

Realize the rotation of lifting and sinking in actions, and feel the breath rotation between characters - taking Haiyang Yangko as an example

Beier Luo

Beijing Normal University, Beijing, 100875, China

Abstract

One exhale, one inhale, one lift, one sink. When it comes to dance, it often reminds people of the charm of artistic breath. The use of dance breath plays a crucial role, whether it is the “lifting, sinking, rushing, and leaning” in classical dance or the “lifting before moving” in folk dance. The use of artistic breath in the folk dance Haiyang Yangge is particularly unique, as it portrays many typical and vivid characters as an internal force; On the contrary, the presentation of typical actions and classic characters also adds an aesthetic value full of ethnic characteristics to the word ‘breathing’.

Keywords

Dance breathing; Haiyang Yangge; Character roles; Typical actions; Breathing exercises

于动作中悟提沉轮换，于角色间感呼吸对转——以海阳秧歌为例

罗贝尔

北京师范大学艺术与传媒学院，中国·北京 100875

摘要

一呼一吸，一提一沉。言及舞蹈，往往会让人联想到艺术气息吞吐的魅力。或是古典舞中的“提沉冲靠”，或是民间舞中的“欲动先提”，舞蹈气息的运用都占了举足轻重的地位。而民族民间舞海阳秧歌中对艺术呼吸的运用更是别有特色，其作为一种内在的力量刻画了许多典型且栩栩如生的角色；反之，典型动作与经典角色的呈现也为“呼吸”二字增添了饱含民族特色的审美性。

关键词

舞蹈呼吸；海阳秧歌；人物角色；典型动作；呼吸训练

1 呼吸中自然与艺术之分

1.1 自然呼吸的概念与存在的意义

自然呼吸，顾名思义，是不需要经过任何人的大脑加工，不加任何意识而自然而然生成的生理行为，它的存在具有维持身体的气体平衡和生理功能的重要作用。在自然呼吸的过程中，通过肌肉的自动收缩与放松，肺部的气体交换得以持续进行，从而保持了人类身体的正常运作和生命活动。

1.2 艺术呼吸的概念与存在的意义

艺术呼吸并未脱离生理呼吸的基本概念，而在自然呼吸的基础上增添了“艺术”二字，是为艺术而服务的，具有人为的目的性以及审美性。以中国古典舞的身韵为例，“刚

劲”“脆劲”“韧劲”“柔劲”“寸劲”这五个词语，虽都包含一个“劲”字，其蕴含的爆发力，动作幅度，吸气的速度都有所不同。只有与“气息”相配合，才能赋予古典舞的动作本身的神韵。若正经地论艺术呼吸的价值，仍然可以以古典舞的“提沉”为例。当在训练时随着音乐进行有序的深呼吸，就是将自然呼吸转化为艺术呼吸的开端，深呼吸对人体应激头部都

会造成运动作用，这种运动是因“气”而起，这就是一种结合。人在听到音乐后，受到其感染，会不自觉地把自己带入到自己想象的情境里。这种情境与自己的气息相结合，促进“气”“情”“形”相互贯通与融合。“提”不止，“沉”不完，提沉气息之间，古典神韵自显。

2 气息于舞蹈训练中的作用

气息作为一种人类身体里蕴含的内在的力量，不仅是

【作者简介】罗贝尔（2005—），女，苗族，中国湖南长沙人，在读本科，从事音乐舞蹈，艺术教育研究。

满足人的生理需求的必要条件,在不同的舞蹈种类中也体现了其在舞蹈训练中的作用。这里的内在的力量更多的指的是气息将内在情绪心理状态与外在外部形态相连接的能力,这为演员代入角色,成为角色以及观众相信角色,理解角色都起到了至关重要的作用。

2.1 谈气息训练在古典舞中的意义

呼吸是人类生命力的象征,而中国古典舞则是以气息为引领的舞蹈表现方式。与其他民族舞蹈相比,中国古典舞的动作更能够有效凸显气息与舞者以及舞蹈的整体融合,舞者通过对气息的把控来调整动作的韵律、连接与速度,呈现出更为连贯、更具感染力的舞蹈。^①有了气息的古典舞,才是真正地拥有了灵魂,否则则是不同造型的衔接,也就失去了古典舞本身的韵律之美。

