

The basic quality and ability of the choreographer

Xiaogang Jiang

Gansu Opera House, Lanzhou, Gansu, 730030, China

Abstract

As we all know, dance is composed of multi-body combination movements, which can present and convey multi-dimensional senses to the audience, including the theme and deep connotation. It can be seen that to arrange an excellent dance should put forward higher requirements for the ability and basic quality of the choreographer. Only through careful and meticulous choreography, such as the perfect combination of music and movements, the combination of dance movements and natural expression, can make the performance effect "natural". To this end, this paper will explore the basic ability and the practical path of literacy that the choreographer should have, aiming to better improve the dance presentation ability.

Keywords

choreographer; basic quality; ability; cultivation; analysis

舞蹈编导的基本素养与能力探讨

蒋小刚

甘肃省歌剧院, 中国·甘肃 兰州 730030

摘要

众所周知, 舞蹈由多肢体组合动作演绎而成, 能够为观众呈现、传递多维感观, 包括主题、深层次内涵等。由此可见, 想要编排一支优秀的舞蹈, 对编导人员的能力与基本素养提出更高要求。只有经过周密细致的编排, 如将音乐和动作完美结合、舞蹈动作和自然神态相结合等, 才能使表演效果“浑然天成”。为此, 本文将就舞蹈编导应当具备的基本能力与素养实践路径进行探究, 旨在更好地提升舞蹈呈现能力。

关键词

舞蹈编导; 基本素养; 能力; 培育; 分析

1 引言

舞蹈编导肩负着构思、创作以及组织的重任, 并且编导水平高低会直接影响着舞蹈最后呈现完整度与效果, 因而这就决定了其不仅在舞蹈艺术创作中占据着重要地位, 同时更是连接演员、音乐、舞台设计以及表演等多元素重要枢纽。因此, 编导人员应正视自身水平与编导能力全面提升, 确保将舞蹈精髓、演员表现力充分展现出来, 从而给观众带来出色的舞蹈体验。

2 舞蹈编导应具备的基本素养与能力

2.1 具备较高的语言表达能力

进行舞蹈教学时, 编导可以通过语速推动教学进度, 即对于重点内容、技术要点可以放慢语速, 且咬字清晰, 确保内容输出层次分明。与此同时, 要求舞蹈编导具有较强的声音控制能力, 因此舞蹈跟音乐节奏、律动紧密相连, 而语

调的高低变化正好与韵律的表达方式相契合, 通过节奏感的把握可以帮助舞者更专注教学内容^[1]。此外, 激励性是语言表达的另一个显著优势, 舞蹈编导应当利用这一点, 根据舞蹈训练特点结合激励性语言调动舞者的主观能动性与参与度。

2.2 动作示范要标准

除清晰的语言表达能力外, 舞蹈编导还需要具备较好的身体控制能力, 这是因为在教学过程中常常需要示范舞蹈动作, 身体控制能力是保持稳定舞姿、流畅动作的基石。因此, 对编导人员的专业素养提出更高要求。一方面, 身体控制力与肌肉群的协调性、核心力量的调动能力息息相关, 只有身体素质过硬, 才能精准配合身体各部位完成示范动作, 进而提升教学质量。另一方面, 标准化动作示范是基于解剖学原理逐步演示, 有利于确保舞者掌握一整套动力链运作, 进而引导舞者形成良好的运动习惯。

2.3 融合不同的教学方式

在新时期背景下, 现代舞蹈教学呈现出多样化的特点。包括舞蹈心理学、舞蹈理论分析、即兴编创和技法训练等多种形式。因此, 根据舞者特点、教学目标精准匹配教学方式

【作者简介】蒋小刚(1989-), 男, 中国甘肃天水人, 二级演员, 从事舞台艺术、舞蹈编导和舞蹈表演研究。

有助于推动模式创新,促进舞者全方位发展。例如,技法训练聚焦于增强控制能力与动作标准化练习,需要舞蹈编导基于人体运动学原理根据不同舞蹈风格设计训练模式,使舞者在训练中形成稳定的肌肉记忆^[1]。由此可见,融合不同教学方式有利于促进不同风格舞蹈动作组合,对提升舞蹈表现力具有重要意义。

3 培养舞蹈编导的基本素养与能力探析

3.1 舞蹈动作与自然神态相结合

想要提升舞蹈编导的表演指导能力与创作能力,可以通过舞蹈动作与自然神态相结合的路径实现。以下对具体操作步骤进行详细说明:首先,神态训练需要利用音乐作为背景,并结合可操作性教学策略逐步引导舞者完成练习。例如,基于不同音乐类型,编导可以结合基础情绪进行面部表情训练,包括喜、怒、哀、乐等,使舞者的神态控制能力得到进一步提升。在初级阶段,应遵循分步练习法则,即从单一情绪着手,通过大量练习锻炼表情肌群的自主控制力。然后在此框架上做情绪叠加,可以增加情境模拟训练。例如,通过短视频、图片或文字描述搭建特定场景,一方面是为了提升舞者对情绪来源的理解,另一方面可以帮助其更精准模仿,使舞蹈动作更传神。其次,在肢体训练过程中,核心在于确保舞蹈动作流畅自然且符合人体运动规律。具体而言,将完整舞蹈动作进行分解,由多个子动作拼接成完整作品,以量化教学深度,并通过分步骤解析及配乐练习,增强舞者对动作与音乐关联性的理解^[1]。在示范教学中,编导可从多角度进行演示,如背面视角、侧面视角及正面视角,避免视角限制导致的动作变形。

