

舞蹈表演中技术技巧的运用思考

刘辉

(洛阳歌舞剧院演艺有限公司, 河南 洛阳 471000)

【摘要】舞蹈表演是当今人们喜闻乐见的艺术形式。舞蹈艺术除了其具有的深刻文化内涵, 还需要技巧支撑, 通过技巧和内涵二者的相互支撑, 成就舞蹈艺术的成功。本文深刻分析了舞蹈技巧的意义和实践中应关注的问题, 为以后的舞蹈发展总结经验。

【关键词】舞蹈表演; 技术技巧; 运用

引言:

舞蹈是一种肢体语言, 舞者通过柔软的身姿传达情感和意境。通过数千年的演化, 舞蹈形式不断丰富, 其蕴含的文化内涵也越来越复杂, 因而对舞者的要求也越来越高。舞者除了要加强自身的文化修养之外, 自身的技巧修养也要更加精进。通过舞蹈技巧的巧妙呈现, 使观众得到审美上的享受。如今世界信息代谢速度加快, 人们对于各个方面的都有更高的要求, 舞蹈领域也应更上一层楼, 紧跟时代的步伐。

一、舞蹈技巧对舞蹈表演的意义

艺术表演首要的作用就是带给观众感官上的享受, 更深入作用是精神上的熏陶。作为一种普遍的放松方式, 舞蹈表演更应遵循这一原则。要使舞蹈表演达到这一目的, 舞者应该注意舞蹈的呈现形式, 对表演技巧多加钻研。不同技巧的运用不仅可以使作品焕然一新, 给观众视觉上的享受进而在艺术氛围中得到精神上的升华, 而且在钻研过程中, 舞者对作品内涵可以得到深入理解, 提升表演者自身的文化修养, 使作品本身得到升华。在表演过程中给向观众传达不同层次的信息, 营造文化氛围, 在观众、舞者和舞蹈本身的相互交流中达到意想不到的效果。例如, 在舞蹈《山鹰之邦》中, 根据舞蹈表演所需的艺术形象加入了大量的伸展动作, 形象展示生动具体, 动作与动作之间的衔接更加流畅自然。模仿表演栩栩如生, 让观众身临其境, 使作品的内涵更直接地展现在观众面前, 便于观众达到审美上的享受。

二、进行舞蹈表演时运用舞蹈技巧的重要性

(一) 舞蹈技巧有利于作品情感内涵的表达

艺术的形式是情感的载体, 情感蕴含于艺术的表达之中。不同的舞蹈有不同的起源、不同的文化背景、因而具有不同的表现形式和情感。尽管形式不尽相同, 但对于舞蹈的改进和理论研究却有着很大相通之处。舞蹈的外在表现形式是灵活柔软的肢体动作和丰富的面部表情, 在学习过程中, 扎实的基本功是一切的基础, 但是技巧的灵活运用是使个人表演超越其他人的关键。舞蹈的形式是浅显的, 内涵通常是隐晦抽象的, 其中的情感内涵使舞蹈作品本身具有深厚的底蕴, 只有理解了作品背后的意境, 舞者和观众对于舞蹈作品的理解才不至于流于表象, 因而这一艺术形式也就有了支撑。当然, 对于情感内涵的表现离不开技巧。丰富的技巧运用使得舞者对于作品的阐述真实自然, 使观众兴致勃勃, 能够引人入胜, 将作品的文化内涵和底蕴淋漓尽致地表现出来。同时使舞者在表演过程中能够沉浸其中, 达到人心合一, 伴随着音乐自由地舒展身体, 将自己的情感和舞蹈的情感合二为一, 自然流露。

(二) 舞蹈技巧为人物的刻画发挥重要作用

许多舞蹈作品是由人物故事创作而来的。要想表现其内涵, 作品中人物形象的刻画则成为整个舞蹈作品表演的重点。通过运用技巧, 将舞蹈中涉及的不同人物的特点形象地加以展现, 或端庄或活泼, 通过演员形体的变化, 有利于观众区分人物, 理清故事脉络, 把握故事情节, 同时表演者投入其中, 感受自己真正成为自己要表现的人物。只有表演者能够使自己信服, 才能恰当地宣泄情感, 增进自己与作品的共鸣, 真正打动人心。当然, 即使技巧本身具有重要的作用, 但是单一的技巧罗列非但不能达到良好的艺术效果, 反而会对作



