

京剧基武功教学实践与尝试

原大伟

京剧艺术的美学特征之一是具有高度的形式美，演员只有驾驭它，才能更好地塑造人物，表达人物的思想感情。

京剧表演的基本功着重训练学生身体的各关节、肌肉的运动感觉和对做技巧的理解能力、接受能力，通过二十多年的教学我体会到，京剧科的学生一般都在10至15岁之间。这一时期学生在心理、外形、机体能方面都处在不断变化之中，骨骼生长较快，肌肉和韧带柔软，骨有弹性，可塑性强。抓住这一“黄金训练期”，在科学方法的指导和训练下，就一定能使学生从脚腕到腰部，从腰部到颈部，从肩到手腕，以及力度、开度、软度和关节灵活性方面，使身体达到所需的肌肉有力、关节灵活、重心稳定和姿态矫健的基本能力。这种指导思想和方法，在京剧科几届学生的基武功训练中得到了验证。

“抄功”是基武功教师主要的教学手段之一。学生的“筋头”练习，几乎从入校到毕业，在绝大部分的基武功的项目上都运用了抄功的手段，可以说，京剧演员的筋头是在基武功老师的手上成熟起来的。教是抄功的方法和技巧所提供的既定的、较为正确的方向、途径，改变了学生练习的初期没有完整的感性认识，特别是当筋头翻至无支撑的腾空阶段时，感到手足无措，无从发挥力量的无支撑状态，也弥补了他们力量的不足。

我在“抄功”上采取因项目不同，因人而异、变化多端、细腻实用的方法，效果很好。例如：小翻、串小翻、小翻提、虎跳、前扑子、踩子前扑、加官前扑、踩子云里加官、虎跳漫子、踺子小翻漫子、踩子漫子、虎跳踺子等筋头，通过手里的棍棒、带子、勾子等工具帮助学生筋头过翻，有时用手去直接抄筋头。抄功的手法在筋头腾超初期以托、提、棒、拉、掐等手法为主，翻门阶段以拔、推、挑等手法为主，落地阶段以掐、扶、保等手法为主。抄功时既用力，又用脑，随着筋头的起落翻转，有分有合，时快时慢，此起彼伏，徐疾有序地犹如在做一组健美的舞蹈动作。

在京剧表演的基武功教学中，也注意到旧的戏

剧观念和纯老式的教学方法，使演员，尤其是武戏演员，出现过宽的肩，大粗腿，膝式小腿过伸，O形腿，大臀部的体形，影响了人的肉体机器的内部构造的正常发展，产生了演员体形生理变形的问题。因此，我在基武功教学中非常重视学生的健全、匀称、优美的体形训练这一关键的环节。

京剧演员形体出现的上述生理变形现象，与基武功训练中过于强调收腿、勾腿、搬腿、压腿，长时间的深蹲，耗档功，卧鱼，过量的踢踺子、翻小翻、搬朝天蹬，以及一些训练上的不科学、处理不当有程度不同的关系。因此，在基武功教学中，我只让学生先伸展韧带，先慢悠腿，使肌肉、韧带“发热”，增进血液循环，尽力把腿部肌肉往胯上收，保持正确的踢腿姿势，再加上小心谨慎的保护好膝内侧腓侧副韧带，使学生腿的发育正常，不变形。提倡“开、绷、直和弹跳、伸展性”较强的动力性动作练习。还针对学生年龄小的特点，把基武功的技巧分解开来练，使之有足够的精力把握动作的规范性。因此，在京剧科的几届演员的毕业生中，大都保持了良好的专业素质和体态匀称，正常的标准。

在“把子课”的教学中，我不但向学生传授“把子”传统套路的表演性、技巧性、程式性，而且强调真实感、时代感和生活气息。从不同时期、不同类型、不同风格中选用代表性强、教学价值高的套路进行教学。摸索从刀、枪、剑等基本兵器和上、下把基本都能掌握。如刀与剑都是短兵器，刀以刃为主而有尖，剑以尖为主而有双刃。它们的共同特点决定了两者都有砍、刺、劈、撩等动作。刀是力达于刃去吹、削、拉、抹；剑是力达于点去刺、击、崩。这样就使学生了解兵器的特点，懂得用劲的性质、方位和火候。再如教枪的对打“小五套”——小快枪——大快枪——五腰封——九腰封等，一套一套地教下去，按套路顺序进行，由浅入深。同时，让学生了解手眼身法步、舞台调度、剧中人物方位与这些套路的艺术关系与技术关系。

（作者单位：黑龙江省艺术学校）

责任编辑 王庆斌