
- [下一篇](#)：[\[图文\]](#) 易中天：人性是永恒的

#### 最新文章

- 试析新闻评论的本地化 (A14)
- 芭蕾的产生及其发展趋势 (A14)
- 二胡练习曲与乐曲演奏 (A15)
- 梨花开时白胜雪 (A15)
- 凤自高处气蕴深 (A14)
- 舆论监督稿件采写应避免的几个误区

#### 推荐文章

- [\[图文\]](#) ▪ 芭蕾的产生及其发展趋势 (A14)
- [\[图文\]](#) ▪ 二胡练习曲与乐曲演奏 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 梨花开时白胜雪 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 凤自高处气蕴深 (A14)
- 舆论监督稿件采写应避免的几个误区 (A14)

#### 热门文章

- [\[图文\]](#) ▪ 浅论高等师范院校音乐专业钢琴集体课教学 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 大唐文化与盛唐舞蹈 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 情动妩媚心中画 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 试论摄影作品中的线条美感与表现力 (A14)
- 舆论监督稿件采写应避免的几个误区

(A14)

▪ 如何培养学生健全的人格 (A15)

▪ 大唐文化与盛唐舞蹈 (A15)

▪ 如何培养学生健全的人格 (A15)

[图文] ▪ 大唐文化与盛唐舞蹈 (A15)

[图文] ▪ 当杂技走进时尚 (A14)

(A14)

[图文] ▪ 凤自高处气蕴深 (A14)

[图文] ▪ 当杂技走进时尚 (A14)

▪ 如何培养学生健全的人格 (A15)

©2005 文化艺术报 版权所有 访问量:

Power by **phpcms 2.1**