

浅谈拉班舞谱和人体动作科学研究在普及性舞蹈教育中的意义

金秋

上海戏剧学院

DOI:10.12238/er.v4i5.3848

[摘要] 舞蹈教育的普及性在当今的教育环境下格外被重视,其在教学内容及教学方法上也应区别于职业舞蹈教育,才能让其充分发挥素质教育的优点。拉班舞谱是一套科学的舞蹈记录方法,在舞蹈教育领域也有着特殊的地位和意义,其人体动作科学研究更是建立在数学、物理、解剖、心理、生理等科学的基础上对舞蹈动作进行全面的分析,有利于非专业舞蹈学生学习舞蹈,也契合了素质教育的需求。本文通过阐述拉班舞谱和其中对人体动作科学的研究,分析普及性舞蹈教育在我国现状和问题,浅谈拉班舞谱和人体动作科学研究在普及性舞蹈教育中的意义。

[关键词] 拉班舞谱; 人体动作科学研究; 普及性舞蹈教育; 意义

中图分类号: G26 文献标识码: A

Discussion on the Significance of Labanotation and Human Movement Science Research in Universal Dance Education

Qiu Jin

Shanghai Theatre Academy

[Abstract] The popularization of dance education is particularly valued in today's education environment, which should also be distinguished between the teaching content and teaching methods, so as to give full play to the advantages of quality-oriented education. Labanotation is a set of scientific dance recording method, it also has a special position and significance in the field of dance education, and its human movement science research is a comprehensive analysis of dance movement based on mathematics, physics, anatomy, psychology, physiology, which is conducive to non-professional dance students to learn, and also meets the needs of quality education. This paper expounds labanotation and the research on human movement science, analyzes the current situation and problems of universal dance education in China, and briefly discusses the significance of labanotation and human movement science research in universal dance education.

[Key words] labanotation; human movement science research; universal dance education; significance

前言

普及性舞蹈课程备受当下中小学教育的重视,不仅是因为舞蹈能强身健体,使得学生拥有良好的身体素质与体态,更因为舞蹈能陶冶情操,培养学生拥有自信、开朗、坚毅的性格和良好的气质,符合现今注重“德、智、体、美、劳”全面发展的教育大趋势。普及性舞蹈教

育应不同于职业舞蹈教育,不适合再以程式化的教育模式,以培养优秀舞蹈演员为目的而进行教学,而是要以学生为本,强调开发、调动学生主体能动性、思维逻辑性及肢体协调性等,注重科学性,联合多学科,挖掘学生更多潜能。而经笔者研究,拉班舞谱和人体动作科学研究对普及性舞蹈教育有一定的可采用意义。

1 拉班舞谱与人体动作科学研究

1.1 拉班舞谱简介

拉班舞谱是被誉为“现代舞理论之父”的德国现代舞先驱鲁道夫·拉班所创,他创作出一系列特定的符号,并融概运动力学、解剖学、数学,使舞谱能够形象、精确且灵便地分析并记录舞蹈动作

及各种人体动作的姿态、空间运行路线、动作节奏和所用力量,如今,已经被公认为是一种既形象又具科学性的,富有较强逻辑性的分析记录体系。

1.2 人体动作科学研究的主要内容

拉班的人体动作科学研究继承了德尔夫萨特的表情动作体系,收到了达尔克罗兹的影响,拉班的人体动作科学研究建立在数学、解剖、生理、心理等基础之上,发现舞蹈是一门时空艺术,改变了舞蹈依赖于音乐和忽略空间的状况,阐明了人体动作是由动作的内容和形式相结合所产生的,得出了人体动律学。人体动律学通过对时间、空间、方向用力之的不同变化分析,总结出人体产生戏剧性动作和表情性动作的各种可能性,使舞蹈从外在的影响中解放出来,进而用清晰的概念总结了舞蹈动作的规律,创造了相当于音乐和声理论那样的舞蹈理论体系。

