

# 论太极之气与古典舞之韵

张林鹄 (浙江省杭州师范大学钱江学院 310000)

**摘要:**太极在中国武术中占有极其重要的地位,具有丰富的文化内涵和民族风格,不仅蕴含着中国古典唯物哲学、医疗、保健、技击,同时也是一门具有鲜明特色的人体艺术。中国古典舞身韵是集武术、昆曲、京剧,于一身具有鲜明民族审美的舞种。在对身韵的研究中,笔者觉得太极与身韵两者间有许多异同是值得探讨的地方,太极之气能否融合于古典舞之韵之中,更好为古典舞添砖加瓦。本文将结合自身对太极拳与古典舞身韵的练习体验,来思考古典舞的发展。来思考太极气息引导是否能真正地融入于古典舞之韵当中,使其气的相融,让古典舞演员通过对气的修炼、对气息的运用,更好的去掌握自己的身体,更好的去表现古典舞。

**关键词:**太极;气;古典舞;韵

## 前言

在舞院编导系学习的这几年,笔者经常大清早的跑去紫竹院看一群太极爱好者打太极,虽然他们没有我们这些舞院学子们手脚那么灵活,软开度那么的好,姿势造型那么漂亮,但是他们打起太极给我展现了另外一种朴实无华的美。太极拳充满圆润的意味,外表上看来像风吹杨柳,实际上是柔中带刚,它是一种活跃生命的传达,以“气”至身的传神之境,“气”在太极拳中的运行,使其呈现出一个虚实相生的意境。所以笔者常常就思考:可不可以吸取太极的精华之处为古典舞服务;太极的运动规律和用气方式是不是可以被古典舞所吸收;是否能从太极气息引导来深入挖掘古典舞演员对气的修炼,更好把握自己的身体,使古典舞更好地能表现中国古典审美。

## 一、哲学思想和审美原则的共通

太极拳流传至今具有悠久的历史,在中国武术中占有极其重要的地位,具有丰富的文化内涵和民族风格,不仅蕴含着中国古典唯物哲学、医疗、保健、技击,同时也是一门具有鲜明特色的人体艺术。中国古典舞身韵是集武术、昆曲、京剧,于一身具有鲜明民族审美的舞种。在对太极和古典舞的研究中,笔者觉得太极与古典舞蹈两者间有许多异同是值得探讨的地方,太极包含着中国古代哲学思想对它的阴阳鱼图形中表露分明:阴阳交合,浑然一体的宇宙观,对立统一衍生出虚实相生,刚柔并济,对称和谐的审美原则,“圆”产生无限循环从而衍生出广穹的宇宙以及宇宙的万物,万物之所成终而所成始也,万物的终结也是万物的开始,万物的新陈代谢始终相因,如此周而复始,生生不息。太极通过形体动作的外化形式充分地体现这种哲学思想和审美原则,确立了以“圆”为核心,产生了动作的构成风格。

而中国古典舞也秉承了这一民族思想和审美原则,传统戏曲与中国武术和谐统一,创造了中国古典舞的流动美、刚柔美与动静美。外国芭蕾舞的韧性动作和修长造型,从一开始就影响着中国古典舞,这种统一于形与神、身与心的艺术,万变不离圆的艺术无论是建立于五十年代初第一套规范化的中国古典舞基础教材中的八个手位和新敦煌学派的“反弹琵琶”、楚时的前后“三道弯”,还是中国古典舞身韵教材中的“云肩转腰”等,都有一个共同特点,那就是“万变不离其圆”。所以,中国古典舞被称为是“划圆的艺术”。中国舞蹈运动的核心就是“圆形”。“圆形”动律在中国古典舞中得到最充分、最集中的体现。自古及今,提起中国古典舞的动态特征,人们常以“委婉曲折、龙飞凤舞”加以形容,这鲜明地刻画了古典舞“圆”的人体运动轨迹与情趣。

由此可见太极拳和古典舞蹈都具备一样的审美特征和民族思想,它们的主旨是相通的。

## 二、两种肢体运动的动与静

太极拳的动与静是运动的两个方面,而且又是高度的统一,太极图完全展现了这一变化规律,动为阳,静为阴,佛家、道家之静坐练功(气功)也是静中求动,太极拳是身动意不动,身欲

