



艺术教育专题

舞蹈艺术的创作突破与科学训练体系研究

贾晨颖（武汉设计工程学院）

摘要：本文主要论述舞蹈艺术由学习创作到科学训练的内部逻辑及具体步骤问题，即所谓的舞蹈学习并不是一些简单的方法或技巧的学习和操练，而是不断地动态地完成“关系型重构”的过程。而此过程对于创作者来说就是一次次艺术认知上的进化。因此舞蹈创作上突破的是要从“具象表达”上升到“哲学升维”，靠的是“行动-反思”的螺旋式往复。除创作部分之外，本论文还介绍了基于身心学的科学训练体系：身心学科学训练体系是以身心学为核心出发点，基于拉班动作分析建立，在提高动作效率的同时防止受伤，并用“有意识的身体觉知”给艺术增添魅力，是一条成熟的道路，体现出了舞蹈是身心合一的艺术。

关键词：舞蹈创作；身心学；艺术哲学；科学训练

引言

当下，舞蹈不仅仅是传统的肢体表演，舞蹈已经是包含了创造性思维、身体科学和哲学思辨等多元维度的综合实践，一方面它是艺术家发现自身和世界的一种方式，另一方面它又是对身体动作的精确管理技巧。经验依赖的束缚、浅层化的枷锁以及无意识模仿对舞者在训练上存在的高损耗及低效用的问题都是阻碍舞蹈艺术向纵深发展的一种不利因素。

本文认为解决问题要建立一个融会贯通艺术创作和科学训练为一体的整体格局，在学习和创作中需要引导舞者不断突破自己的方法论；在身体训练方面则需要回归到符合人体生理规律的训练法则。因此本文围绕“舞蹈学习与创作的迭代模式”、“身心学训练的科学原理与实践价值”两个核心问题展开，探寻一个由技入艺，由艺到悟的清晰路径，并对舞蹈艺术未来的发展贡献一份力量。

第一章 舞蹈学习与创作：在循环迭代过程中打破僵化

1.1 学习：由“模仿”走向“关系型”的认知重构

不是通过身体模仿外部形态的动作外化实践，而是在一个具有多重维度（包括教师和编导们的创造的自体）、含有矛盾体存在的过程中，建立起来的一种充满关系性的认识的综合活动。舞蹈学习中，“我”是一个一边拥有既定的身体记忆、审美偏好和技术手段，一边又是因接触不同的技术流派、创作观念或来自老师的意图等新元素和新客体，并从这里出发去实践一种持续不断的“吸收—消化—转化”的螺旋形过程。

例如，一名长期接受古典芭蕾训练的舞者，其身体记忆中对“开、绷、直、立”有着深刻的烙印。当他开始接触玛莎·格莱姆现代舞技术时，会发现其对“收缩-释放”和地面动作的强调，与芭蕾的向上轻盈感截然不同。起初，他可能会用芭蕾的发力方式去“套用”玛莎·格莱姆的动作，导致身体僵硬、动作失调。但随着学习的深入，通过教师的引导与自我的反复体悟，他会逐渐理解两种体系背后的美学哲学与身体逻辑，并开始有意识地在自己的身体上“重构”一种新的动作理解。他可能会发现，玛莎·格莱姆技术中的地面下沉，反而能赋予跳跃起跳时更大的力量；而芭蕾的直立感，又能为现代舞的倾倒动作提供核心稳定。这种学习成果，不是对过去知识的否定，也不是对新知识的全盘接收，而是一种在关系中产生的、个性化的、更高层级的整合。

此外，所谓“关系性”，突出反映在与人相处以及与外界的关系上，在集体课上观看同伴动作处理，接受教师个性化的评点建议，进入即兴时与他人的身体对话，都是以与人相处以及与外界相互作用为前提的。他人就是一面镜子，从他人身上会看到自己所没有意识到的习惯性的动作或传达方式，并且从对方那里会发现自己的可能性，这些都能丰富舞者的“关系性”以及获得一些相关的认知感悟。

1.2 创作：是从“具象表达”到“哲学升维”

艺术创作存在的最为突出的一个问题就是浅层化、标签化的倾向严重。很多的作品都绕不过宏大的叙事或显而易见的人们能够一眼看出其内里的具体题材(比如爱情、神话、历史事件等),表达浅显、议论化、大而空,一看就会,很难触动心灵,不易产生令人回味的东西,这里最难得的是要求创作者能够做到跳出事物本身去把握它的内在精髓,是拥有思维能力上的“哲学升维”。

