

身韵在中国古典舞中的重要性分析

◎田思思

摘要：中国古典舞具有我国的文化代表性，表现出了我国舞蹈的独特内涵，在技巧上也有一些特殊的要求。“身韵”是舞蹈训练中的一项基础，这不是某一个舞蹈技巧，而是一种舞蹈艺术的综合体现，是对每个中国古典舞者最基本的要求。本文将围绕中国古典舞中的身韵，谈一谈其在舞蹈中的重要性。

关键词：中国古典舞 身韵 重要性

作为独立的舞种，中国古典舞从戏曲舞蹈、武术身法、中原民族民间舞中提炼、凝练，与中国古代舞蹈的审美观以及当代文化美学相结合，在不断摸索前进的过程中形成了自己独特的艺术魅力。中国古典舞在表现形式、配乐等各个方面都具有很深的民族特色，具有独一无二的舞蹈韵味。舞者在展现舞蹈作品时，需要由内而外地散发出舞蹈身韵，这决定了整个舞蹈作品的质量和美感。追求中国古典舞中的身韵，无论是对舞者个人的发展还是对舞蹈艺术的传承，都具有十分重要的意义。

一、中国古典舞的身韵介绍

中国古典舞作为我国舞蹈艺术的一个类别，是在民族民间传统舞蹈的基础上，经舞蹈专家提炼、整理、加工、创造，并经过较长期艺术实践检验，具有一定示范意义的古典风格特色的舞蹈。中国古典舞是中华民族舞蹈艺术的结晶，在中国舞蹈史上具有极其重要的地位，堪称中国舞蹈的艺术典范。中国古典舞，凝聚着中华民族舞蹈艺术精髓和民族审美风格，蕴含着千百年来传统舞蹈的韵味，脱胎于戏曲舞蹈，发展成为具有时代性的独特艺术语言。中国古典舞的诞生和发展，反映了人们对古老舞蹈文化的尊崇，展现了中国传统舞蹈艺术的独特风韵，它是中国传统舞蹈的集大成者，它所承载的文化内涵丰富而深远，具有无可比拟的特殊性质。

具体来说，舞蹈中的身韵是韵律和身法的结合，是一种无法言说的魅力。身法是舞者在舞蹈过程中表现出的技法，这是通过长期的训练即可获得的，而韵律是一种只可感受，难以言传的艺术韵味与内涵，是舞者的技法、气质和内在情感的综合表现，因此同时具备身法和韵律的舞者，才

是最为难能可贵的优秀舞者，在演绎舞蹈作品时更能展现出文化精髓，其发展历史可追溯至数千年前，历久弥新后更具时代色彩和古典韵味。如今，中国古典舞在不断的发展下已经建立起了系统化的舞蹈标准，对舞者的要求也提高了很多。具体来说，舞者需要在舞蹈表演过程中综合运用“形、神、劲、律”，用肢体和内在气质表现出舞蹈的主题与内涵。不难发现，中国古典舞与我国的戏曲艺术存在紧密的联系，这是因为我国的乐舞和戏曲曾在南宋时期有过融合，这也成为中国古典舞的一大特色。戏曲文化的融入也使如今对中国古典舞在身韵上的要求更加特殊，但与此同时，现代中国古典舞已经没有了较重的戏曲特色，更具现代文化的特色。

二、中国古典舞中身韵的重要性分析

一名优秀的中国古典舞舞者，需要拥有扎实的基本功底，在表演过程中不仅能做到动作标准，更要散发出独特的身韵。身韵是身法和韵律的融合，是舞蹈与音乐完美的配合，能够更突出地表现出作品的主题及内涵，对舞蹈的创作、表现都产生最直接的影响。

所谓“身韵”，顾名思义，“身”是指中国古典舞的外部表现技法；“韵”即韵律，指的是中国古典舞的内在气度。“身韵”是身法和韵律的总称。体法属于外部技法范畴，“韵律”属于艺术内涵的神采，它们二者的有机结合和渗透才能真正体现中国古典舞的风貌和审美精髓。换句话说，身韵就是“形神兼备、身心并用、内外统一”。这是中国古典舞不可或缺的标志，是中国古典舞的灵魂所在。身韵中的动作轨迹以圆形为主，这与本民族几千年来宇宙观和审美观是分不开的。道家太极图、

