

## 素履以往——观现代舞《心沉往浮》有感

◎张瀚文

摘要：光阴似箭，时间转瞬即逝，又到了一年毕业季，2021年4月26日应广西艺术学院舞蹈学院的邀请，我与导师有幸观看了广西艺术学院舞蹈学院2021届现代舞学生的毕业晚会。晚会以“素履以往”为主题，表达了舞者们心中对美好的追求，以及对充满未知人生道路的渴望。

关键词：毕业 现代舞 观后感

一进剧场，舞台上的演员们在为表演做最后的准备，他们尽情地舞动着身体展示着自己，我瞬间就被这场景所打动，舞蹈啊，不就是如此自由鲜活，舞者不就是这样简单美好，不就是凭着一腔热爱在闪耀着？他们的身体不需要过多装饰，只需站在那里就足以说明。呼吸、温暖、活着、无以名状，这是现代舞带给我的感觉，很微妙。我时常会想，到底什么才是现代舞？刚接触舞蹈时，我觉得现代舞就是收紧动作作放松跳；后来我发现现代舞是身体和呼吸的绝妙配合，它是融在血液里、随着心脏跳动的；再后来我意识到其实现代舞是精神世界的表达，尽管舞蹈的表层存在位置是物理性空间，但它有着自己独特的“意识空间”，它是想象的，是由舞蹈家自己创造的一个“心理空间”。我很喜欢现代舞就是因为它的独特，它可以抛开大众的眼光勇敢地用身体去表现不一样的世界，看似无理但却张弛有度。

整场晚会最打动我的是现代舞作品《心沉往浮》（图1）。两名舞者虽然身体在舞台上舞动着，但灵魂好像已经飘在上空，仿佛一切都与他们无关，空气如果重了，他们的睫毛会微微颤动，但如果将他们的耳朵割下来，他们会默不作声。格雷姆有一句名言：“不可忽视身体的表现力。”舞者自由舒畅的动作融合着简洁的舞台美术设计，在飘舞着的羽毛的映衬下，让我不禁思考舞蹈所要表现的思想主旨——在这个节奏快、诱惑多的时代，“学者有自立之志，当拔出俗流，不可泛泛与世浮沉”。

我之所以特别喜欢这个现代舞作品是因为它有很多值得我去学习去发现的地方，它的舞台美术设计在整个演出中并没有多繁琐复杂，却很好地表现出了舞者的



图1 《心沉往浮》照片

“心理空间”，比如在舞台灯光方面，面光、耳光、侧光跟舞蹈动作的配合，道具的巧妙使用，舞者身体的开发，用简洁的视觉形象结合流畅的舞蹈动作，雕刻出了作品所要表现的思想，将舞蹈作品完美诠释。接下来我将细致地进行分析：

### 一、舞台美术设计的合理运用

舞台表演不仅包括舞蹈演员、队形位置等因素，舞台美术设计也是不可忽视的一个重要因素。随着艺术表现形式的融合发展，舞台美术的艺术作用逐渐加强，也越来越成为舞台表演中重要的组成成分。相比于传统舞台美术设计模式，《心沉往浮》的舞台美术设计中色彩的运用更加富有现代感。

#### （一）服装色彩的舞台效果

《心沉往浮》里舞者的服装无法直观地烘托出人物形象，两个舞者身穿素色吊带长裙在虚实相生的舞台中，灌以一行云流水的气韵，营造出舞蹈作品的灵魂，使整个舞台干净漂亮。舞者服装这一表现形式虽然是完整的，但看上去仍然是不确定的，作为观众或许无法理解为什么要穿

成这样。这恰似中国画里的留白。留白一词是中国画创作中常用的一种艺术手法，极具中国美学特征，指书画艺术创作中为使整个作品画面、章法更为协调精美而有意留下相应的空白，为观者留有想象的空间，这种意境在服装上同样适用。根据艺术心理学的观点，不能完全被理解的艺术形式，呈现在观看者眼前的是一种未完成和残缺的状态，这就很自然地会引起视觉的强烈反映，这种反应就是寻求形式的完整性和简洁性。大概意思是，眼睛会不由自主地引起一种对不完全的形式进行补充进行恢复的倾向力，从而大大提高了知觉的兴奋程度。这样一来，在服装上适当的留白，能够带给观众丰富的想象，让观众快速进入到舞者所创造的形象世界里。

#### （二）道具色彩的对应关系

《心沉往浮》中的白色羽毛，像是世俗的洪流，它看似平静，其实是一只猛兽。羽毛单一的白色，给观众呈现出更加大气、简洁的感觉，而黑色的舞台布景恰巧与之形成对比色，两个饱和度为零的对抗提高了色彩的冲击力，使视觉效果变得强烈饱满，也让羽毛这一道具更加灵动，

渲染了整台演出的艺术效果，有利于台上与台下的交流，提高了舞台整体的艺术性。在设计道具时色彩是十分关键的因素，使用色彩合理的道具能够增强观众视觉感官的舒适度，还可以突出道具的艺术性，不仅更容易被观众接受，而且还提升了作品的创造价值，进而营造多样化的艺术氛围。在有限的物理空间里表现出了不顺世俗的洪流飘荡的精神。

