

腿的屈伸

在中国民族民间舞教学中的重要性



中国民族民间舞,是我国的传统舞蹈艺术的源泉。丰富多彩的民族民间舞蹈艺术犹如绚丽晶莹的珠宝,在祖国文化艺术宝库中放射着璀璨的光芒,风情醇厚、多姿多彩的民间舞蹈生动而鲜明地表达我国各族、各地区人民的审美心理、审美意识和情趣。

中国民族民间舞具有鲜明的民族特性,这是由于各民族、各地区人民的生活、历史、风俗习惯以及自然条件的不同而使在形成过程中表现出风格和特色的明显差异,这种差异明显地表现在舞蹈动作,既体态、手位、步法以及节奏、动律和力度等表现手法上。只有把这些舞蹈动作完整地表现出来,才能更好的展现出民间舞蹈的魅力。

腿的屈伸是所有舞蹈中必不可少的基本动作,同时也是民间舞蹈中具有典型性的动作。屈伸动作的形式多种多样:有原地、有移动;幅度有大有小,节奏有快有慢;力度有强有弱等等。正是这些千变万化的屈伸动作,使民间舞

的风格各异而同时又产生了各自不同的动律。在教学中,为使 学生既迅速又准确地掌握各民族舞蹈的风格和动律,将腿的屈伸动作作为主要动律进行教学,具有特殊的训练意义,结合本在在安徽黄梅戏学校舞蹈专业中的教学实践,谈谈腿的屈伸在中国民族民间舞教学中的重要性。

一、藏族民间舞

藏族舞蹈中最突出的动作特点和主要动律是膝部有规律的屈伸和颤动。无论是跳踢踏、弦子、锅庄舞都离不开这个颤动。颤动或屈伸的步法形成的重心移动,带动了松弛的上肢运动,使手臂动作多系附随而动。不管是颤动还是屈伸,都要求

膝关节保持松弛状态,既要有柔韧性还要有弹性,与此相应的是上身动作则要求绝不能有丝毫的主动。藏族舞的这种动律特点突出表现在:

1、踢踏,膝部上下运动频率快,形成上下颤动的动律。膝部松弛而富于弹性,使膝、踝关节灵活敏捷,增强了膝、踝部松弛协调配合的动作意识,因此藏舞以它丰富的节奏、音色、力度变化,极为有效的训练了学生的节奏感。如“第一基本步”和“滴答步”是典型的动律性动作,通过膝部的碎颤来带动脚掌或脚后跟踏出不同的节奏来。

2、弦子,膝部上下运动频率放慢,形成屈伸的动律。弦子连绵不断流动性强,达到了对膝部柔韧性、连贯性、控制性能力的训练。以平步、靠步、拖步最为典型的动律性动作,它上身随重心移动而晃动,上肢随上身的晃动形成动作和造型,一环扣一环的动作规律,训练了学生下肢、躯干、上肢三部分协调配合的整体感,进而表现出一种动人的优美感。

3、锅庄,也是以屈伸为主要动律,但它的节奏铿锵有力,有连续、有停顿。以踩步、刨步、颤点步最为典型的动律性动作。躯干、上肢随步伐而动,具有块状的整体运动感,表现出藏族舞蹈中一种憨厚、深沉的个性特征。

以上三种屈伸均是以下肢运动为主,但由于节奏的变化、速度的变化、力度的变化,形成了三种不同的舞蹈个性。所以,在踢踏舞教学时,先单一练习小颤动律,待学生掌握好以后,在这基础上带上双脚的冈达练习,以及练习踢踏,最后练习交替的吸脚冈达,从而掌握第一基本步。同样在弦子舞蹈教学时,先单一练习屈伸动律,待学生掌握好以后,在这基础上练习平步,最后带上上身的坐懈胯动作和上肢动作。这种在“开法儿”阶段先练习屈伸动律的教学法,极有效地锻炼了学生把握不同舞姿性格的敏感性及表现舞蹈性格的准确性的能力。所以说腿的屈伸,在藏族舞教学中是至关重要的。