古典建筑圆曲的结构方式等都很好地体现了我们民族对圆滑审美的追求。这种审美倾向在身韵中的体现就是平圆、立圆、“8”字圆。把握这样的运动规律，在这些基础上放大或缩小原有的律动轨迹，就可以打破原有的动力流程，赋予动作不同力度、不同节奏的处理，改变原有凝结的动作性格。身韵要求表演者的动作遵循“圆”，即“动与静和点与线的相互包容相互连接”的审美原则，这一点集中体现了古典舞民族形神统一的艺术特征。凝聚了中国舞蹈文化精神和民族审美观的身韵，以其丰富多变的舞姿、浓郁的民族风格和强大的表现力，已成为中国古典舞的立身之本和其艺术特点的主要标志，成为中国古典舞的代名词。

（一）身韵对中国古典舞创作产生影响

身韵的出现为中国古典舞的创作带来了许多新思路，为舞蹈的进一步发展提供了重要基础。利用身韵之美，舞蹈创作的主题更加宽泛和丰富，可借助于各类道具，展现出美绝伦的舞蹈艺术效果。比如，舞蹈《扇舞丹青》的创作，与我国传统的书法艺术进行了融合，舞者用折扇作为道具，借助于精心设计的动作和舞者的身韵，使舞蹈和书法艺术浑然一体，如同利用纸笔来作画一般，使整个画面给人以强烈的美感。该舞蹈没有过多繁琐、夸张的技巧，静谧而不浮躁，在舞蹈情节的设定上清新脱俗，没有矛盾和戏剧冲突，完全依靠道具和舞者的身体来展现主题，舞者的身体随音乐缓缓而动，时而柔和，时而灵动，在速度的快慢切换之间，达到了艺术的高潮。这样一支舞蹈，如果没有身韵的加持，带给观众的体验则是完全不同的，也将违背舞蹈创作的初衷，可以说，身韵是该舞

蹈的内在“灵魂”。可见，舞蹈身韵的存在为中国古典舞的创作提供了更广阔的空间，也增加了作品的艺术性，使创作者的想法能够经由舞者的身韵更好地展现出来。2022年春节晚会上的舞蹈作品《只此青绿》收获了全国观众的一致好评，该舞蹈成功的原因，不仅仅在于精妙的设计编排，完美的舞台背景，更在于每一名优秀舞者展现出的身韵。每一名舞者都身着青绿长衣，美若仙霞，傲然挺立，时而端庄沉静，时而铿锵有力，豪放吐纳之间尽显厚重文化的自信共鸣。未来，相信中国古典舞的创作还会不断创新，有更大的发挥空间，而每一支作品的完美呈现，都需要“身韵”的加持。

（二）身韵对中国古典舞发展产生影响

身韵概念的提出以及在中国古典舞创作中不断地深入应用，彻底改变了中国古典舞的发展机制，这一词汇开始被更多年轻的舞者、编舞者提及，同时对舞者也提出了更高的要求。融入了身韵的舞蹈，作品质量更高，更容易被各个年龄段的观众所接受，中国古典舞艺术的发展也有了更长久的动力。

在中国古典舞的舞蹈剧《黄河》中，舞蹈的身韵主要从舞者的背后来表现，该舞蹈中有许多后背表现的动作，还有一些地面动作和空中技巧，表现出了人与自然抗争的气势，使整个作品更加震撼人心。此外，《木兰归》《梁祝》等经典作品同样利用身韵展现出了细腻的人物形象和丰富的情感，表达出了清晰的故事脉络，以一种新的时代风尚表现出了民族文化的特征。总之，身韵的表现对舞者的舞蹈素质提出了更高的要求，这也同时提高了舞蹈表现的质量。如今，一名优秀的舞者必须同时拥有标准的形体，较强的体能和良好的舞蹈素质才能演绎出优秀的舞蹈作品，这对我国中国古典舞艺术的发展是一种持久的推动力。

（三）身韵对舞蹈主题表现的影响

舞蹈是一种通过肢体动作的变化来展现某种思想、情感、意图的特殊艺术形式，舞者的每一个表情、动作，都构成了舞蹈的语言。而身韵则是舞蹈过程中一种抽象

性的语言，它用一种间接的方式来展现作品的精神内涵，具有进一步突出作品主题的作用。因此，如今舞蹈教学中的身韵教学开始从硬性的技巧训练逐渐转变为柔性的审美训练，成为舞蹈中的一种语言机制。未来，身韵将成为中国古典舞技巧的重要组成部分，不仅对舞蹈的训练结构和创作方向产生影响，也将提高舞蹈作品的质量，更好地突出主题，强化美感。

