

# 提升舞蹈表演情感表现力的方法与价值探索

◎古丽博斯坦·阿不都克然木

**摘要：**舞蹈演员所负责的工作本身是具有较强综合性的，舞蹈演员需要做的不仅是规范地做出各种形式的舞蹈动作，更重要的是能够让舞蹈艺术中富有更多的情感内涵，舞蹈演员在展现艺术作品的时候需要将自己的情感体验注入在舞台上，充分利用自己丰富的肢体语言和面部表情展现舞蹈作品的内涵。让舞蹈作品富有较高的艺术境界，让观众在观赏作品的时候能够深刻了解其中蕴含的情感价值。舞蹈演员需要积极完善自己舞蹈功底，这样才能够为展示更多作品夯实基础，让自身拥有展现舞蹈的能力。并且需要在工作之余的时间提高自己的精神境界，多获取精神食粮，这样才能够将情感和舞蹈动作进行有机融合。

**关键词：**舞蹈表演 情感表现力 训练方法

舞蹈是世界上极为重要的艺术表现形式，优秀的舞蹈演员能够充分利用自己的肢体语言引起观众心中的共鸣。舞蹈艺术在展现的过程中虽然没有任何言语加入，却可以深入人心，给予观众优质的视觉体验，让观众能够获得美的体验。舞蹈演员需要深感肩上的重责大任，及时革新自身的舞蹈技术，将宝贵的舞台经验和崭新的舞台表现力提升手段进行有机融合，切实提高自身的舞蹈质量，让舞蹈动作中所蕴含的情感能够深刻刻到每个观众的内心世界，给予观众心灵上的震撼，观众能够在观看舞蹈的同时获得心灵上的滋养和洗礼。本文对现阶段舞蹈演员的艺术表现方式进行了分析和总结，并提出一些切实可行的完善方案，旨在帮助舞蹈演员能够从根本提升自身的情感表现力，为观众呈现出一个精彩纷呈的舞蹈世界。

## 一、注重训练舞蹈演员的舞蹈基本功

舞蹈演员想要将自己的舞台表现能力从根本上获得提升，首先要完善自己的舞蹈基本功。舞蹈演员只有具备了良好的身体素质和深厚功底才能够有机会做出更具有舞台张力的动作，舞蹈演员所能够呈现出的舞台风格也会趋于多样化。为此，舞蹈演员首先要充分提升身体的柔韧度，这样才可以使自己的肢体变得更加灵活，在做出任何舞蹈动作的时候也会拥有更加优美的体态。为此，身体各个部位的拉伸训练是必不可少的。需要注意的是，拉伸动作的难度需要循序渐进地加大，舞蹈演员切忌因急于求成而造成身体上的伤害，这样不仅会让舞蹈演员的身体受到伤害，其内心也会严重受挫，甚至丧失跳舞的自信心。舞蹈演员需要对自己的身体情况充分了解，进一步挖掘自身的潜在能力，针对

自身的特性执行科学合理的训练计划，完善自身的身体机能。

## 二、教师应提高舞蹈演员的文化修养

舞蹈的种类是极为繁多的，不同民族之间的舞蹈动作特性存在较大差异，不同舞种所具有的思想品格也是不同的。舞蹈演员只有深刻了解每个民族的性格特点，以及舞蹈其动作所包含的文化内涵后，才能够恰如其分地展现出舞蹈中所蕴含的情感。舞者对舞蹈本身才会具有更深层次的理解，舞蹈演员在做出舞蹈动作的时候才会更有张力。比如，新疆民族舞蹈所具有的特点就是较为柔美欢快，舞者在进行肢体语言表达的时候需要更加灵巧。每个民族舞蹈动作的形成都与历史的积淀和生活习惯有很深的关系。舞蹈演员只有对各类文化内涵拥有较强理解能力后才会做出具有较强表现力的舞台。

## 三、重视训练舞蹈演员的音乐感知力

舞蹈作品的展示都会和相关的音乐结合在一起，舞蹈演员需要依据音乐中的情感和意境，将其中蕴含的情感与舞蹈动作结合起来，通过自己的肢体语言精确地将音乐中的各种情绪展现出来。因此，舞蹈演员乐感的提升也是极为重要的。首先，舞蹈演员通过聆听音乐节奏调整自己的动作节奏，让自己的肢体语言更加富有韵律感。随后，舞蹈演员需要积极利用工作之余的时间了解各类音乐风格，并对音乐的创作背景加以充分研究，这样，舞蹈演员的舞台才能够更具层次。只有这样，舞蹈演员才能够在内心深处了解到每种音乐所富有的情感特征，在进行表演的时候也会有更多的思路，在编制舞蹈动作的时候也会有更多的灵感。为了切实让舞蹈演员了

解自己对音乐的感知能力，舞蹈演员需要根据播放的一段音乐阐释出音乐的节拍所具有的特点，以及音乐作品表达的主要情绪，并说明每个舞蹈阶段音乐作品所要展现的音乐情感是什么。舞蹈演员能够更加清晰地了解到舞蹈表现力核心内涵。

## 四、结语

综上所述，舞蹈演员在完成各项工作任务的时候一定要紧跟时代的发展趋势，及时进行舞蹈呈现方式的革新。舞蹈演员不仅需要日常训练过程中精进自己的技术，帮助自身掌握更多的舞蹈动作，更重要的是要让自己的舞蹈富有张力和表现力，能够感动每个观众。这样的舞台才是具有强烈生命力的。观众能够通过舞蹈演员所呈现出的肢体语言了解到艺术作品想要表述的情绪及内涵。这样的舞蹈演员才是具有社会价值的。优秀的舞蹈演员不仅能够完成各种难度的舞蹈动作高质量的完成，更能够让让自己的艺术作品深入人心。只有具备这样的思想境界，舞蹈演员的舞蹈综合能力才能够借此机会获得更加显著的提升，舞蹈演员也能够在这样的工作模式中挖掘出自身的潜在能力。

## 参考文献：

- [1] 朱晗. 舞蹈表演教学中情感表达的培养——评《舞蹈表演理论与实践教程》[J]. 中国教育月刊, 2020(07): 129.
- [2] 段雯雯. 试论舞蹈表演中情感表现的作用[J]. 黄河之声, 2019(15): 123-124.
- [3] 梁琳. 如何在高校舞蹈教学中培养学生的的情感表现力[J]. 科教导刊(下旬), 2019(04): 109-110.

作者单位：阿克苏地区塔里木歌舞团