二、东北秧歌

东北秧歌的风格特点可概括为“艮劲儿”“浪劲儿”和“美劲儿”,而体现这几个“劲儿”的主要关键是脚下的踢步,由踢步带动上身的扭摆及腕部的绕花,形成一种自下而上的连锁反应,正是因为腿的屈伸引发了脚的踢步,从而体现秧歌“艮俏”劲儿的特点,东北秧歌的主要踢步由两种:

1、前踢步

前踢步出脚前是一种双膝的微衬,出脚时是一种急促又有控制的伸直。

2、后踢步

后踢步在出脚前是直的,后踢时是一种短促而有弹性的下衬式的屈腿力量,再是一种缓慢的伸直和稳稳的落脚。

前踢步和后踢步的共同点是出脚急,落脚稳,要求动感短促,力度有弹性,随着“艮劲儿”的“步”带动上肢随重心

移动的“扭”，又波及至手腕的“花”，这样东北秧歌的动律特点就显现出来了。

但在节奏上两者有着不同之处：前踢步“准备拍”双膝做缓慢的微衬，重心移至主力腿。“Da拍”动力腿向前急促踢出，双膝做急促而有控制的伸直，虚落正步位。“第1~2拍”慢移重心，双膝微衬，接反面。微衬式的屈腿，用了1拍半的时间，而急促又有控制的伸直仅用了半拍时间，用在弱拍上。前踢步就好像脚前有一个火盆，憋足了劲、鼓足了勇气（缓慢的微衬），再脚向前烫一下火又迅速缩回（急促的前踢，有控制的伸直收回脚）。但后踢步节奏的分配有所不同，“准备拍”双膝是直的，重心移至主力脚，就像战士做好出击准备似的，待“第1拍”的号令一发出，双膝短促而有弹性的下衬，动力腿快速后踢，虚落回正步位，“第2拍”慢移重心，双膝缓慢的伸直。下衬式的屈腿，用在强拍上，再做缓慢的伸直。由此可见它们在节奏的分配是不同的。

在速度、力度、幅度上两者也有不同之处：前踢步采用微衬式的屈腿，即屈腿动作速度缓慢，力度柔和，幅度微小；而后踢步采用下衬式的屈腿，即屈腿动作速度短促，力度有较强的压力和反弹力，幅度明显。

通过对前踢步和后踢步的异同点的比较，让我们更加深刻地认识到单一的屈伸动律训练是必不可少的过程，即在前踢步和后踢步“开法儿”时，首先将各自的屈伸动律单一练习，强调节奏、速度、力量、幅度上的变化，在掌握好屈伸动律后，再加之脚动作或脚的后踢动作。这样学生在训练中能更加准确且迅速地掌握到东北秧歌的动律特点。

此外东北秧歌还有一种别具一格的步法——颤步（双颤步），即一步双颤，一小一大的屈伸动律。这种动律要求双脚掌站立，在膝部有弹性的屈伸同时，脚腕略有下压。颤步后踢是在先由双膝做一次小屈伸，带动双脚跟迅速压弹，再第二次大屈伸时做后踢动作，如双颤双花和十字步双颤双花最为典型的动律性动作。为了能跳好《双颤双花》组合，在“开法儿”教学时，首先单一练习双颤，将一小一大的屈伸牢牢掌握好后，再加后踢步，最后加上手臂动作和舞步。由于这种特殊的屈伸动律，使得绕花形成双花，同时又使手臂动作富有颤动式的起伏和动感，从而使东北秧歌显得更加“艮”“俏”的独特美感。