（四）身韵将提高舞蹈质量

如今，是否具备身韵已经成为评价一支舞蹈的基本标准。如果舞者能够标准地完成所有舞蹈动作，但缺乏身韵，那么只会令人感到僵化，审美体验不佳。加入了身韵的中国古典舞，舞蹈质量将大幅提升，艺术效果更强。从舞者的角度来说，掌握中国古典舞的身韵对其个人舞蹈生涯的发展也产生至关重要的影响。

三、中国古典舞身韵的形、神、劲、律

下面以舞蹈《只此青绿》为例，详细说一说中国古典舞中身韵的具体体现。

（一）形

身韵中的“形”指的是形体动作，是变化万千的体态，是所有可见形态的总称，这是舞蹈艺术中最基本的外在特征。形式的训练必须注意以下3个要领。一种是舞者在静止的身体（或姿势）的情况下必须具备的自我审美意识和气质。例如，直接含蓄，刚劲柔软的矛盾统一的审美意识。第二，把握姿势和姿势、动作和动作的运动过程中通过的路径和轨迹。如书法艺术中的笔，横、竖、点、撇都有极其严格的规范，有充分发展的余地，人体运动艺术也有着自身严格的规范和规律，“没有规则，不成方圆”。第三，是从动到静，或者从静到动的瞬间变化的运动法则。在《只此青绿》的舞蹈中，所有舞者都经过层层筛选和严格考核，其自身具有扎实的舞蹈功底和标准的体态，领舞者的舞蹈学习经验更是已达二十年，她们均具有出众的气质和良好的审美意识，这也成为整个舞蹈身韵的重要基础。在作品的表现中，舞者们充分展现出了“拧、倾、圆、曲”的曲线美和“刚健挺拔、含蓄柔韧”的气质美，犹如从中国古代壁画中飞出的仙子一般，

给人以极强的视觉美感。舞蹈动作的设计搭配舞者们的完美演绎，给人以行云流水之感，在闪转腾挪间构成了一幅美丽的画卷。在中国古典舞中，十分注重动作的“圆”和“游”的特征，这是一种流动之美，这种美在《只此青绿》的舞蹈中展现充分。

（二）神

“神”在舞蹈身韵中所指的是一种内在的神采、气质和内涵，这是整个舞蹈作品是否具有灵魂的关键。无论是歌曲、诗词、画作还是舞蹈，都讲究神韵，这是一种只可意会不可言传的意蕴。在中国古典舞中，以独特的舞蹈形式搭配富有古典气息的音乐，舞者们的服装、妆容、动作、神态共同构成了“神”，为作品注入了生命力。同时，神是指内涵、神采、韵律、气质、心情，起主导作用的部分。只有把握神，形态才有生命力。那个法则是心与意合、意与气合、气与力合、力与形合。这些文字构成了具有中国特色的舞蹈美学理论，高度概括了体韵的内涵，才能体现所谓的心、意、气、神韵的具体化。人们往往说“眼睛是心灵的窗户”“眼睛是传神的工具”，眼神的聚会、放、凝结、收，合并不是指眼球本身的运动，正好受到内涵的支配和心理节奏的表现结果这正说明神韵支配一切。“形不动，神先领，形已停，神止不住”，正说明了形与神的关系。许多观众在观看了春节晚会上的《只此青绿》舞蹈后，都感叹中华文化艺术底蕴的深厚，从中能够感知到该舞蹈表现的文化主题，这是由“形”传达出的“神”，是作品以及每个舞者表现出的一致内涵。在舞者舞动的过程中，观众想象自己置身于古代山水画中，透过舞蹈的动律元素和舞者的神态，达到了入情入境的效果。舞蹈身韵中关于“神”的训练是需要经过长期的熏陶以及个人的理解和感悟才能形成的，这是舞蹈中一种抽象的信息。

（三）劲

“劲”是力量。古典舞在节奏特征上很突出，这与民族音乐的特点分不开，民族音乐像西方音乐一样有强弱，与规则均匀的速度、脉动式的节奏不同，一般作为有弹性的韵律和虚线结合的特征来表现。因此，我们可以清楚地感受到民族音乐所