动意先走,以意导形体,形随意转,那种太极导引绝对是符合运动规律和中国的哲理。这充分表现了和谐的美,两者是缺一不可的,尤其是内比外更重要,气是从丹田散发到全身,有了气才能做到身随意走。有一首诗是这样形容太极拳的动与静的:

静收日月罩长虹,坐卧倒扣金钟,回转光阴老还童。

乾坤任遨游,琼浆玉液浓。

动起江海卷巨澜,至柔至刚悟空,上天入地奔蛟龙。

大道玄若水,何必苦争雄? (摘选自《陈式太极拳之感悟——动与静》)

笔者自身感悟太极拳的动与静,借一句常用语说:“静如处子,动如脱兔。”

古典舞蹈的动与静要求的是“静”中寓“动”,“动”中求“静”。就比如舞蹈或者戏曲里面都有的“亮相”。单一来看它就是静止的动作,但是它这一瞬间要求是蕴涵着丰富的动感而不是绝对的静止,这就要求演员在这种静止表演中,蕴含着强大内劲与内动,简单的说要沉得住气,然而“气”该怎么样用该怎么样去修炼呢?

## 三、训练方式

太极拳本身就是内家拳,注重修身养性。练太极拳的人大都知道练意不练力这一说法。太极拳的练法,其最重要的是身体放松,静心,修养脑力,清醒智慧,深长呼吸,气沉丹田等,必须气力意结合的好。注意平时出拳时心里状态很重要要做到身心合一。正所谓意到气则到,气到力则到。意和力有个贯穿点就是气,气的贯穿很重要,有着承上启下的作用。引用《陈式太极拳》对气的说法:拳中本无气,亦不无气,气不气,不气而气。气乃人体能量客观存在的反映,是松静状态下内在的、实在的感知。气由静而观,由松而来,由养而得,惟求松静平和。可练之法乃调息、调身、调心而已。所谓炼“气功”是也。气自沉丹田,气自贯丹田,小腹自沉实鼓荡。气通,一通百通。气骤气散任自由,聚为蓄,散为用。心机动气遍全身,发之则出,收之则合。

古典舞身韵是上世纪80年代,由李正一、唐满城两位古典舞老教授整理、创建的他们创造性地提出了中国古典舞身韵的新理论,为中国古典舞的发展做出了巨大的贡献。

“身韵”从字面上解释,是“身法”与“韵律”的总称。“身法”属于外部的技法范畴,“韵律”则属于艺术的内涵神采,只有将二者有机结合和渗透,才能真正体现出中国古典舞的风貌及审美的精髓。“韵”字包含着“韵律、韵味、意韵、神韵、气韵”等含义。一切内涵的气韵、呼吸、意念、神采都可以称之为韵。“身韵”则是“形神兼备、内外统一、身心并用”的同义语,通过身韵的训练可以达到“以神领形、以形传神”的目的。古典舞演员不仅要掌握扎实的基本功和精湛的技术技巧,还须具备古典舞的身法与韵律的表现方法。因此,掌握好中国古典舞身韵的韵律特征是古典舞演员必备的素质。

身韵要求“起于心、发于腰、行于体”。就是要突出“提、沉、冲、靠、含、腆、移、旁提”等多种以腰为轴的基本动律元素;老艺人们常说一切动作要“起于心、发于腰、行于体”。就是说无论做什么动作都应该从内心的意念开始,通过腰部的发力和运动带动全身的整体运动。“腰”在动作的过程中起主导和枢纽的作用,也就是以腰部为轴心的“动率”。这些动律是经过对一切动作进行分析、概括和提炼而成为概括性的“元素”,即“提、沉、冲、靠、含、腆、移、旁提”。身韵的训练就是要从最核心、最本质的“元素”入手,把训练“身韵”和陶冶“神韵”相结合。这些基本的动律元素就是由心意带动了呼吸,再由呼吸来支配腰部的运动来体现的。

从上述两者的训练要求可以知道太极拳和古典舞身韵都是非常注意调节呼吸的,其实这就像歌唱演员非常注意对气息控制一

# 走进高雅音乐

纪 露 王晗晔 (中央音乐学院 100031 河北师范大学附属民族学院 050000)