以“水”为例,浅显地模仿水的各种形体。溪流的潺潺,波涛的涌动,水珠的圆润……舞者用水般的臂的波浪、步的姿态做模拟;但倘若升华到真正有哲学维度的时候,就是将水这一意象链接到“时间”、“记忆”、“适应性”、“生命的本源”等等上来,舞者的身体就不只是水了,它是可以把各种意象带进舞台中间来供自己呈现的东西。此时的他,可能做一个非常慢的动作、非常沉的定格、非常短促的转折或是猛然一跪,那这显然是“时光深重”,或者说动作是速度非常快的交互奔撞、左右移动,甚至瞬间原点倒地,那么这里就是在表露内心的记忆突如其来。还有前凸后挺间的往复、起合之间从一个姿势转化为另一种完全相反的姿势的动作、有如胶水一样的停顿黏着感与骤然放开的状态相交替。当这一切发生时,观众就不再是一个有关“水”的故事,而是一种有关存在本身的经验,就好像每一个人都把自己的生命体会也融在里面,产生了与己相关、于己得宜的感动了。

同样,“鸟”的表现也可以由最初的简单形态模仿发展为从“自由”、“约束”或者“向往”的高度去表达,不再是单纯的手臂挥动作出有形的翅膀,而是在生活中,我们可以通过紧憋着的胸口上下起伏、咽下去却又出不来那哽咽的声音来呈现一只被关进一片晶莹透亮的玻璃墙中的鸟儿焦虑而又迫切地想出去的心理活动;也可以通过蜷曲着的身体像弹簧一样突然弹开的状态释放自己内心灵魂挣脱的过程带来的狂喜感受。让舞蹈从一种讲故事的方式变成叩问生命本源的方式。

1.3 突破：建立“行动-反思”的创造性闭环

即便知道有这种哲学升维的道理,舞者还是会在实际动作中陷入自己习惯的一些套路和结构里,一种“无意识循环”,要想跳出这种循环,仅靠意志力是没用

的，还必须要建立起一套“行动 - 反思”的机制，让自己的创作始终处于一个不停地自我探索与试验的状态当中，这套闭环系统包含着三个方面。

首先，抛开完美的束缚，在这个无畏行动的阶段里，把你的身体和思想暂时交给“实验”，让身体先行，“错误”和“意外”都可能发生。身体的本能自然会启动，你就能看到和感受被洗练和严密思辨模式下的逻辑所抛弃的一切未经修饰的素材。

其次，客观记录阶段是记录下来的行动阶段所有即兴部分的全过程拍摄和辅以文字笔迹，在每一刻都记下当时的身心感受、情绪、意向（包含想法）、意象等以及失误的情况，把外部观察拍下来，把内部经历记录下来，综合成一份可资参考的“身体行为档案”。

最后，突破诞生的关键阶段是深思阶段，在这个过程中舞者要像分析家那样一遍又一遍地去看并给出激烈的发问：每次都在情绪高昂的时候使用转啊转的行动吗？这个蜷起来的动作是从哪里来的？若不用手表达悲伤还可以用身体的什么地方来表达？那些似动非动的崩盘跟预设的东西是不是更符合表现主题的呢？这时候就相当于把之前积累下来的“动作惯性和模式”进行了彻底挖掘和反刍，从而促使自己有目的、有针对性的针对某类运动模式去开发另一种变化发展的可能性。

例如，正在创作一部有关“束缚”作品的一位舞者，看着之前拍下的录像机发现自己经常使用“双手缠绕，并试图用尽全力向外挣脱”。她想到这样的符号太过直白且平常，并不是特别想用。于是当她第二次尝试该轮即兴创作的时候，自己立下了“在做的过程中始终保持手部静止”的规定，并开始尝试用脊柱做极限后仰以及做一些憋气的动作，表现无形的压力，最后呈现出了不一样的动作语汇。

第二章 身心学训练：科学的发掘人自身潜在的能力

2.1 核心认知：由“无意识模仿”转变为“有意识觉知”

身心学训练的目的就是重新搭建舞者的大脑和身体之间一条畅通的对话路径，

让大脑从原来的“无意识模仿”，转化为现在的“有意识觉知”。对于没有学习过身心学训练的人来说，在做完一个“旁腿控”时，他们所关注的是要把腿举起来180°，所以他们会用尽全身力气来实现这个要求，从而可能会出现髋关节提紧、骨盆后倾或者支撑腿后超等问题。但是对于经过身心学训练后的舞者来说，在做出同样的动作时，他是分多个部分分散的去感觉和完成的，比如重心脚的足弓是不是均匀地贴着地面去压，保证身体的稳定；骨盆是在怎样的位置上，水平中立；主力腿的臀部肌肉是什么时候开始工作的；呼吸又怎样去配合动作的更进一步展开？他所求的不仅是腿的上升高度，而是要在这样一个过程中整个身体所处的状态。