拉班对人体动作的科学研究,不仅揭示了动作的基本原理,还为人们科学的认识、学习、了解、研究和创编舞蹈打下了基础。人体动作科学研究并不是纯理论性的,也不是简单的教学方法,而是舞蹈本体论,它是所有舞蹈学的出发点和对动作普遍有效的理解方式。拉班舞谱就是建立在人体动作科学研究分析的基础上,一种符合舞蹈特征的动作记谱法。

2 普及性舞蹈教育的现状和问题

近几年来,我国的舞蹈教育在素质教育中地位突出,舞蹈教育已不再只针对专业学者,现在也面向大众,有了普及性教育。但在教学方式上,还是延用了专业舞蹈教育的教学体系,并没专门的教材和教学方法,教育目的也多是应付表演和比赛的需要,没有从真正意义上起到素质教育的作用。在翻阅了相关文献后笔者得出现今普及性舞蹈教育主要有两大问题,一为课程内容的单一,在基础教育和中等教育中,一般的学校并

没有开设专门的舞蹈课,多是结合音乐及体育课程进行,而专门的舞蹈课程只在个别学校的二课堂中出现。在高校中,虽然有设置专门的舞蹈课和舞蹈社团,但在教学的方法和内容上还是延用了专业舞蹈教育的模式。不可否认,这样的训练模式在一定程度上起到了美化形体、陶冶情操的作用,但并没有完全发挥舞蹈教育在素质教育方面的身体教育、创造力培养、个性塑造等功效。二是教学体系不完善,非专业性的舞蹈教育是素质教育,因此在教学的方法、内容上也应当根据素质教育的培养目标,区别于专业舞蹈教育的要求标准。目前,大部门学校舞蹈教学方式主要还是侧重于学生舞蹈技能的完成度,是否能够完成动作技巧、掌握舞蹈风格等。然而非专业舞蹈教育不仅在教学时间上有限,而且在学生的身体条件、身体能力上都无法与专业舞蹈相比,若只是延用专业舞蹈教学模式,不求创新,在教学的形式上局限于舞蹈训练和排练,很难达到素质教育的目标。普及性舞蹈教育不仅仅只是美育,更应该是身体的教育、情感的教育、创造力的教育、以及爱与责任的教育,所以普及性舞蹈教育更重要的是对学生的创造力、想象力、身体感知知觉等能力的培养,强调技术与训练的评价方法并不适用。

3 拉班舞谱和人体动作科学研究在普及性舞蹈教育中意义

3.1 实践结合理论,更易认识动作

在普及性舞蹈教育中,学生的身体条件、身体能力上都无法与专业舞蹈相比,他们并不能像专业舞蹈学生一样对教师所做出的示范动作进行快速的模仿,他们对动作方位和四肢运动的准确度和敏感度较低,单通过传统的言传身教的教学方法往往会忽略学生对身体和对动作本身的认识。拉班舞谱和他人人体动作教学研究着重身体感知和身体知觉,通过“力效”让学生“认识自己”,通过体会旋拧、折曲、收缩、伸展、平移等概

念,引导学生认识自己身体的可能性。通过学习拉班舞谱,它能够帮助学生更好地掌握动作结构,强调实践对理论的理解作用和理论对实践的指导作用,还能够让学生认识身体、认识空间,认识人体动律,更科学和系统的去认识动作,改变了纯模仿的学习方式,去自主的学习。这样的学习方式充分发挥主观能动性,提升了学生的探索能力,使学生体会到舞蹈时动脑、动情的乐趣。

3.2 理论反应科学,更易精确动作

在普及性舞蹈教育中,学生的身体条件、能力上都无法与专业舞者相比,他们对动作方位和四肢运动的准确度和敏感度较低,这样一来他们所做出的动作在精确度上也相对较低。而普及性舞蹈教育无法有足够的时间去反复的练习以提高其动作准确性。拉班舞谱和他人人体动作科学研究的理论以科学的方法使学生化被动为主动学习,开发自我潜能的思维模式。舞谱的教学,使读谱的符号思维与身体的运动思维紧密相联,依靠独立的观察和分析能力,将舞谱转换成动作。舞谱符号具有绝对的准确性,拉班为舞谱中的各元素命名,把它们编写成相应符号,使学生更准确的做出动作。这种学习的过程能够充分调动身体各部位功能的协调合作,最大限度地发挥学生的主观能动性,避免了含糊不清的模仿和不经大脑理解的学习舞蹈的陋习。