## 什么是音乐

给音乐下一个精确的定义,实在是一件费力不讨好的事情。古往今来,对音乐概念的表述是多种多样的:既有感性的描述,又有理性的逻辑推理;既有宏观的概括,又有微观的分析。在这个问题上,大家各抒己见,纷纷站在自己的立场上来界定音乐。可是至今为止,却没有一个音乐的定义能够得到大家的满意和认可……

很多音乐爱好者都喜欢用诗情画意般的语言来描述音乐:亚里士多德将音乐当作净化心灵的洗澡水,柏拉图说音乐是美化心灵的体操,莎士比亚将音乐当作爱情的味精……音乐是不用保修的空调,能驱寒保暖又解热清凉;音乐是色彩,是小河、是美酒、是心灵的鸡汤;音乐是什么都说的很清楚的娓娓细语,也是什么都不必要说的默默禅语……这些充满了想象力的形形色色的描述以比喻的方式呈现出爱乐者对音乐的独特的内在感悟,但是这种感悟却缺乏真正意义上的理论界定,以至于音乐的真实面目越显得朦朦胧胧、含混不清。

音乐专业人士在谈到音乐的定义时总是非常理智和谨慎的,这与音乐爱好者在回答“音乐是什么”时的“心醉神迷”大相径庭。在理性的思维下,音乐被细分为本质、功能、特征、价值、类别等一一进行解释。在所有的对音乐概念的阐释中,我们大概最为熟悉的就《现代汉语词典》中那句经典的论述:“音乐是用有组织的乐音来表达人们的思想感情,反映现实生活的一门艺术”。这一经典的命题明确的给我们传达了这样一些重要的信息:第一,音乐是以音响为媒介而构成的,这就意味着从主体的感知方式来看,音乐是听觉(声音)的艺术;第二,音乐中的音响是有序的,这也就是说从音乐存在的方式上看,音乐是时间的艺术;第三,音乐具有表达人们的思想感情,反映现实生活的功

能,这表明从音乐的本质功能上看,音乐是情感的艺术。应该承认,这样的定义的确是理论总结,因为历史上那些伟大的音乐作品为这一总结提够了充分的论据。

然而进入20世纪之后,音乐领域发生了翻天覆地的变化:噪音音乐、具体音乐、偶然音乐、各种拼贴音乐以及形形色色的流行音乐等“后现代”音乐现象出现了;与此同时,在音乐人类学家的眼中,音乐不仅仅和声音现象有关,更重要的是和民族文化纠缠在一起。这些新观念和新现象的出现,不仅使传统所固有的音乐概念遭到了挑战,而且也使以这一概念为核心所衍生出来的音乐理论忽然失去了原有的功效。为了更准确的把握音乐的内涵,学者们纷纷站在各自的立场上发表着不同的见解,音乐被不同的学者从不同的角度加以界定:语言学的、生物学的、心理学的、哲学的、历史学的、人类学的、神学的、甚至医学的,学者们努力发展与充实传统的音乐定义,扩大它的内涵和外延,然而却没有一个定义能准确的概括出纷繁复杂的音乐现象。

显然到目前为止,在音乐概念的界定上我们还没有能够达成共识。但这并不意味着我们不能对音乐有个基本的认识。我们尊重并守卫着传统的看法,但我们并不拒绝新鲜的事物,我们坚信:真正的音乐应该能使我们的心灵走向和谐、走向秩序、走向崇高;真正的音乐一定是经过历史的筛选、经过时间长河的冲刷,能够长久的铭刻在我们心中的东西。无论它是古典音乐还是现代音乐;是高雅音乐还是流行音乐;是欧洲音乐还是民族民间音乐。

## 打开你的耳朵

千百年来,人们对音乐的兴趣一直处于经久不衰的状态,尤其对传统定义中所说的那种有组织的音响更是情有独钟。为了更好的欣赏和理解音乐,人们利用许多音乐本体之外的东西来解释

