

从舞蹈心理学角度分析作品《秋风词》的舞蹈感觉

◎张露戈

摘要：我们在完成一部舞蹈作品时，需要注意舞蹈动作的规范性和风格性的把握，但最终会落到对舞蹈作品所传达的感觉是否准确，是否准确完成了作品所传递的情感。本文以北京师范大学王熙、袁作滕编导的《秋风词》为例，从心理学角度尝试分析完成该部作品舞蹈感觉以及舞蹈感觉与本体之间的关系。

关键词：舞蹈感觉 自我感觉 本体感觉

一、感觉与舞蹈感觉

感觉是感受器官接受刺激后所产生的身体反应。无论是内部外部感觉，既是大脑接收并产生了这些反应，那处于支配角色就是我们的大脑，即意识。所以意识是我们产生感觉、体会感觉的重要的枢纽。

舞蹈感觉可以站在两个层面定义，从观赏角度来看舞蹈感觉更着重舞蹈审美层面，而从舞者本身出发，舞蹈感觉就是舞者的个人感觉，除了舞者身体的内部与外部感觉外，还有舞者的自我意识这三部分。舞蹈感觉就是舞者对舞台环境、舞者的主观感觉和自我感觉以及自我意象、想象的感觉。用于《秋风词》这部作品时，需要先对作品本身的人物和文化背景、故事内容做详细的了解。

汉代班婕妤所作的《怨歌行》，借团扇以抒哀怨，形容自己像秋天被摒弃的扇子，再无暇夺目也难逃被代替的命运，也是作品《秋风词》所表现的主题。在表演之前需要对整部作品的“悲凉、哀愁”基调有准确的把握，文学情感是影响舞蹈感觉的导向，所以从动作练习时便要强调舞蹈动作与“哀”情绪的一体。

二、作品中自我感觉的建立

在舞者最初进行一部独舞作品的完成时，首先强调舞者自我感觉和本体感觉。自我感觉中“自我”是指个人心理与精神上的自我，包括自我形象、自我意象和自我观念。区别于感觉中的内部器官感受，主要是指舞者个人的主观感受和心理过程，这种个人主观感受就是自我感觉和自我意识，在舞蹈创作与表演的过程中都是很重要的部分。

《秋风词》中，班婕妤是一位汉成帝时期的妃子，在形象塑造中不仅需要考虑其外部形象，更要深入她的人生经历。

从心理学的自我意象角度来说，自我形象的建立要对人物角色的深入了解，有助于建立起对这一人物的心理映像，心理映像的建立会使舞者跨越自身的形象，将本身外表与内心并不相似的人物形象持续接近人物形象本身，俗称“心理暗示”。在舞蹈表演中也称为“跳什么，要像什么”。

三、舞蹈感觉与本体感觉

舞蹈的学习，本质上是动觉和本体感觉与本体运动的“自动化”。本体感觉就是强调舞者的内部感觉。比如舞者对自己身体动作的状态、运动感受、运动、位置、方向等的感受，总结起来包括知觉、动觉、平衡觉、机体觉等。本体运动的“自动化”，就是舞蹈训练了，当舞者将作品完成至熟练之后，动作基本达到不需要视觉和意识的控制，但在动觉控制上进入了最高的状态，这时就达到了身体运动“自动化”的状态中。

笔者在练习该部作品时，首先要达到动作的熟练。当身体对动作达到习惯性时，脑中、视中的动作转化成为身体的动觉习惯，接下来需要自我意识来控制对动作的完成程度。在作品《秋风词》的练习过程中，笔者发现编导表现班婕妤内心的忧愁情绪时，使用了大量的“圆”。这里是指以扇子为中心的三类“圆”，分别是以扇子为中心的绕扇；以身体为轴心、扇子为边缘的小而快的旋转；以及由扇子引导的环形的调度。这三种情况由于传递的情感程度不同，动作与道具和身体磨合的过程也不一样。

首先是绕扇的情绪，愉悦又有一些克制，在班婕妤初入宫时，虽然非常受成帝的喜爱，但由于她本性淑德贤良，并不会恃宠而骄。所以传递这样一种动作情绪状态时，手腕绕扇就要有短促而干净的效果，

需要反复练习，令身体以达到情至深处且抑制的情感传达，恰到好处表现。并且作品中有多处这样完成至一半便含回的動作，我认为也是对班婕妤恪守律己的情感传达。以身体为轴心的快速旋转，在作品中表现班婕妤回忆到受宠迎接成帝的喜悦瞬间。音乐轻快俏皮，碎步合扇前进后，接一个快速的小旋转，主要是她内心情绪的外部表现。舞蹈在传达人物情感性格时，需要这样的心理描绘。所以快速的旋转需要身体力量与控制力的配合，要在一次干净快速的旋转后迅速收住动作，体现出年轻时心怀喜爱的婕妤的俏丽。最后一种是环形调度，这部分是表现班婕妤从回忆中回到现实的惆怅哀怨的情绪。编导设计了人物从胸旁向身体两边推开扇子，身体随右手扇向后跑半场的调度。为了表现她从回忆中清醒，曾经的喜悦与如今的凄凉做出对比，痛苦感随着身体而释放。在练习中，这部分动作需要反复琢磨情绪的轻重，要在熟练中让身体形成感情表现程度的习惯。这也是本体感觉和自我感觉结合的必然，要让身体记得每个环节要传达的情感的强弱节奏。

从舞蹈感觉来看一部作品时，既要从第一视角（人物视角）来关注人物本身的情感，更要从第三视角（欣赏者）检测舞者本人对人物形象、性格情绪塑造的准确程度。作为舞蹈学习者，我们结合舞蹈心理学的学习，要学会利用知识归于自身。舞蹈最终是要回归到对舞蹈本体的研究，而舞蹈感觉的理论知识，则在更科学系统的方向上加深这种专业渗透。

视听语言

作者单位：山西太原师范学院