品的表达产生不良影响。每种艺术形式都有非常复杂的组成部分,只有技巧、艺术和内涵相辅相成,才能造就成功的作品。艺术作品的价值也不仅仅在于高超的技巧,只有将技巧蕴含在情感的表达中,才能真正打动人心。

（三）舞蹈技巧丰富舞蹈表演

技巧有利于艺术作品的表演,增加观赏性。众所周知,舞蹈演员在登上舞台之前需要经过数年的苦练,才能成就舞台上的惊为天人。在舞蹈作品的表演中,各种极限动作在令观众叹为观止的同时,也为作品本身增光添彩。正是这些技巧的运用,使舞台表演精彩绝伦。但是通过舞蹈技巧表现的作品的形式,很难达到作品的内核的展现。在几千年的舞蹈历史的发展过程中,舞蹈内涵不断丰富,表现方式也在不断变化,同一内涵可能具有不同的表现方式,同样的表达方式在不同情境中可以表现不同含义,因此,要想使作品变得完美,必须反复锤炼技巧的表达,深谙每种动作与内涵的相通之处,融会贯通。

（四）技术技巧具有表现动作的作用

舞蹈作为一种肢体语言,需要舞者四肢以及面部的协调变化,代替语言向观众传达信息。一些舞蹈表演之所以让人久久不能忘怀,是因为舞蹈演员在表演过程中将技巧巧妙地融合进舞蹈动作中,不留矫揉造作的痕迹,让观众欣赏起来舒服自然。虽说舞蹈是肢体语言,但是简单僵硬动作的罗列会给人僵硬勉强之感,大大降低观赏性,在动作

之中融入技巧,使演员身姿柔软,表情更加生动,肢体更加柔软,表演惟妙惟肖,舞蹈本身才能真正成为艺术。

（五）舞蹈技术技巧具有提升情感展现的作用

舞蹈本身要传达的情感,需要借助舞动演员的演绎使观众理解。舞蹈作品具有一定的故事性,但是即使舞者将故事演绎得再具体形象,也很难让观众沉浸其中,使得作品本身得到升华的是其中蕴含的情感,只有情感才能打动人心。而充沛的情感需要灵活的技巧加以展现。这里的技巧并不仅仅是下腰、劈叉等极限动作,更重要的是动作之间的衔接以及舞者通过自身的体会,形成的一套自己独特的展现方式。技巧能够为情感表达服务,能够使整个作品的展现浑然一体,情感表达真实自然。

三、舞者进行表演时运用舞蹈技巧的有效方法

（一）对舞蹈技巧的类型和特征进行全面掌握

我国舞蹈历史悠久,因其具有不同的文化起源、地理位置和历史环境、因而形式和感情基调也不尽相同。不同文化孕育出不同的文化形式,文化形式反映了当地的民风民俗和文化特色。有的地区是温婉简约的,有的则是大气豪放的,在不同的历史背景下的艺术也有不同的展现方式。舞者在练习舞蹈时,应先了解舞蹈作品背后的文化内涵,结合当地的文化特点,从整体上加以把握。例如,安徽的花鼓灯舞中,就可以体现出在鸦片战争中锤炼出的艺术形式。此种舞蹈在节日烘托气氛的同时,其舞蹈动作也反映出人民勤劳勇敢,共同创造美好生活

的诉求。内蒙古的盅碗舞则与前者形成鲜明对比，在动作上没有花鼓灯舞的恣意洒脱，反之舞蹈形式含蓄端庄，动作幅度较小，生动展示了女儿家的温柔的特点。可见，要想将舞蹈内涵恰当地加以展现，必须细细琢磨舞蹈动作中的细微之处，在理解文化和内涵的基础上勤加练习。此外，如同前文所述，同一舞蹈动作在不同的情境下会表达不同的含义。例如，在花鼓灯舞中，“满地抓”的动作表现的是人民的辛勤劳作，而在《大江大河》中，“满地抓”则可以表现大江大河的波澜壮阔；在蒙古舞中“抖肩”表现的是蒙古女子的端庄，而在《如花似玉》中可以用来表现舞蹈动作的柔美。虽是同一动作，但是由于意境不同，环境不同含义也不同，在表演上要多多注意其中的细微差别，例如力度、幅度等的不同，切不可千篇一律，这样才能将舞蹈内容灵活展现。

