

浅谈京剧旦行基本功教学

■ 王丽萍

京剧艺术是由音乐、表演、舞美、剧本等多种形式集合而成的综合艺术。它通过各种各样的固有程式表现人物，塑造艺术形象，这些表演程式虽都来源于生活，但它们经过艺术家的提炼、夸张和美化会成为高于生活的艺术作品。其中京剧生、旦、净、丑各个行当，在表演上都有一套自己的本领，演员只有熟练地掌握并活用这些本领，才能够舞台上塑造不同性格的人物形象。

京剧演员在舞台上的一招一式，唱、念、做、打，全要靠基本功扎实才能漂亮、帅，技艺超群。基本功说起来并不神秘，它

是练出来的，靠平时磁实的苦练，靠汗水的浇灌，一点一滴积累起来的。

我在三十多年的基本功教学中，送走了一批又一批京剧旦行（刀马旦、武旦、花旦、花衫、青衣）学生，他们有的考入了中国戏曲学院，有的成为省京剧院或省外京剧院团的演员。刀马旦、武旦行当学生，由于基本功底子厚，亦可在剧团大显身手，成为优秀的演员，即或是学文戏的“青衣”学生，也因在学校苦练基本功，拓展了自己表演的路子。

在教学中，我十分注重理论和实践的结

因此拉场戏中的人物与生活的原形距离比较大。与其它戏曲相比，在表演上存在着所谓“粗”、“俗”、“杂”、“闹”的问题，而这正是由于二人转自身的特点和属性所决定的。

三、模拟性和现场性的统一

二人转的“化出化入”具有极强的模拟性。即演员并不完全进入角色，而是以演员的角色表演着剧中人物，演员与表演的人物分离。这一特点和风格，在出身于二人转演员的赵本山的表演中得到了淋漓尽致的展现。他的小品给人留下强烈印象的是他本

人，而不是那些剧中的人物。他的表演方法是一种模拟，是以一种“丑角”的身份对另外人物的夸张变形表演，虽然离开了人物性格的真实，却揭示了人物内心的秘密。

夸张、变形的模拟表演形式，给拉场戏带来了一种特殊的戏剧内涵和演出效果，这就是强烈的现场性。同二人转的表演一样，拉场戏非常注重在演出时与现场观众的互动和交流，甚至不惜临时更改演出内容和表演方式，这是与其它戏剧、戏曲表演上的重大区别。

责任编辑 刘 红

合，在继承京剧基本功优秀传统基础上，运用运动生理学、力学等方面的理论和实践进行科学的分析，力求使学生不但在实践中“知其然”，还要在理论上“知其所以然”。制定切实可行的教学大纲，分阶段，分年级，分行当制定教学计划，规定必练和选练的基本功项目，以因材施教的原则，最大限度地发挥每个学生的能动性和艺术潜能，练出一身较为过硬的本领，最终自由掌握和驾驭舞台表演。

京剧旦行基本功主要是训练学生身体各部位的基本表现能力。着重训练身体各关节、肌肉的运动感觉和对基本功动作技巧的理解能力，接受能力。基本功包括从脚腕到胯部，从腰部到颈部，从肩部到手腕，全面进行力度、开度、软度和关节灵活性的严格训练。基本功包括：腿功、腰功、顶功和挂翻功。

腿功。京剧演员一切表演动作和表演技巧都需要有腿的深厚功夫。不仅武戏需要坚实的腿功，就是文戏也离不开腿功的训练。武戏对腿功更要求有深厚的功底，以使腿部动作有足够的速度、力度和柔韧度。既能掌握踢、抬、跨、骗、旋、砍身、探海、飞燕、铁门坎等迅速敏捷的伸缩动作，也可以在踩泥亮相时具有雕塑性的凝固力。

例如，武旦的“走边”用于夜行，秘密侦察等动作。常用踢腿，有正腿、旁腿、十字腿、探海、旋子等。在《八蜡庙》中张桂兰的“走边”，《棋盘山》的“女起霸”、《挡马》中杨八姐“马趟子”、“圆场”、“打出手”和武旦的“搬朝天蹬”，以及旦行的所有表演技巧，都需要腿的深厚功底的有力支持才得以完成，从而使表演姿态矫健，造型优美。因此，腿功是基本功训练中头等

重要的一门基础课。腿功训练由“耗腿”、“压腿”、“踢腿”、“搬腿”、“撕腿”、“控制训练”等环节组成。在教学中，运用启发式的教学方法，让学生掌握对腿功动作的一般技术理论的理解，找出腿功技术的规律。在训练中，我做到“三勤”，勤讲“法儿”，勤做“示范”，勤找“差距”。从严要求，从严训练，扎实地掌握腿功的技术规律和表现手段。例如，我院京剧专业学生演出《杨门女将》，穆桂英的“圆场”，就充分显示了学生腿功技巧的娴熟和深厚的功力。扮演穆桂英的学生在“探谷”一场的跑“圆场”时，腿有力而不僵直，两膝盖内侧贴紧，步子先小，两脚交错压脚掌三四寸向前移动，然后脚步加快速度，尤如水上飘，随着锣鼓速度、力度的加强，“圆场”的速度又一次加快。这时，腿的速度力度和幅度，形成矫健的姿态和优美造型，对人物形象的塑造，起到重要的烘托作用。京剧圆场各有特色，有追人，逃跑，看景，赶路等。讲究稳、快、美、上身纹丝不动，两腿跑得快如风。