此外,神态表达的优化还可以通过镜像训练实现,在此过程中,动态微调技术发挥重要作用。编导可以在镜子前通过指导舞者的动作与表情来判断动作与自然神态是否契合,也就是说,不断施加、更换情绪方向、速度和强度,来训练面部表情的适应能力与灵活性。与此同时,训练过程还可实施小组练习,通过角色扮演、互换角色等模式,使舞者在反馈、观察中直观了解到自身动作、表情存在不足之处,进而将神态控制技巧应用到自主调整过程。最后,为了提升表情训练的可读性和精准度,编导可以选择不同音乐类型,并赋予不同情境,鼓励舞者通过肢体表达释放音乐情绪,这样一来,学生在无固定编排框架下形成了有意识情绪传递,为即兴舞蹈教学奠定基础。除此之外,即使是同一段音乐,基于表演形式不同(如轻松或紧张),对舞蹈的流畅度、节奏与动作力度亦存在差异,因此,编导可以运用对比训练强化舞蹈感知能力。总之,通过不断探索、创新,编导的基本素养与能力得到进一步提升。

3.2 舞蹈动作和情境联想相结合

建立多层次情境体验机制是提升编导指导能力的有效途径。在此过程中,编导应利用情境教学加强音乐与舞蹈动

作契合度练习。以下对具体操作步骤进行详细说明:首先,引入“故事化”前景,鼓励舞者根据前景提示结合个人经验调整舞蹈动作,当然,还要基于音乐前提下将情绪波动与节奏变化联系在一起,并通过舞蹈动作呈现。举个例子,跳跃步伐、快速旋转是对热烈氛围的表达,因此在模拟节庆场景且搭配欢快音乐时,可通过这些舞蹈表达热烈情绪;反之,在模拟孤独、伤感情绪时,可以搭配低沉音乐、使用低重心动作与缓慢步伐表达。在此背景下,为了赋予特定情境更多层次感,可以引入角色扮演。例如,编导制作一个音乐合集,涵盖悠扬、紧张、欢快等旋律,要求舞者在紧张音乐中扮演奔跑逃脱者;在悠扬律动中扮演动作流畅舞者,旨在培养舞者应变能力与角色理解能力。其次,在许多舞蹈比赛中,对舞者临场反应要求较高,为此,即时创编练习必不可少。该练习的核心在于依靠音乐或临时情境设定,舞者能够即时调动所学技巧、动作组合成舞蹈并完成情绪表达,即在有限条件下无限放大自身优势,使动作和音乐匹配的自发性得到有效锻炼^[4]。与此同时,编导还可以引导舞者从导演、观众角度去分析动作与音乐的共通点、转折点,通过不同音乐背景给予动作指导,旨在音乐衬托下舞蹈表现力更饱满。

在舞蹈动作和情境联想训练中,需要借助影像资料辅助练习。具体而言,采用实践结合系统性影像分析加深舞者对情境、舞蹈动作和音乐交互性的理解。只有将它们有效融合在一起,才能形成特色风格,并融会贯通至不同舞蹈当中。举个例子,播放街舞、民族舞、现代舞和芭蕾舞等视频,通过比对分析向舞者展示不同舞种在相同背景音乐下的动作处理与特点。就拿现代舞来说,抒情音乐配合流畅的身体波动恰如其分;而在抒情音乐下,芭蕾舞特点则以轻盈跳跃为主。基于此,舞者通过多思多看,久而久之形成自身独特风格。另外,编导应科学应用交叉模仿训练提升教学水平。顾名思义,交叉模仿指的是尝试将不同舞蹈风格与各种音乐碰撞、融合,使其在时空上产生更多留白,这种创新型舞蹈为提升编导创造力、创新能力具有重要帮助。例如,在西方古典乐曲中演绎中国古典舞,尝试中西合璧;或者将民歌与街舞结合,利用街舞的碎拍节奏将民族团结的铿锵力量演绎出来。由此可见,弱化不同舞蹈风格边界感并加强融合训练,有利于开拓舞者眼界,突破其对音乐关系、舞蹈风格更深层次认知,与新时代背景下现代舞蹈教学理念相契合。最后,一个优秀的舞者应当具备良好的创编能力。因此训练结束后,编导应鼓励舞者进行自我教育,通过反思、调整动作细节,包括加强身体中心位移动、步伐节奏调整和改变手部姿态等,使动作表达更个性化,为创编能力的培养奠定基础。