（二）运用舞蹈技巧时要投入舞者自身的感情

舞蹈表演之所以具有生命力，是因为舞蹈演员在表演过程中将自己的感情和经历融入表演中，作品有了现实支撑，观众在欣赏时能够得到立体的享受，感官和心灵才能得到满足，此外，舞台布置，音乐配合的作用也不可忽视，三种要素缺一不可，从而舞蹈作品才真正成为一件艺术品。错误理念一贯追求技巧的高超和复杂动作的简单罗列，将舞蹈动作机械地呈现，而忽视了舞蹈作品内部思想情感的表达，舍本逐末，这样的作品缺乏感染力，难以真正打动观众。这并非一个专业舞者所具备的特质，要想达到理想的表演效果，这对舞者本身的素质是一个很大的挑战。可以从如下几个方面入手，提高艺术作品的表现力：

1. 对于一些故事性的舞蹈作品，舞者在开始练习之前应通读故事，把握故事的发生环境以及每个人物的人格特点，奠定整个故事的感情基调，是欢快的、悲伤的、是消沉低迷的，还是昂扬向上的。对于故事的整体有了初步把握之后，编排合适的舞蹈动作展示故事情节，对于细节的刻画要精雕细琢，舞蹈技巧灵活运用。例如，在舞蹈《哈姆雷特》的编排设计中，在开始练习之前要把握整个作品的调性是悲痛的，把握“复仇”这一主线，舞者在编排过程中深刻体会这种情感，将情感主线贯穿其中，每个动作以及技巧的使用都要为感情和故事情节服务，展现人物特点，只有舞者的表演打动了自已，

才能打动观众。

2. 艺术作品没有规定的公式，需要表演者在演绎过程中自己摸索适合自己的表现方式。每个作品的表演效果因人而异，即使是相同的动作编排，不同的人也会有不同的表演效果，这主要是因为个人经历不同，对舞蹈作品的内涵体会不同，因而在表演过程中也会产生心境上的差异，最终导致呈现效果不同。所以，要想使自己的作品独一无二，在理解作品包含的思想感情的同时，要在其中加入自己的理解，构建自己的精神领域，赋予艺术作品生命力。运用多种表达技巧，例如面部表情的变化、呼吸的配合以及合适的停顿，都能使舞蹈作品带有不同的感觉。

3. 任何领域的成长都是通过不断反思不断进步的过程。舞蹈表演亦然。观众的反馈是舞蹈演员评价自己表演好坏最直接的标准。舞者可以根据观众对整个作品的评价反思进行改进。除此之外，在练习过程中，还可以通过现代技术进行录像，或者观看自己正式表演的回放，发现自己的不足之处，着重观察哪些技巧的应用较为生涩，在以后的练习中加以改进。如此反复，才能不断进步^[1]。

（三）舞者要掌握技巧基本功



基本功是一名舞蹈演员的必修课。舞蹈演员与普通人的区别在于他们能够自如地控制身体,利用自身的柔韧性表现故事情节和人物特点。在正式登台表演之前,舞蹈演员要进行艰苦的训练,锻炼身体的肌肉,使身体充满力量,开发身体的潜能。基本功就像是一座大厦的地基,是一切技巧的基础。因而在初学时,老师会反反复复强调基本功的重要性,一些基本动作也是每天必练的科目,能够锻炼强健的体魄,保持身体的柔韧度,一切高超的技巧都建立在扎实的基本功的基础上。舞者只有把基本功练习的炉火纯青,才能在钻研技巧时灵活变换身姿体态。除此之外,基本功的样式也不一,各种基本功的多种组合,能够锻炼舞者随机应变的能力,换言之,基本功是技巧的基础,技巧是基本功的升华。在锻炼身体基本功的同时,也不能放松对精神基本功的训练。在平时的练习中,注意身体与音乐的配合,将自己的身体融入音乐中,使身体展现更加自然。另外,在基础训练中也应注意体会音乐的内涵,提升艺术修养,为以后更高深的练习打下基础^[2]。