2.2 聚焦于古典舞中的“提沉训练”

谈及古典身韵,若论起入门,往往都从地面上的“提沉组合”开始。由提沉所带动的身体中段和头部的上下运动是由内在的呼吸以及外在的动作相结合而共同完成的。一个沉字,将气缓缓地沉入到丹田部位,逐渐下压至腰椎,最后沉到尾椎,整体上微微含胸;而“提”的时候,从“沉”的基础上开始,气息从丹田缓缓上升至胸腔,尾椎腰椎开始逐渐拉直,整体上呈直立状。古典舞中的提沉在熟悉气息的掌控下才能完成,也只要一呼一吸,吐纳之间,才可以让身体放松而呈现自然的状态,否则只会表现出僵硬的一个含胸一个直立的造型,毫无古典舞的韵律之美。在古典舞中,若详细地论起五个“劲”字的区别“刚劲”具有力量以及幅度较大的特点,时间也比较短,气息在身体中进行短时间的运用以及控制,亮相时具有较强的爆发力,在呼气时形成凝聚。

“脆劲”也具有较快的爆发力,相较“刚劲”小一些,呼吸速度较快,较为明快。“寸劲”力度以及幅度否较小,吸气缓慢的一瞬间。“韧劲”易柔易刚,呼吸速度较慢,对身体的肌肉进行控制运用,柔中带刚。“柔劲”呼吸轻柔、舒缓。这五点用力方法是中国古典舞的基本概括,只有将“气息”与形体结合训练,才可以让舞蹈动作更加完善,体现古典舞的特点。^②

2.3 论气息训练在民族民间舞中的意义

民族民间舞的演员在表演民间舞蹈时,是一种民族风情的表达,我国幅员辽阔,民族众多,每个民族都有自己的特色,受生活习惯和地域环境的影响,各地区民族文化具有巨大的差异,作为民族文化的一种,民族舞蹈也各有特点,各种舞蹈形式有所不同,表达的情感也不同,但是,无论何种民族舞蹈,都需要进行气息的控制。气息控制在各种民族舞蹈中的表现也有所不同,例如,在表演藏族舞蹈时,受青藏高原特殊环境的影响,舞者在表演时需要快速吸气、快速

吐气,根据舞蹈的节拍合理调控自己的气息。而对于节奏相对较慢的蒙古族舞蹈来说,舞者在进行舞蹈表演时,多采用快速吸气,缓慢吐气的气息调控方式。^③所以说,在民族民间舞中的呼吸,对于表达不同的民族之间其独特的民族特色更具有重要的意义,只有把握好了不同民族之间的呼吸方式,才能更好地表达极具民族特色的民族舞蹈。

2.4 聚焦于民族民间舞中的“海阳秧歌”

海阳秧歌中的气息的运用,大致可总结为四个字——“欲动先提”。任何动作开始前,从内心开始,由内向外传递信号,通过气息的变化,肢体动作也随之发生变化。由于海阳秧歌本身的动作就具有“一惊一乍”“变化多端”的特点,所以在训练过程中,熟练地掌握气息的运用也就显得尤为重要了,什么样的动作配上什么样的呼吸,又该配上什么样的呼吸速度,都是值的舞者该去思考斟酌的问题。“一点发力,提聚沉延,一惊一乍,变化多端”,海阳秧歌中的动作与呼吸相辅相成,只有运用不同的呼吸方式才能产生不同的动作质感。^④

2.5 呼吸提沉在不同舞蹈种类中起到的作用

或许在不同的舞蹈种类中,气息在其中的重要性以及所占的地位都不尽然相同,但其中的核心都是一样的,由内到外,由内在的呼吸延伸到外在的动作,再由外在的动作化为内在的呼吸,循环往复,相互贯通。而在动作之上,则可谈及气息的运用对角色的塑造以及情感的表达的意义,对舞蹈演员来说,不论是在古典舞还是民间舞中,他们在不断地进行气息训练的过程中可以提高自己对气息的把控能力,并且强化对气息的重要性的认识。

