

生活化动作在舞蹈编创中的价值与作用

闫晶

滨州职业学院, 山东 滨州 256600

摘要 : 在现代舞蹈创作中, 生活化动作渐成一种重要的编创资源, 其价值与作用日益显著。本研究通过文献资料法和案例分析法, 探讨了生活化动作在舞蹈编创中的运用并分析其在现代舞蹈中的价值, 基于此, 本研究建议, 舞蹈编导应深入挖掘生活化动作的潜能, 并在创作过程中加以合理运用, 以丰富现代舞蹈的艺术语境, 促进舞蹈艺术的发展。

关键词 : 生活化动作; 舞蹈编创; 真实感; 身体语言; 艺术表达

The Value and Function of Life Movement in Choreography and Creation

Yan Jing

Binzhou Polytechnic, Binzhou, Shandong 256600

Abstract : In the creation of modern dance, the life movement has gradually become an important resource, and its value and function are becoming more and more obvious. Through the method of literature and case analysis, this study discusses the application of life-style movements in dance choreography and creation and analyzes its value in modern dance. Based on this, this study suggests that choreographers should deeply tap the potential of lifestyle movements and make reasonable use of them in the creation process, so as to enrich the artistic context of modern dance and promote the development of dance art.

Keywords : life-oriented action; choreography and creation; sense of reality; body language; artistic expression

一、综述生活化动作的概念及其在舞蹈中的历史演变

(一) 生活化动作的定义与特点

生活化动作是指将人们日常生活中的行为动作通过提炼、抽象和艺术化处理后融入舞蹈编创中的一种表现形式^[1]。这些动作源于日常生活, 并通过舞蹈创作者的加工, 使其成为具有艺术性和表现力的舞蹈元素。^[2-3]生活化动作在舞蹈创作中占据重要地位, 既具备实用性, 又赋予舞蹈作品更强的亲和力 and 真实感, 增强了舞蹈作品的可读性和观赏性, 使观众在观看时能够迅速建立情感连接, 产生共鸣。

(二) 生活化动作在舞蹈中的历史脉络

生活化动作在舞蹈艺术中的应用, 可追溯到20世纪初的现代舞运动。现代舞创始人之一的伊莎多拉·邓肯 (Isadora Duncan) 是将日常生活中的自然动作引入舞蹈表演的先锋。邓肯的理念在当时的舞蹈界引起了巨大反响, 为生活化动作在舞蹈中的应用开辟了道路^[4]。

随着时间的推移, 生活化动作在现代舞中的地位逐渐稳固。20世纪中期, 玛莎·格雷厄姆 (Martha Graham) 进一步发展了邓肯的思想, 创立了格雷厄姆技术, 这种技术强调通过身体的收缩与释放来表达内心的情感, 许多动作灵感源自日常生活。这一时期, 现代舞的编创者不断从生活中汲取素材, 以丰富和拓展舞蹈语言。

20世纪末, 随着全球化和多元文化的发展, 生活化动作在世界各地的舞蹈创作中有着更加丰富和多样的表现形式^[5]。中国现代舞的发展也在这一背景下吸收了生活化动作的元素, 一些年轻的编导

们利用生活化动作表现本土文化与现实生活, 探讨当代社会问题。

在21世纪, 生活化动作在舞蹈编创中的应用不仅仅局限于现代舞, 还拓展到了其他舞蹈形式中, 如街舞、当代舞等。编导们通过对生活化动作的提炼和再创作, 打破传统舞蹈形式的界限, 创造出更多具有现实关怀和深度的作品。

生活化动作在舞蹈中的历史演变, 体现了舞蹈艺术不断追求真实、创新和与观众建立情感连接的努力。其在不同历史阶段的演变不仅丰富了舞蹈的表现形式, 也为舞蹈艺术的发展注入了源源不断的生命力。

(三) 当代舞蹈创作中生活化动作的发展趋势

当代舞蹈创作中, 生活化动作逐渐成为一种重要的表现手法。创作者倾向于通过提炼和重构日常生活中的动作, 以增强作品的真实性和共鸣感。数字技术和多媒体手段的融合, 使得生活化动作在舞台呈现中更加灵活和多样^[6]。新的编创理念鼓励舞者在表演过程中加入更多的个人体验和生活元素, 形成独特的艺术表达。跨文化交流和多元舞蹈形式的兴起, 也推动了生活化动作在全球范围内的普及和应用。

二、生活化动作在舞蹈编创中的艺术价值

(一) 增强舞蹈作品的真实感和亲和力

在舞蹈编创中, 生活化动作的引入有助于大大增强作品的真实感和亲和力。生活化动作源于日常生活中的肢体表达, 这些动作具有天然的亲和力, 能够迅速引发观众的共鸣。当观众看到舞

台上的舞者呈现出与他们日常生活相似的动作时，自然地会产生一种心理上的亲近感，这种亲近感为观众提供了一种熟悉的氛围，使他们更容易进入舞蹈作品的情境之中。

生活化动作的应用不仅在肢体层面表现真实感，而且在情感层面也有深远影响^[7]。比如，一个简单的拥抱动作通过舞蹈的表现，不仅展示了身体的接触，更传达了心灵的亲近与温暖。观众在欣赏这些动作时，可以从中感受到舞者的情感，与舞者产生共鸣，从而增强了作品的感染力。

生活化动作在舞蹈中的应用还具有重要的象征意义。例如，在现代舞作品中，舞者们通过生活化动作来表现社会现象、文化冲突或个体的人生经历，这些动作被用来传达特定的主题和思想，使整个舞蹈作品更加具有层次感和深度^[8]。

