

The positions of various parts of the body during dance.

Shuang Leng

Anshan Cultural Tourism Development Promotion Center, Anshan, Liaoning, 114000, China

Abstract

Whether it is a light jump or a steady spin, the precise control of the center of gravity is the foundation for dancers to perform difficult skills and convey emotions. The wide first position is a core standing posture in basic dance training. It serves not only as the starting point for warm-up and movement connection, but also as a key carrier for cultivating body lines and the sense of the center of gravity under the feet. Its standing logic is closely related to the previously analyzed relevé (rising onto the balls of the feet), core stability, and neutral pelvic position. To construct a “stable and expressive” basic posture, it is necessary to rely on precise foot positioning, torso adjustment, and coordinated force exertion. The relevé exercise focuses on the foot arch. “Arch support” — by activating the plantar fascia, the center of gravity is smoothly transferred from the entire sole of the foot to the inner side of the ball of the foot, forming a vertical force line of “ground - sole of the foot - lower leg - core”. When adults learn to dance, they do not need to pursue the goal of “becoming a professional dancer”. Instead, they should find a way that “suits their own physical condition, matches their personal needs, and can be persisted in for a long time”, and learn to find pleasure in the dialogue with their own bodies.

Keywords

foot center of gravity exercise; establishment of arch strength; problem - solving in dance

群文舞蹈培训之业余成人脚下重心个性化训练方案

冷爽

鞍山市文化旅游发展促进中心, 中国·辽宁鞍山 114000

摘要

重心是指舞蹈进行中身体各部位位置的排列所产生出的承重点。无论是轻盈的跳跃还是沉稳的旋转, 精准的重心控制都是舞者完成高难度技巧、传递情感的基础。大八字位是舞蹈基础训练的核心站姿, 既是热身与动作衔接的起点, 也是培养身体线条、脚下重心感知的关键载体。其站姿逻辑与此前解析的立半脚掌、核心稳定、骨盆中立位深度关联, 需通过精准的脚步定位、躯干调整与发力协同, 构建“稳定且具表现力”的基础形态。半脚掌练习足弓, “足弓支撑”——通过激活足底筋膜, 将重心从全脚掌平稳过渡至前脚掌内侧, 形成“地面-脚掌-小腿-核心”的垂直力线。成人学习舞蹈, 无需追求“成为专业舞者”, 而是要找到“适合自己身体状态、匹配自身需求、能够长期坚持”的方式, 要学会在与身体的对话中找到乐趣。

关键词

脚下重心练习; 足弓力量的建立; 舞蹈中解决问题

1 引言

在舞蹈艺术中, 脚下重心是连接身体与地面的核心枢纽, 直接决定动作的稳定性、流畅度与表现力。无论是轻盈的跳跃还是沉稳的旋转, 精准的重心控制都是舞者完成高难度技巧、传递情感的基础。这篇论文主要想谈一谈业余成人舞蹈训练中, 脚下重心的训练方法和训练中遇到的问题。

2 重心的认知和脚底对地面的感知力

重心是指舞蹈进行中身体各部位位置的排列所产生出的承重点。舞蹈中的“脚下重心”指人体重量在双脚(或单脚)与地面接触时的受力中心点, 通常与身体垂直中线(从

头顶经脊柱至盆底肌)保持对齐, 随动作动态调整位置(如前后脚掌、脚跟、指尖的切换)。舞蹈进行中(指无论是动态还是静态重心都存在), 很多时候会认为重心只发生在脚下动作切换时移动时, 这观念是不够全面的。每个身体部位(表示不止你身体中的某一个部位), 如有些时候会理解成只是主力腿这也是很片面的, 重心是受身体所有部位所决定的。