引导的动作的内在节奏，如动静、缓急、收容、吞吐量、欠与送、抑扬顿挫、虚线结合等特点，从而产生特定的动态规律特征和韵律感。通俗来讲，舞蹈韵律中的“劲”是一种“劲头”，这是对舞蹈的节奏、层次合理把控的能力，做到动中有静，静中有动。舞蹈《只此青绿》的动作紧而不乱，节奏舒而不缓，看似柔和，实则刚劲有力，舞者对这一特征的把握就是身韵的体现。在舞蹈过程中，舞者在每一个动作中表现的力度并不是平均的，而是要体现出轻重、缓急、长短、顿挫、符点、切分、延伸等不同，这为舞蹈作品赋予了更强的层次性。在《只此青绿》的舞蹈中，我们在最后的静止画面中可以看出一种“神劲”，也就是舞者的动作均已完成，保持不动，但却用肢体和动作对画面进行了延伸，令人有无限的遐想和回味，颇有“形已止而神不止”之感，这便是舞蹈身韵所带来的强大艺术效果。

（四）律

“律”包含了两层含义，一是指舞蹈动作的律动性，二是运动的规律。在《只此青绿》的舞蹈中，我们可以看到“正律”和“反律”。“正律”就是每个动作之间衔接的一气呵成，给人以行云流水之感，毫不突兀。反律是中国古典舞中的典型律动，如向左摆臂时，身体向右拉，体现出舞者婀娜的身姿以及动作的流畅性，更添美感。正是这种带有特色的体态律动，为古典舞赋予了更强的艺术色彩和传统色彩，也铸就了中国古典舞独特的审美特征。“律”包括动作中自己的律动性和遵循它的法则的两个意义。一般说动作连接动作必须顺利，这个顺序力正是律中的“规律”，动作顺利就能一口气完成，就像行云流水。但是，古典舞往往非常重视“不规则顺序”的“反律”，奇峰重叠，产生出其不意的效果。一个动作和动作的方向明显在左，突然向右拐，或者向前走，突然向后突变。这个“反律”是古典舞特有的东西，能让身体产生千变万化的动作、朦胧、瞬息万变的动感。从各个具体的动作来看，古典舞有“全部从相反方向开始的说法”，即“在台上一定要依靠，在左前方右转，打开后一定要一致，向前走”的运动法则这些特

殊的法则产生了古典舞的特殊审美性。无论是一气呵成、顺水推舟的顺势，还是相反的逆方向运动，或是“从反面”体现中国古典舞阴阳变幻之美，都是中国“舞律”的深奥之处。从人体运动整体分析形、神、劲、律的各个特征，这正是中国古典舞身韵的出发点和归宿。因此，体韵是中国古典舞的训练、表演等各个阶段的精髓。无论是古典舞的训练课还是舞台的表演，都要强调动作和呼吸，合理运用呼吸，把呼吸贯穿各个阶段。用呼吸完成完美的舞蹈形态，用呼吸推进舞蹈技巧的熟练和变化，用呼吸表现舞蹈动作的力量和线条，用呼吸体现舞蹈的感情和内涵。从“形、神、劲、律”四个角度来看，舞蹈《只此青绿》的身韵呈现的很美，这也是该舞蹈受到观众认可的重要原因。

四、结语

中国古典舞的神韵、内涵及文化特征需要借助于舞者表现出的技巧和身韵才能充分展现，这是一支完整、优秀舞蹈作品最核心的灵魂，其价值可见一斑。身韵从动作要素着手，从呼吸中寻找本源。如何表现形神兼备、内外统一、身心兼用的身韵，是呼吸非常重要的部分。身韵对中国古典舞的编排设计、展现效果以及未来的发展都产生至关重要的影响，每一名舞者都应当在身韵训练中对自己提出更高的要求，也希望随着中国古典舞舞者身韵的增强，未来的舞蹈设计将更具发展性和创造性，相信带有我国浓郁文化色彩的中国古典舞一定能够迎来崭新的未来。

参考文献：

- [1] 余薇薇. 浅析中国舞中身韵的重要性 [J]. 大众文艺：学术版，2019（23）：2.
- [2] 金俏含. 试论中国古典舞身韵课在舞蹈教学中的重要性 [J]. 北方音乐，2015，35（13）：1.
- [3] 高伟，孟璐. 中国古典舞身韵在古典舞基训中的重要性研究 [J]. 戏剧之家，2022（4）：2.
- [4] 陈欣昕. 浅谈“提沉”在中国古典舞身韵中的训练及重要性 [J]. 大众文艺，2020（007）：161-162.

- [5] 侯爵. 试论中国古典舞身韵课在舞蹈教学中的重要作用 [J]. 科教导刊：电子版，2017：135.