3.3 将呼吸与旋律结合起来

在舞蹈编导过程中,呼吸是一个不可忽视的因素。促进旋律与呼吸的配合能够提升舞蹈作品的层次感、流畅性。同时也可以帮助编导伴随音乐节拍调整呼吸。具体而言,基于不同节奏制定呼吸练习计划。首先,对于音乐的层次变化、

节奏感可以采用呼吸分段法表达。举个例子,编导舞蹈作品时,对关键节奏节点进行标注,然后将相应的呼吸方式嵌入到各个关键节点当中,例如,为了保持身体平衡,应先深吸一口气再起势,力量蓄满丹田后再缓慢吐气并展开动作,使整个身体线条得以舒展,同时动作力量感更强。其次,在编舞过程中引入不同风格音乐训练呼吸可以获得事半功倍的效果。举例说明:当舞蹈较抒情时,呼吸应保持深长且均匀,这样展现的舞蹈动作更流畅;当舞蹈较欢快时,呼吸训练应聚焦于快速吐气与短促吸气的切换。就拿挥动手臂配合呼吸练习来说,手臂抬起脊柱向上、吸气,手臂落下吐气,反复训练不仅能够帮助舞员寻找核心发力点,还可以确保动作富有动感且节奏精准。另外,为了保证高难度动作下舞者身体稳定性,编导应制定专项练习^[9]。即重心转换、跳跃、旋转等高难度动作结合短促换气练习。例如,旋转使身体迅速失重,因此在旋转前应短促吸气,再在过程中缓慢吐气,准备停止旋转时再快速吸气,旨在快速稳定身体重心;而连续跳跃讲究的是稳定性与连贯性,如果呼吸不规律,容易导致动作不干净。因此,进行跳跃练习时,可在起跳前深吸气、脚板落地时保持短暂闭气、脚掌落地后快速吐气,这样的呼吸频率更容易让身体保持平稳。

呼吸的训练也可以应用到即兴创作当中,编导可以引入音乐呼吸法推进教学进度,使身体表现力与音乐感知能力得到进一步增强。具体实施步骤为:先播放一段音乐,然后任由旋律与节奏变化拨动情绪,进而观察呼吸频率并调整节奏。反复练习能够帮助舞者通过调整呼吸调动情绪进而舞出风采。举个例子,在即兴表演中,多多关注肢体运动与自然呼吸协调性,在没有预设动作的框架里,让身体自发产生与音乐旋律相符的舞蹈动作,特别是舞蹈过渡必须要自然,如呼气时四肢收缩、吸气时上身延展等。为了让舞员自然形成

均匀、流畅的呼吸模式,练习时可以融入不同音乐风格,例如,在即兴创作中利用古典音乐强调均匀、流畅呼吸的重要性,让舞者去感受平缓呼吸下动作展示与情绪表达是否更柔软、柔和;而在即兴创作中电子音乐则强调急促呼吸的练习模式。最后,还可以采用多级呼吸练习。即在编舞过程中,播放同一段音乐,并采用不同呼吸控制方法。例如,第一遍先均匀呼吸,第二遍要求呼吸更有节奏性,编导可以鼓励舞者运用不同呼吸法展示舞蹈动作,通过比对不同呼吸模式下动作的流畅度来调整呼吸,确保观众通过舞蹈动作感受到作品的艺术张力。

4 结语

总而言之,舞蹈编导的基本素养和能力直接关系到舞蹈表演的效果与质量。通过不断提升语言表达能力、标准化动作示范以及灵活运用多种教学方式,舞蹈编导能够更好地引导舞者理解和展现作品。特别是随着新时代到来,舞蹈编导需要在教学融入更多创新性手段与跨学科教学方法,以适应现代舞蹈教育需求。未来,通过持续的专业学习与实践,舞蹈编导将为舞蹈艺术的发展和表演的深化贡献重要力量。

参考文献

- [1] 刘青飞.从神经认知角度谈动觉移情在高校舞蹈编导教学中的作用[J].戏剧之家,2024(32).
- [2] 罗苏雅.海南普通高校基础音乐素养教育教学研究与策略——以舞蹈编导专业为例[J].2024(4):24-26.
- [3] 郭贝贝,邹婷婷.舞蹈编导课程思政教学的探索与实践——以中南大学为例[J].大学(研究与管理),2024(1):77-80.
- [4] 马晓琳.高校舞蹈编导教学中课程思政的融入探索——评《高校舞蹈编创教学与设计研究》[J].科技与出版,2024(6):10014.
- [5] 刘晓晓.舞蹈编导教学中舞蹈形象思维的培养策略研究[J].花溪,2023(17):0104-0106.