但这枯燥的概念, 运用到业余舞蹈教学和文化馆的培训中非常难, 首先训练时间有限, 几乎每周一到两次每次90分钟的训练时间达不到系统的科学化的训练, 再者说被培训群众的年龄参差不齐, 并且普遍年龄偏大, 身体肌肉的机能已经不能承受大幅度的动作和高难的训练强度, 一旦课程乏味枯燥, 大多数学员对舞蹈的兴趣和喜欢就会逐渐减少, 也不利于群文舞蹈艺术的发展。在不断的实践中, 我认

【作者简介】冷爽(1986-), 女, 中国辽宁鞍山人, 本科, 副高级研究馆员, 从事成人舞蹈教学研究。

为必须换一种训练方式，让群众保持对舞蹈的热爱又能达到我想要她们所能接近的目标。

我开始创作以训练脚下重心为目的的训练组合，首先要解决的是减少地面卧姿的训练内容，尽量把动作放在扶把（把杆）上完成。第一个需要解决的是足弓的力量训练，不论今天是什么训练内容，练习课或者排练舞蹈前，放在课堂的第一个动作都是把上（把杆）站位动作，一首悦耳的音乐（尽量控制在两分钟以内），双手扶把站大八字位。

大八字位是舞蹈基础训练的核心站姿，既是热身与动作衔接的起点，也是培养身体线条、脚下重心感知的关键载体。其站姿逻辑与此前解析的立半脚掌、核心稳定、骨盆中立位深度关联，需通过精准的脚步定位、躯干调整与发力协同，构建“稳定且具表现力”的基础形态。

1. 起始展位：双脚并拢站立，脚掌朝前，感受重心落于双脚正中央（呼应前文“静态站立重心感知”）

然后我开始不断流动的走向每一位学员，不断提醒脚下要五指抓地，五个脚趾平均受力平铺在地面上，脚跟像大树的根茎一样向地面深处扎根，这股力量一直贯通到头顶心，形成一股对抗的力量作用，好像脚下和头顶都有一股无形的力量在不断往两头延伸，用通俗易懂的语句来给学员传达生涩的理论知识^[1]。

2. 外开与间距：以双脚脚跟为原点，双脚缓慢向两侧打开，脚尖向外旋转（旋转轴为脚踝，而非膝盖或胯部），最终形成“双脚间距与肩同宽，脚尖外开呈 90° - 120° ”的形态（芭蕾舞要求外开 180° ，古典舞可根据风格调整为 90° - 120° ）；

解读就是小腿到膝盖和大腿根部的力量，那是一种不断外旋的延伸感，保持膝盖上提并夹紧，大腿根外旋同时大腿根内测加紧无缝隙，但保持这个力量站姿的同时，如果稍不注意就会出现严重的骨盆前倾，这也是大多数女性的体态问题，骨盆前倾会直接破坏舞蹈脚下重心的垂直对齐，导致重心后移或偏移，还会引发力代偿，影响动作稳定性与表现力，需通过针对性训练矫正。那么我们这个把上站位就能很好的解决这一问题，很多学员经过每周的训练已经慢慢找到了正确的体态，体态对了之后，才能掌握脚下重心移动的灵活运用，舞姿才能收放自如。

3. 脚掌细节：双脚保持平行外开，脚掌完全贴地，脚趾自然分开（不蜷缩或过度紧绷），足弓轻微上提，避免脚掌内侧或外侧过度受力——此时重心应均匀分布于“双脚前脚掌内侧+脚跟”，形成“三点支撑”的稳定结构（区别于并拢站立的“全脚掌均匀受力”）。

这样的细节就是解决骨盆前倾的重要步骤，核心部位才能正确收紧，在舞蹈脚下重心的控制体系中，核心肌群并非独立存在，而是贯穿重心稳定、转移与技巧完成的“动力核心”。在此后会多次提及“收紧核心”对重心垂直、动态复位的重要性。但业余学员对复杂的核心肌群无法完全

掌握和控制，也不能灵活的运用，解决了骨盆前倾收紧小腹就会一定程度上的保护了学员的腰肌，防止腰部受伤。（本文主要强调的是脚下重心的训练方案，所以不对上身做过多讲解）