### （三）灯光色彩的准确把握

舞蹈的创作不仅依靠舞蹈演员的动作语言，更需要灯光这一很好的介质去配合体现，在舞台美术设计中，灯光发挥的作用不可小觑。

不同的灯光色彩在舞台作品中代表着不同的含义，灯光色彩可分为冷色调、暖色调两类，蓝色、紫色、白色是冷色调中的代表色，这些颜色能塑造冷清、悲伤、苦闷的情感；黄色、红色、橘色是暖色调中的代表色，通常用来表现温暖、热情、希望。《心沉 往浮》的灯光色彩变化为白色、蓝色、黄色、红色，可以看出是由冷色调变化过度到了暖色调，灯光色彩的变化表现出了舞者内心世界的改变，舞蹈是有声有形的肢体的行为艺术，灯光所包含的行为性艺术元素，让舞台美术在舞台演出中发挥出了广阔的潜能，为舞者创造出尽可能大的艺术空间，同时也为肢体动作的倾诉与表达助了一臂之力。其中有一段动静对比的舞段，聚光灯打在运动着的舞者身上，在光影的配合下，显示出一种牵引的关系，两位舞者身体的对应与呼唤让我看到了肢体所产生的巨大召唤力。随着舞者内心思想的转折调整灯光色彩，衬托出舞者想要表达的思想：你的青春里，也许会充斥着许多颓废的声音，这就需要你不随波逐流，在安静中沉淀自我，坚定地朝着目标前进。

## 二、“尤斯——李德”训练方法的体现

在看《心沉 往浮》这个现代舞作品时，我不由得联想到世界现代舞艺术巨匠、舞蹈剧场开山鼻祖皮娜·鲍什的那句名言：“我不在乎怎么动，我在乎的是人为什么动。”两个舞者在舞台上推、拉、倒、跑、翻等动作，紧紧包裹着现代舞对身体使用

的思维逻辑，松弛的身体状态下，通过不同的节奏和质量的变化处理，产生不同的运动效果，进而连接新的动作，过程中能够清晰地感知到身体的方位、形态、运动路线，是对“尤斯——李德”训练方法的鲜明体现。

基于拉班的空间学和运动学理论，尤斯和李德将其原理性和概念转化成舞蹈训练内容，创造了一种更加客观、面向对象和分析的方法进行训练。“尤斯——李德”训练方法中，有几个重要的身体训练部位。其一，“中心”部位，即掌控身体的总重心，衔接上下身的核心部位。更强调在运动过程中，“中心”部位随着动作变化如何收与放的转化能力与感知能力训练。其二，“尤斯——李德”为了探索脊椎运动的更多可能性，尽最大可能调动肢体的运动，加强身体的表现力和冲击力，对“胸部”（两个肩胛中心的位置）的运动进行了更多的探索，比如“开、合、拧、含”等训练。第三，肘关节。“尤斯——李德”训练方法抓住了手臂与手指的灵活性和更易于实现情感传递的语言特征。

《心沉 往浮》的很多舞蹈动作的出发机就是“中心”，以胸口的呼吸为原点，牵动着脊椎在空间坐标轴上划出各式各样的抛物线，呼吸在两位舞者身上是自由的、稳定的、流动的，一点到另一点之间，一念到另一念。将地上的羽毛抛向空中又伸手去抓握它们时，“领、沉、坠”等动作以及肘部的“正划圆、反划圆”，顿挫间仿佛时间在他们身上是静静流逝的，不配再涂抹作秀。倒地的舞者抱住另一个站立舞者的双腿，身体一节一节卷曲包裹起来时，牵连在他们头顶的意识以抛物线的形式击中我，我也被一分为二。“学者有自立之志，不可泛泛与世浮沉”的思想情感通过身体语言的释放很好地得到了诠释，当你的才华还撑不起你的野心时，那你就应该静下心来学习，当你的能力还驾驭不了你的目标时，那你就应该沉下心来历练，不为世俗纷扰。

## 三、结语

现代舞不同于寻常意义上的舞蹈，它是这样的舒服，没有各种刻板的规定。在

欣赏《心沉 往浮》时我不会在意技巧、情节，我会去寻找内心的平静，舞台上的人并不是我，但我却可以找到自己。在研究生学习的道路上，我时常会感到迷茫，外界的一切都充满着诱惑，吞噬着我前进的动力和方向，这是一条十分漫长但暗藏惊喜的路，即使这条路有再多波折，也要不忘初心，与俗流抗争并继续前行。好在这条路上有舞蹈一直陪伴着我，它让不自信的我变得想要去展现自己，让我发现了自己的独特一面。能亲身去现场观看舞蹈真的是一件很幸福的事情，很荣幸能观看到如此优秀，如此让人喜欢的现代舞作品，希望我也能创造出有深度、成熟的现代舞作品。

### 参考文献：

- [1] 隆萌培、徐尔充. 舞蹈艺术概论 [M]. 上海: 上海音乐出版社, 1997.
- [2] 王亚会. 论皮娜·鲍什的艺术创作理念 [D]. 南京航空航天大学, 2016.
- [3] 杨希. “尤斯——李德”训练方法初探 [J]. 舞蹈, 2020.

作者简介：张瀚文，女，山东烟台人，研究方向：舞动治疗。

作者单位：大连大学