3 从海阳秧歌中的经典角色看呼吸的魅力

不论是呼吸训练还是身体上动作上的打磨,其共同的目的都是呈现出舞台上丰满的人物形象,是为角色塑造而服务的,那么反之,我们自然可以从不同剧目中的经典角色与典型动作中窥探到呼吸与动作相互的配合以及打磨,从而理解呼吸是如何为角色的塑造而服务的。在海阳秧歌中,就有很多的脍炙人口的经典角色,就比如“王大娘”和“丑婆”等,他们的呈现往往极具民族特色以及艺术感染力,能够给人留下深刻的印象。

3.1 以女性角色“王大娘”为例,看呼吸的魅力

在海阳秧歌的表演体系中,“王大娘”这一角色的动作设计集中体现了流动与静止之间的艺术辩证关系。其动作语言既有行云流水般的连续性运动,也包含骤然凝固的瞬间姿态,这两种状态在形式上看似构成强烈对比,实则在内核上高度和谐统一。动态的流畅延伸与静态的戏剧性定格不断交替、融合,形成了一种内在的、富有弹性的节奏连续性,

① 储存. 浅谈中国古典舞中气息的运用[J]. 艺术科技, 2019, 32(12): 116.

② 徐嘉. 浅谈“气息”在舞蹈训练中的作用及运用[J]. 教育现代化, 2018, 5(03): 335-336. DOI: 10.16541/j.cnki.2095-8420.2018.03.158.

③ 于晓珂. 民族民间舞蹈表演中气息的重要性及应用技巧研究[J]. 中国民族博览, 2023(18): 82-84.

④ 刘屹. 浅谈山东海阳秧歌在民间舞课堂中的训练价值[J]. 艺术评鉴, 2022(20): 109-112.

从而生动外化出王大娘性格中既热情奔放又坚韧执着的双重面向,成功塑造出一位情感炽烈、性格鲜活的民间女性形象。

具体而言,王大娘的舞蹈编排不仅通过舒展圆润的身体曲线展现出柔美的女性特质,更善于运用那些突然凝固的姿态与极具张力的肢体造型,传达出能够被观众直接感知的强烈情感与坚定意志。这些在情绪关键节点出现的动作定格,犹如戏剧中的“亮相”,强化了角色的心理活动与戏剧冲突。正是这种流动与静止的有序交替与相互衬托,赋予了舞蹈鲜明的节奏变化与丰富的表现层次。

这种独特的动静韵律,其内在支撑与驱动力方面正来源于呼吸的精密调控。海阳秧歌之所以具备如此强烈的艺术表现力,其核心在于将气息的运用提升至表演美学的关键高度。在该舞种的表演规范中,所有演员,尤其是女性角色表演者,都被要求依据不同舞姿、节奏与情绪的需要,对呼吸进行截然不同的处理。这种处理方式常常体现为一种鲜明的“一惊一乍”的气息特征——即气息的骤然凝聚、屏息悬停与瞬间释放、绵长延伸相结合。这种气息模式绝非单纯的技术展示,它是塑造角色个性化气质(如王大娘的泼辣与深情、矫捷与沉稳)的核心手段之一,为海阳秧歌注入了蓬勃的生命力与独特的美感。

通过这种有意识的、艺术化的气息调控,舞者能够在动静转换间积蓄与释放能量,从而在舞蹈中创造出强烈的动感与视觉张力,使角色形象“跃然台上”,充满生气。更重要的是,气息在此成为了连接舞者内在体验与外在表现、沟通舞台表演与观众感知的桥梁。舞者通过呼吸的起伏、停顿、轻重,将情感的内在在节奏转化为可视可感的身体语言,最终实现与观众之间深层的情感共鸣。因此,海阳秧歌中的气息运用,是一项将生理机制、技术技巧与艺术表现力深度融合的体系化要求,是使其人物形象栩栩如生、剧目魅力历久弥新的根本所在。这种独特的气息特征使得海阳秧歌在表演过程中显得更加神秘,充满魅力。^①