解决了站姿，就可以针对足弓力量的建立进行训练。首先最直接的就是扶把立半脚掌的练习，双脚正步位站立，上身离把杆半臂距离，可根据音乐进行上下起伏，四拍双脚抬起脚跟，把身体重心踩在双脚前脚掌上，再加四拍停住不动，保持站姿的基本要求，这个动作要纠正学员的有：

1. 若重心偏向脚掌外侧（俗称小脚趾），易导致脚踝内扣，增加膝盖内侧压力；

2 若重心落于脚尖（过度踮脚），会使小腿肌肉代偿紧张，无法实现重心的垂直上提，且易引发脚踝劳损；

3. 正确落点需感受“足弓支撑”——通过激活足底筋膜，将重心从全脚掌平稳过渡至前脚掌内侧，形成“地面-脚掌-小腿-核心”的垂直力线。（这是我们可以借助筋膜球辅助练习拉伸和放松足底筋膜和肌肉）

慢节奏立半脚掌训练有初步成效以后，可以加强节奏感，比如用轻快活泼的音乐即四二拍节奏型，两拍立起之后两拍落下，四个八拍节奏过后小腿肌肉（腓肠肌、比目鱼肌）均会感到明显的酸胀，这其实是涨力量的关键时刻，在坚持不住的时候才是突破自我和进步的时候，这时我会加以鼓励，让学员们轻松愉快的度过这个训练过程^[2]。

3 以舞代练逐渐形成肌肉记忆

业余舞蹈学员在把上的训练以上这些已足够，剩下的就是结合实际，用舞蹈组合来完善脚下重心的移动和切换。首先我会选择经典曲目《枉凝眉》，大家也可以选择接近这个节奏型的古典音乐，熟悉的旋律会增加学员们的自信心。这个音乐非常适合练习踏步位，古典舞踏步位并非单纯的“支撑姿态”，而是“技术规范与身韵表达”的结合体。

单一的踏步位结合古典舞身韵可以衍生出很多优美的动作，如准备拍的造型可以选择踏步半蹲加横拧，双臂做摊掌和按掌（兰花掌手型），配合提沉旁提线性律动，眼神随身体律动方向看上去再还原等。再以脚下根捻转检验把上立半脚掌的训练成果，位置排列以及脚尖、脚掌、脚后跟的传导，这就证明跳舞在本质上就是身体各方面的运动艺术性呈现，你的身体是一台机器，你的动作的不同就会产生不同的力点和力线，点线就是就是舞蹈动作变化的基本原理。

主弦律的舞姿律动都配合脚下的承重点不断展开和变化，承重点表示什么（它说明重心永远只有一个，保持好重心就是在找准那一个点。）利用踏步位前虚后实的特性，可配合古典舞身韵中的冲和靠来加深踏步位以及承重点这一训练要素不断突破，利用节奏的快慢来切换重心的承重点。

重心决定动作切换的流畅性，重心不准舞蹈语汇不可能流畅，而且会站不稳，拖拍，偏移，动作变形。重心决定

舞蹈呈现的完美度，驾驭越强可控制的时间感越强。也是为一个动作争取最大时间，时间越长延伸感越远，表达越充分。一个好的重心要具体三个特点（稳，轻，灵）。没有好的重心就无法完成旋转跳跃闭眼动^[3]。

4 由“重心”引发对业余舞蹈训练的思考和探索

如何驾驭重心？首先不要围绕身体的某一个部位去找重心而是围绕重心去调整所有身体的部位，如要呈现一个单腿向前的舞姿时，例如古典舞当中的“小射雁”，这个舞姿易出现站不稳，这时你会主力腿发力，但很多可能性站不稳的，一味的去找主力腿发力会出现肌肉紧张延伸不够美感丢失，位置排列意识不足依旧找不准承重点，这个动作的承重点不是腿脚而在髋关节上。需要做到当动力脚抬起那一刹那开始进行自下而上的肌肉感知，感知关节的排列，感知主力腿到躯干纵向的力线，足部对地面的压力，地面对脚底的反向支撑力推动力量自下而上，肌肉状态自会是主力腿内收肌外旋延展发力，胯根主动上提，骨盆位中正稳固核心力量集中发力，助身体挺拔的状态，不会前倾也不会后仰，气息存于腹腔内给出轻盈感，同时不防下个动作的切换，加以古典舞上下横拧相对的姿态特征，稳固轻盈灵动稳固重心。