“有意识觉知”的基础练习就是“身体扫描”，舞者平躺或者处在简单动的状态下，让自己的注意力像扫描仪一样从脚趾到头顶不间断地扫描整个身体，每经过一个地方都不带任何评判地感受到这个地方的重量感、温度感、紧绷度以及该部位所存在的一块肌肉、一条韧带或是骨骼对地面以及空间的感觉，这不是一种放松练习，而是一种神经系统在对长期形成的习惯性动作的一种解放，让被“遗忘”掉的身体部分再次回到运动的大环境中来。

2.2 理论基础：拉班动作分析

身心学训练并不是经验主义产生的东西，而是有其坚实科学基础的理论，其中鲁道夫冯拉班的动作分析系统是最为重要的支柱之一，拉班动作分析为人类动作提供了一个描述、分析的通用语言的架构，把人的动作解剖成四个互相关联的维度。第一，身体：哪几个部位参与执行了该动作，又如何完成连接和串联动作之间的顺序关系？（例如头-尾，上身-下身）第二，力效：指称这一组动作中所含的“质感”、“内在冲动”，比如：流动、力量、时间、空间。第三，形状：身体占据的空间发生变动。第四，空间：个人空间和一般空间所走过的路线，以及运动的方向。

这一方案能让舞者从“手举高”、“脚划圈”之类的浅层次指令中跳脱出来，让舞者感受这一组动律展开的空间形状是怎样的，发力感觉是飘还是刚；动作力

度是瞬间爆发还是连贯、持久等。帮助舞者更好的体悟到一首舞用怎样的动作呈现更为合适。

2.3 实践价值：有效提高训练效力和增强创作能力

身体心智训练具有提高训练效能和赋能在地创作的意义两个层面。相比之下，在练习方面强调聪明地练，而不是一味地苦练。比如，本来需要一个舞者反复地练习成百上千遍，才会找到感觉的“挥鞭转”，现在会追问转的时候以什么轴心，头部有没有留头甩头，手是不是合、开的手臂力量是否能与躯干的力量协调起来，侧躺预压好之后蹲到多深，起转需要多少力量……并着力建构这些关键问题的意象 / 感知 / 感觉，用这样的“聪明”的方式，通过积极调试动作，会有一遍顶十遍的效果，不容易过度用力或者急于求成造成肌肉劳损等问题。

身体经验和动作本身都能赋予舞者更多拥有强大“动作语汇库”的可能。人本身心学让舞者对自身有了更加清晰而准确的体验，在此基础上，人们就可以发现或者挖掘出自身更多的动作可能性。比如，“注意到肋骨如手风琴一般开合着呼吸”，或者“意识到头部重量带动全身的起伏”，就会出现类似两种截然不同又极其真实的内在蠕动式身体运动。这样的动作非常具有原生性和独特性，不会有作者进行这样的创作容易出现的千人一面现象。另外，由身体内部向外延伸的动作也赋予了舞者将自己的“抽象感受——纠结着”、“舒适畅快地笑起来”、“莫名的恬静”等外化为身体可呈现的画面的能力，使得自己的作品更具力度。

第三章 结论

作为舞蹈艺术家的升级发展之路是一种包含了持续创造性思维的舞蹈和注重科学的身体运动行为的发展之路。文章围绕着作为“关系型重构”的舞蹈学习，认为其要在体现舞蹈创作的“哲学升维”过程中呈现出特殊的价值功能；而且需要依托“行动 - 反思”闭环实现破茧成蝶的人格成长。在此基础上，论述了科学训练是以身心学为核心的一个完整的系统化训练过程，以“有意识身体觉知”为

要义，以拉班理论为基础，以提高动作效益、预防运动损伤、助力艺术创作为立足点的一种科学的训练体系。

优秀的舞蹈艺术并不是靠机械性的重复或是灵感的偶然的出现，而是通过对“身心合一”的深刻理解和系统遵循，从而达到技艺上日臻精湛、艺术上脱胎换骨。至于未来的相关研究，不妨借助于神经科学、运动生物力学等学科的理论和技术，更多地从事于对舞蹈训练及创编的方式方法进行定量研究，发掘其中的艺术奥秘和创作法则，在此基础之上促使中国舞蹈进入一个新境界。