四、技巧运用体现舞蹈表演价值

随着现代信息技术的进步,观众观看艺术作品的媒介和机会越来越多,因而观众审美视角随着艺术的进步也在不断地改变,以往的舞蹈技巧已经不能满足观众更高的审美需求,需要不断更新的技术和新奇的表达使观众有耳目一新的感觉。舞蹈技巧的更新也在反映着社会的进步,也在提升舞蹈价值方面发挥着越来越重要的作用。

(一)舞蹈表演的价值首先体现在社会文明的进步上。作为现代文明的成员之一,舞蹈艺术经历了时间的洗礼之后,如今的表现形式和过去的侧重点已经有了很大的变化。人们思想的进步,理论的完善,舞蹈技巧在艺术中的应用也发生了很大的变化。以芭蕾舞为例,传统的芭蕾舞,注重表现演员的轻盈的体态,在基本功的练习过程中给演员的身体造成了很大的负担,甚至是伤害。由于思想理论的单一,人们对此不以为意,认为这是学习芭蕾舞应该付出的代价。但是随着社会的进步以及理论的革新,舞蹈演员身体的轻盈已经不是当代芭蕾舞的唯一追求目标,人们更加注重身体的协调以及内涵的呈现。由于舞台要求的变化,训练措施也出现了相应的变化。这一点可以反映出,技巧也是随着时

代在变化的,社会的进步发展可以在舞蹈理论的更新中体现出来。现代舞蹈通过技巧的变换以及整体布局的呈现,表现舞蹈内涵,向观众传达情感,引起观众的情感共鸣。

(二)技术技巧在体现社会发展进步的同时,也体现出了具有不同民族特色的舞蹈的特点。不同民族具有不同的文化特点和生活方式,因而其舞蹈具有不同的表现形式,技术技巧也就有不同的特点。在每一种舞蹈的技巧改进的同时,避免舞蹈风格单一,难以给观众视觉上的冲击,可以将不同类型舞蹈相互借鉴,可以促进舞蹈的发展。新时代的文化需要不同元素的相互碰撞,在传统舞蹈形式的基础上进行创新,才能走在观众前面,不断满足观众新的文化需求^[3]。

(三)应用技术技巧突出了舞蹈的主旨

舞蹈技巧永远是为故事的主旨服务的。在舞蹈表演过程中,为了使观众体会舞蹈演员传达出的感情,需要在关键情节中加入舞蹈技巧,使故事的表现得更具体生动。例如,在以汶川地震中受灾的人们为主角的舞蹈表演中加入匍匐、挣扎的动作,搭配痛苦的表情和神态,把受灾人们渴望生存、顽强求生的愿望生动体现出来。每个时代都有每个时代的主题,艺术之所以成为艺术,只因为其丰富的内涵能够反映人民的诉求,符合当下社会意识形态的要求。从这一角度出发,艺术技巧不仅仅是为主旨服务的,也是为社会发展服务的。

五、结束语

艺术发展是为社会发展服务的,艺术的发展要适合于社会文化的发展。舞蹈技巧在舞蹈表演中占有举足轻重的地位,但是要注意符合创作主旨,在苦练基本功、融合自己感情的基础上应用技巧。在社会文化发生深刻变革的今天,舞蹈艺术也要进行不断创新,加速融合不同舞种的特点,满足更多人的需求,提升舞蹈的艺术魅力。

参考文献:

- [1] 李荣.舞蹈技术技巧在舞蹈表演中的运用思考[J].中国文艺家,2019(8):2.
- [2] 刘晋阳.舞蹈技术技巧在舞蹈表演中的运用[J].传媒论坛,2020,3(13):2.
- [3] 王鹏鱼.舞蹈技巧技术在舞蹈表演中应用的思考[J].小作家选刊,2017(9):33.