3.2 聚焦于经典剧目《翠狐》

舞蹈《翠狐》全剧的核心在于对“狐仙”这一角色的形象塑造。舞者巧妙地运用纱巾与折扇作为核心道具,分别意象化地指代“狐尾”与“狐首”。这种具象化的视觉符号,与舞蹈动作、静态造型深度融合,使“翠狐”灵动、妩媚、拟人化的特质得以直观外化,极大增强了角色形象的视觉感染力与观众的记忆点。同时,舞蹈人物形象挖掘通过音乐的表达而更加生动。例如作品《翠狐》第二部分快板舞段中音乐的强烈变化,节奏的加快,鼓点的反复,将作品带入高潮部分。此时狐仙转入激动愉悦之情,表达了人物对人世间的

生活充满了渴望。使得在舞蹈作品中,音乐旋律的起伏和舞蹈情节、情感的发展有着起承转合的联系,从而更加刺激观众的感官,引起观众的共鸣。^②

就动作本体而言,剧目中的典型动作,如“大闪身”、“金鸡独立”、“直波浪”等,其完成质量与表现力均与精微的气息调控密不可分。这些动作或伴随瞬间的屏息后作绵长呼出,或依循均匀绵长的呼吸节奏进行。每一次有意识的呼吸暂停,都服务于动作那富有雕塑感的瞬间定格,而这一定格恰恰是角色情绪转折或情感浓度最高的外化节点。正是在这种气息与动作筋骨相连、浑然一体的配合中,鲜活独特的舞台角色得以诞生,这也构成了海阳秧歌众多经典剧目得以打动人心内在的技术支柱,使观者得以透过形式,真切感知其蕴藏的民族性格与艺术魅力。

4 结语

不论是蕴含着浓厚民族风情的民间舞,还是讲究形神兼备、典雅的古典舞,一支舞蹈作品的最终舞台呈现,始终离不开两个关键层面:一是演员自身对气息的精细把控,二是编导在动作编排中对呼吸节奏与情感表达之间内在联系的深思熟虑。气息并非仅是生理性的呼吸,而是一种贯穿肢体动作、联结内心情感与外部表现的内在力量。它既支撑着动作的延伸、转换与定格,也渗透于情感起伏的细微之处,成为角色性格塑造、情绪传递的重要媒介。正是这种看不见却无所不在的“气”,在演员的掌控与编导的设计中,赋予舞蹈以生命的律动和精神的厚度,从而成就了一个个令人难忘的舞台形象和一部部经典的舞蹈剧目。因此,在舞蹈教学与创作实践中,将气息训练置于重要地位,系统性地探索其运用规律,不仅是提升舞者身体表现力的技术需要,更是深刻理解和传达作品内涵的根本途径,其重要性不言而喻。

参考文献

- [1] 储存.浅谈中国古典舞中气息的运用[J].艺术科技,2019,32(12):116.
- [2] 徐嘉.浅谈“气息”在舞蹈训练中的作用及运用[J].教育现代化,2018,5(03):335-336.DOI:10.16541/j.cnki.2095-8420.2018.03.158.
- [3] 于晓珂.民族民间舞蹈表演中气息的重要性及应用技巧研究[J].中国民族博览,2023(18):82-84.
- [4] 刘屹.浅谈山东海阳秧歌在民间舞课堂中的训练价值[J].艺术评鉴,2022(20):109-112.
- [5] 李亚琼.浅谈海阳秧歌“女性角色”舞蹈表演[J].黄河之声,2023(16):88-91.DOI:10.19340/j.cnki.hhzs.2023.16.025.
- [6] 云霜.论民族民间舞表演中的“情表合一”[D].四川师范大学,2018.

^① 李亚琼.浅谈海阳秧歌“女性角色”舞蹈表演[J].黄河之声,2023(16):88-91.DOI:10.19340/j.cnki.hhzs.2023.16.025.

^② 云霜.论民族民间舞表演中的“情表合一”[D].四川师范大学,2018.