基本功中的“腰功”在训练中有着更为重要的作用。腰是人体上下身的枢纽。舞台上身段表演的各种动作都需要腰来支撑和控制，它在舞台表演中起着与各种身段、技巧相互配合、相互衔接的作用。任何武功翻腾扑跌动作都是以腰为轴进行跳转翻跃的。

“腰功”分软度训练、控制训练两大类。在教学中，为了培养学生软度素质的提高，把初练功的学生的关节从自然状态解放出来，加强关节运动的幅度，增强腰关节灵活和腰部肌肉力量，进一步掌握腰部这个身体的轴心。我在传统基本功软度素质训练方法的基础上，适当地吸收舞蹈“开度”的训练和体操柔韧训练的一些方法，让学生的关节

充分解放，柔中有刚，在力量和力度上收到较好的效果。

我历年所教的学生条件各异，各人学习领悟的程度参差不齐。针对这种情况，在教学中具体而做，要求学生对每一式都一丝不苟。为了使學生能够对“腰功”的每一个环节都掌握得准确、到位，在练功场上，我一遍又一遍为学生示范，为了让学生看清楚，每次示范都一丝不苟地坚持用真劲，以使學生能从中领悟到“腰功”动作的内涵。例如，在训练“涮腰”和“翻身”时，将整个过程分成几个小段落。“涮腰”要以腰为轴，上身绕环至前体时→绕环至左侧时→绕环至体后时→身体绕环回至右侧时等，这样整个“涮腰”过程就十分清晰，绕环的幅度既大气而又好看。“翻身”是旦行演员的重点训练项目。它是以训练腰的控制能力和快速旋转技巧的练习。和涮腰的旋转又有所不同，翻身是上身向前俯、别步蹲式、头顶向前、双臂打开、双脚交替转动变换重心。翻身走起来时要有先旁腰→后腰→再旁腰这样一个过程。所以说腰功是基础，是必须打好的根基。

“腰功”在京剧旦行的“短打”、“靠”和“做功”中广泛运用。例如《昭君出塞》中，王昭君的“马趟子”，《双阳公主》的“大漠盘鹰”俯冲式圆场，长靠戏《刘金定》、《战金山》、《大破天门阵》、《杀四门》、《破洪州》、《竹林记》等；短打戏《能仁寺》、《虹桥赠珠》、《盗库银》、《盗仙草》、《三打陶三春》、《打焦赞》、《盘丝洞》；做工戏《活捉》、《红梅阁》、《小上坟》、《失子惊疯》、《秋江》等戏中的旦行角色，均离不开“腰功”的积极参与。我学院学生演出的《战金山》中的梁红玉，身

披大靠，头戴盔头翎子，腰挎宝剑，在“起霸”中，熟练地完成了“涮腰”和翻身的表演技巧，就是与严格的训练和苦练分不开的。每一次演出，在完成涮腰和翻身的时候，台下就报以热烈的掌声和叫好声。在历届旦行的学生毕业后，都能在各表演团体的演出中，运用“腰功”、各种翻身技巧以及“翻腾”、“跳跃”等系列的技巧，表现“水战”、“开打”等炽热、火爆、激越的武打场面。

在学院学生排演的“做工”和以舞蹈为主的戏中，运用各种以“腰功”的技巧动作，着意展现形体动作的剧目有《霸王别姬》中的“舞剑”，《红线盗盒》中的“走边”，《鬼怨》中的“绞柱”、“抢背”，《秋江》中的“蹉步”等，都得到很好的展现。

京剧旦行基本功还包括：“顶功（鼎功）”是训练人体处于倒立状态，适应翻腾动作的旋转状态；“挂翻功”是京剧各种筋头的衔接枢纽的基本功。

京剧旦行基本功具有技术性很强的特点，训练的目的在于增强体质，发展和提高肌肉韧带器官的力量、速度、耐力和灵敏等身体素质，以便更快掌握和提高表演艺术和各项技巧。使學生既能演扎靠的角色，又能演短打的角色，既能演俏丽端庄的小姐、夫人；又能演英姿飒爽的巾帼英雄。过硬的基本功，可使學生在表演手段上更加丰富，运用起来更得心应手，游刃有余。从而更好地塑造不同的艺术形象。总之，文武兼长，面面俱全的艺术家，需要深厚和过硬的基本功。

责任编辑 刘红