当然重心不是固定不变的，它随时随刻随舞姿变化而变化的。例如现代舞中下肢静态，上姿动态动作列举说明，当我们做下肢不动上身向后做胸椎延展的动作时，这个动作承重点要向上转移，来到胸椎向后侧弯的那一边，维系好这个重心，首先要去感受骨盆中正稳，核心力量集中帮助腰椎保持好挺立，前侧肌肉要有提的意识后背要有撑的意识，肩要有向下的意识，腹直肌有纵向延展的意识，感知力线呈弧线，穿过头劲继续向后延伸。

在日常的教学起初会不断发现，我总会用专业舞蹈角度思考动作编排动作，但在实践中会发现这明明如此简单的动作连接，为什么学员们做不好，从左脚传导给右脚、从右脚划半圈转身落到左脚加上身摆臂为什么老是转不好，手臂慢半拍跟不上下一个舞步等等。经过一段时间的磨合之后才总结除了以上这些训练心得然后制定训练方案，日常一个半

小时的训练课从站立到半脚掌，从拉伸腿部到拉伸肩膀，走圆场走到小腿肌肉酸麻，还要留大块时间给舞蹈剧目，满满当当的一节课不枯燥、出透汗、又收获满满身心愉悦，这一直是我不断探索不断反思的问题^[4]。

不纠结“提、沉、冲、靠、移、含、腆、仰”，是否能熟练掌握，也不纠结“开、绷、直”，更不要纠结动作“气口”有没有放在最准确的连接点。业余群众的舞蹈训练区别于专业舞蹈生的地方在于，用这些方式和基本要素来填补她们跳舞时的不足，但不做过多要求，只作为训练手段，并在舞蹈剧目中代练。黛玉葬花就是旁提漫步、回廊倚坐既是冲靠、用情绪带动呼吸，用事物和特定情景描述动作，创造舞段或剧目也不一位追寻传统，就好比流行歌曲的曲中也会加戏腔一样，增加了舞蹈语汇表现情感的多维度，舞感的培养和身体的协调性是业余成人舞蹈学习最重要的部分。

成人学习舞蹈，无需追求“成为专业舞者”，而是要找到“适合自己身体状态、匹配自身需求、能够长期坚持”的方式：尊重身体机能特点，用“循序渐进”替代“强行突破”；明确学习目标，用“针对性训练”替代“无差别跟风”；做好安全防护与时间管理，让舞蹈成为“提升生活质量、滋养身心”的载体，而非负担。享受“过程感”：弱化“结果期待”，关注“当下体验”。学习舞蹈是长期过程，成人因身体基础与训练时间限制，进步速度可能较慢，需学会享受“每一次动作练习”的过程——如感受踏步位“沉气”时的呼吸放松、立半脚掌“上提”时的核心发力，在与身体的对话中找到乐趣。

参考文献

- [1] 汪小超.社区文化建设中群文舞蹈活动实践路径研究[J].艺术评鉴,2024,(22):183-188.
- [2] 樊晨霞.做好群众文化舞蹈培训工作的策略[J].艺术品鉴,2018,(08):180-181.
- [3] 吴海燕.群文舞蹈编创能力提升课程设计与应用探讨——以广场舞培训为例[J].百花,2021,(07):97-98.
- [4] 邹梅.浅谈非遗舞蹈对群文舞蹈创作的影响[J].中国民族博览,2024,(10):132-134.