三、朝鲜族民间舞

朝鲜族舞蹈是我国民族舞蹈中一朵绚丽的奇葩，是我国艺术宝库中灿烂辉煌的珍品。朝鲜民族能歌善舞，以“鹤步柳手”为艺术追求，在动静之间气韵贯通，天人合一，颇具魅力。如果说朝鲜族舞蹈的音乐节奏特点是表达人物丰富细致的内心节奏的话，那么呼吸的运用是动作的延续发展和把握动作分寸的内在力量。呼吸的节奏、长短、轻重、缓急又是体现内在情感的表达方式，从而体现朝鲜族舞蹈的风格特点，但腿的屈伸是呼吸运用直接的、外在的表达方式。朝鲜族舞蹈连绵不断的起伏过程和柔韧性较强的动作特

点，是需要膝部和脚腕的严格控制来完成和体现的，特别是下肢动作特点，直接波及到上身和手臂，并体现在整个动作流动中的协调细致要求上。所以只有先训练好腿的屈伸才能更好的运用呼吸，控制好内心节奏，更加完美的表现舞蹈艺术形象。

“古格里”节奏中的屈伸动律，特殊性就在于以呼吸的运用来带动膝部的屈伸与步法，并贯穿全身。吸气时由丹田发力，双膝慢慢伸直经后背至头顶；呼气时经胸前落于丹田，双膝慢慢屈伸至脚趾尖端处，有明显的连贯性，同时也构成舞姿造型的流动和延续性。正是在垂直的屈伸动律和平移的屈伸动律的动作下，使步法的连接过程呈现出“上抛式弧线”和“涌浪式下弧线”的特点，动作过程如流水，并且形成拽拉的韧劲感。这就要求这两种屈伸动律的膝部和腕部具有较强的控制力，从而使“古格里”舞蹈呈现出含蓄、柔韧、细腻、动静相间的风格特点，即以内在之动带动外在之动，动中有线，静时线不断。如基础步法：鹤步、平步、垫步、之字步、滑步的屈伸动律就是垂直的屈伸动律，每个步伐迈步之前都有一腿弯曲，另一腿抬起的动势特点，脚抬起到落地都有从脚跟、脚心、脚掌或脚掌经过脚心到全脚的脚腕的控制力的存在。

综上所述，在朝鲜舞教学时，必须先解决腿的屈伸，待练好屈伸动律后，再加上基本步法，最后带上手臂动作，从而学生能准确的把握朝鲜族舞蹈的动律特点和风格。比如“开法儿”教学时，首先进行单一的屈伸动律训练：脚站小八字位，双腿并拢柔韧地屈伸。其次进行移重心屈伸：右腿重心蹲左脚点步，接着经过双腿伸直移重心到左腿蹲右脚点地，反面要求相同。最后进行擦腿屈伸（进、退）。右腿重心蹲的同时，左腿撩起向前上步或后撤步，再右腿收并双腿伸直，反面相同。通过以上三个训练步骤，学生可以牢牢掌握“古格里”节奏中的屈伸动律。

通过以上三大民族舞蹈的教学实践可以看出，屈伸既是中国民间舞训练的重点同时也是起点，只有抓住重点，找准突破口，再确认切入点，同时加强训练力度，才能准确完整地体现民间舞蹈的风格和动律。

单一的组合式教学，即先把组合中的动作拆开来一个教，然后再把它们组合起来，最后形成一个完整的组合。这种教学方式只有利于学生记忆动作，但根本没有掌握舞蹈的风格和动律。缺少韵味，原因何在？经过认真地分析和研究终于找到了问题的症结：“开法儿”。实践证明用屈伸动律作为“开法儿”是使学生最简单、最容易理解和掌握各民族舞蹈不同风格动律的理想训练方法。在此基础上再加上步法、手臂动作和上身动律最后再进入组合阶段，这样在组合中就能把舞蹈的风格动律比较鲜明地体现出来。因此在中国民族民间舞教学中腿的屈伸是掌握舞蹈风格和动律的重点，又是教学的起点，只有掌握并创造性地运用这一点，相信对于学习任何舞蹈都是有益的。