样,歌唱者如果不会把握气的使用方式,那他就无法完整的完成歌唱表演,所以一种科学的引导气的方式不光对歌唱是非常重要的,也对舞蹈是非常重要的,

注重气的修炼和引导,气沉丹田,气贯丹田,气息内敛于丹田对中国古典舞蹈的演员的训练是非常有帮助的,有了气的指导,舞者对自己的身体会更加运用自如,如何对气的使用是意念连接到身体中间的桥梁,是两者之间的传导,是如何正确的使用身体的不二法门。所以为什么不多更好的把太极拳之气与古典舞之韵结合,吸取太极拳百年来对气修炼的心得,形成我们古典舞蹈的一套“内家心法”。使古典舞演员更好地内外兼修。

## (四) 太极与中国舞蹈融合的见证

说到这里舞蹈界中台湾云门的掌门人林怀民他尝试把太极用于舞蹈是做得比较出色的。资料所说在1995年,云门舞者开始接受太极导引肢体训练,这种流畅却沉稳的动作品质在《水月》中表现得淋漓尽致。在此,笔者看了林怀民作品之后认为他已经为中国舞蹈与太极的融合做出不小的贡献。中国传统的静坐与太极导引为重心,“太极导引”讲究导气、动作以螺旋形肢体运转为主,充满圆润的意味,外表上看来像风吹杨柳,实际上是柔中带刚,极刚极柔。在林的《水月》中,林要求舞者呼吸吐纳由丹田导气引身,带动肢体的动作。林怀民用太极改变舞者体质,使肌肉关节与经络畅通,这就是气息运用的功效。林怀民说:“我编舞的挑战是如何将有限的拳术化为舞蹈,使七十分钟长的舞作,充满有机的变化。在‘水月’里,舞者呼吸吐纳,由丹田导气引身,带动肢体的动作。舞蹈是稍息不是立正,它就像我们欣赏的蓝天白云。只要用眼睛看,用耳朵听,用心去感受就可以了。希望大家能在《水月》里面得到一个宁静的感受。”这些不正说明气的运用可以使舞者的动作质感改变,在动作的开发上多了一种思路,可以使编导和舞者更好去掌握中国元素和内涵。

当笔者有幸观看了一次全国九运会太极比赛决赛表演套路之

后,惊讶再一次产生。这完全可以称得上是另一种形式舞蹈,风吹杨柳般的感觉再一次贴近我的眼前,那柔中带刚的动作质感再一次的打动了。太极拳比赛时,运动员由静至动,暗合无极生太极、太极生两仪、两仪生四象、四象生八卦之深邃哲理,其动作匀速缓慢,如同滔滔江河连绵不绝;其动作动静开合,虚实刚柔,姿态优雅,给人以心旷神怡之感。它还融入舞蹈中形象的元素和动作表演元素,使太极拳更加具有欣赏价值。比我们古典舞历史更悠久的太极拳都能跟舞蹈更好的融合,这是对太极拳发展也是我们舞蹈工作者的一个触动。为什么我们就不能吸取太极的精华之处为古典舞蹈服务呢。

## 结语

综上所述,中国古典舞完全可以借鉴太极的呼吸吐纳、丹田导气原理去创建一个自己的“内功心法”,使舞蹈演员更加自如控制自己的呼吸和自己的身体;使舞蹈更加具有中国传统特色和古典审美。但是这只是一个提议,具体的实质性地去操作需要更深入去研究探索。笔者抛砖引玉希望更多从事舞蹈研究人员对太极拳之气与古典舞之韵的结合发表更多更好的意见。对任何艺术来说,创新是非常艰难的事业。但是没有创新就只能原地停滞,世界任何事物都需要或都只有不断地发展才不会被淘汰。打破常规寻求发展却更需要勇气更需要魄力。作为中国舞蹈的最高学府就更需要许多有勇气和魄力的人才去开拓新的元素为中国古典舞蹈的事业添砖加瓦,铺路填石。

## 参考文献

- 1.唐满城教授撰写的《中国古典舞身韵教学法》2004年出版
- 2.台独创美术杂志《林怀民与舞蹈》
- 3.文汇出版社 林怀民《云门舞集与我》2002年出版
- 4.作者 顾留馨、沈家桢《陈式太极拳》
- 5.《陈式太极拳之感悟——动与静》