3.3 科学开发思维,更易促进创作

学生在进行舞蹈创作之前,需充分地感知和体验艺术美,在掌握舞蹈自身之外,还需要积攒丰富的理论知识,深入、全面地把握舞蹈的基本要素、表现特点、表现手段、表现内容以及表现规律和创作规律。此外,丰富的社会经历、情感经历、人文知识也不可少。学习拉班舞谱和他的理论能够丰富学生的理论知识,以及对于培养学生的逻辑思维、理论思维有极大的益处。而普及性舞蹈教育之下的学生,他们多数来自于

普通学校,舞蹈基础较弱,身体条件和思想意识的矛盾性是他们面临的最大问题。扎实的知识底蕴令他们产生出许多好的想法,但他们对身体的支配、对舞蹈本身掌握的不够,以至于他们不能完美地通过肢体语言进行表达。拉班通过人体动作的科学分析和对舞蹈艺术的深入研究,把动作分为形式与内容两个方面。动作内容如“力效”的八种力量元素,学生只需通过这八种元素和根据元素中动作的感觉,找到契合情感表达的方式。动作形式方面,进行对动作的稳定感和不稳定感以及他们潜在的表现性,加以关注。这样的创作方式不仅仅能让非专业舞蹈学生快速的理解和掌握,还将舞蹈与科学相结合,学生在尝试和实验中开发思维、突破惯有的运动思维模式,更有益促进学生的舞蹈创作和对舞蹈创作的兴趣。

3.4 科学记录,更易传承舞蹈文化

随着时代的发展,我们依赖超便捷的高科技电子产品或系统,我们的生活

也随之变得数字化,所以有人认为舞谱这种古老的记录方式已不再被需要。但其实拉班舞谱记录的方式比是更具有科学性和全面性的。电子设备对舞蹈作品的记录确实有直接性和快捷性优势,但在记录舞蹈的过程中,只是完成了舞蹈作品的平面复制。而在舞谱的运用,不单是可以准确地记录舞蹈的节奏和方向,还能够对舞蹈艺术的分析和思考方式不断强化和传播,并能够全面地保障舞蹈作品的完整性。在普及性舞蹈教育中用舞谱来开展教学,将会有利于我国更多“习舞人”运用国际通行的科学体系,记录和传播中国优秀的舞蹈文化,向世界展示悠久灿烂的中华舞蹈文明。

4 结语

现今,拉班舞谱和其人体科学运动研究理论在中国的一些舞蹈专业院校中已开展,但拉班舞谱和动作科学研究理论在中国普及性舞蹈教育中尚未起色。而作为一名舞蹈教育者,也应该提升自

身对拉班舞谱的研究及掌握,更应把拉班舞谱这种理性的动作体系方式和科学的教舞理念发扬光大,让更多的人受益于拉班科学合理的舞蹈方法之中。

[参考文献]

- [1]霍蕾.拉班的“教育舞蹈”思想研究[D].中国艺术研究院,2015.
- [2]欧建平.现代舞[M].上海:上海音乐出版社,1992:55.
- [3]吕艺生.舞蹈学导论[M].上海:上海音乐出版社,2003:280.
- [4]向本涛.拉班舞谱发展刍议[J].大众文艺,2013(23):170-171.
- [5]霍蕾.“拉班舞谱”在当代中国舞蹈教育改革中的应用价值[J].北京舞蹈学院学报,2016(04):76-78.
- [6]唐怡.浅谈拉班舞谱及其动作分析体系对舞蹈教学的意义[J].北京舞蹈学院学报,2010(04):81-86.
- [7]李森.论拉班理论在舞蹈教学中的应用[J].安阳师范学院学报,2015(06):139-142.