通过将生活化动作纳入舞蹈编创，舞蹈家们得以打破传统舞蹈形式的某些限制，创造出更加丰富多样的舞蹈语汇。生活化动作通过与传统舞蹈元素的融合，使得现代舞作品在保持创新的不失其历史传承的厚重与深远，从而在观众中建立起更为广泛的认同感和接受度。

生活化动作在舞蹈编创中的应用，为舞蹈作品增添了真实感和亲和力，增强了观众与作品之间的情感连接。这种创新不仅拓宽了现代舞蹈的表现形式，使其更加多元化和具有时代特征，也为舞蹈艺术的发展和传承提供了新的思考路径和创作方向。

（二）构建舞蹈与观众之间的情感共鸣

在舞蹈编创过程中，生活化动作作为一种独特的艺术元素，能够有效地构建舞蹈与观众之间的情感共鸣。生活化动作通过对日常动作的提炼和艺术化处理，使得舞蹈动作更加贴近观众的生活经验，激发观众的情感共鸣。观众在观看舞蹈时，能够通过这些熟悉的动作联想到自身的生活经历，从而产生情感共鸣。

例如，一个简单的拥抱动作，在舞台上通过生活化的诠释，可以使观众感受到亲情、友情或者爱情的温暖。这种方式不仅能增强舞台表演的感染力，也为观众提供了更为直观和情感丰富的视觉体验。

通过对生活化动作的运用，舞者可以更加自然地表达内心情感，观众也能在这些动作中找到共鸣点，实现情感的共振。生活化动作在提升舞蹈表现力的也为舞蹈作品注入了更多的情感元素，使得艺术表达更加丰富和立体。在这种情感互动中，舞蹈不仅成为一种表演艺术，更成为一种情感传递的媒介，促进了舞蹈与观众之间的深层次互动。生活化动作作为一种艺术手段，不仅丰富了舞蹈的表达形式，也为观众带来了更加感人的艺术体验。

三、生活化动作的舞蹈编创实践与分析

（一）生活化动作的提炼与抽象在编创中的应用

生活化动作需经过提炼，从生活中汲取出具有代表性、普遍性和典型性的动作。这类动作有着人们日常生活中的自然流露，具备一定的生活气息，如行走、呼吸、交谈等，通过对这些动作的选择和筛选，舞蹈创作者可找到具有强烈视觉冲击力和感染力的肢体语言。这种提炼过程既是对生活细节的观察，也是对生活

本质的捕捉，考验着创作者对生活的敏感度和观察力^[9]。例如，在一部反映都市生活的舞蹈作品中，创作者可以利用地铁拥挤时人们的身体姿态来表达个体在现代社会的某种状态。

在提炼与抽象生活化动作的过程中，创作者还需不断地进行实验和调整，通过反复的排练与修改，验证动作的合理性和有效性。这个动态的创作过程不仅能够深化对生活动作的理解，也能在实践中不断完善和丰富舞蹈语汇，为现代舞蹈创作开辟新的途径。通过这种严谨而又富有创造力的编创实践，生活化动作不仅成为舞蹈作品中重要的表现手段，还为观众提供了一种全新的观看视角和体验，进一步增强了舞蹈的艺术感染力^[10]。

（二）创作者如何在生活化动作与传统舞蹈元素间取得平衡

在舞蹈编创中，创作者需在生活化动作与传统舞蹈元素间取得平衡，以确保作品既具有现代气息又保留经典韵味^[11,12]。生活化动作的引入有助于增强作品的亲和力与真实感，但如果运用不当，可能会削弱舞蹈的艺术性。创作者应从以下几个方面入手：

创作者需在细节处融入生活化元素，通过对日常动作的艺术化处理，使其与传统舞蹈动作相协调。这种提炼与抽象不仅保留了生活元素的原始感，还为传统舞蹈提供了新的表达渠道^[5]。创作者可在整体结构中巧妙安排生活化动作与传统舞蹈动作的比例与顺序，确保两者互为补充，而非相互冲突。

四、生活化动作在舞蹈教育与训练中的应用

（一）生活化动作融入舞蹈教学的方法与效果

生活化动作的融入主要体现在三个方面：动作选择、情境设定和情感表达。动作选择是将日常生活中的自然动作，例如走路、挥手、伸展等，巧妙地纳入舞蹈训练之中。这些动作虽看似简单，但在编排过程中经过精心提炼与加工，使其具有艺术感染力，并成为极佳的训练素材。

情境设定在教学中的作用至关重要，通过在特定情境下进行练习，舞者的肢体动作不仅得到锻炼，还激发了角色扮演的潜力。例如，在模拟日常生活场景的练习中，舞者能够更自然地融入角色，在肢体动作中表现出真实的情感与状态，这为他们在正式表演时提供了宝贵的经验积累^[8,10]。

情感表达是舞蹈艺术的重要组成部分，通过生活化动作的引入，舞者在表达情感方面会更加自然和流畅。日常生活中的细腻情感和真实反映在舞蹈中得以呈现，观众与舞者之间的情感共鸣也变得更加强烈。通过情感的充分表达，舞者的表演更加真实生动，观众的体验也随之提升。

生活化动作的融入为舞蹈教学提供了新的路径，不仅丰富了教学内容，提升了教学效果，还促进了舞者的全面发展，从而在舞蹈教育领域展现出巨大的应用价值。通过不断探索与实践，生活化动作在舞蹈教学中的应用前景必将更加广阔。

（二）生活化动作在提升舞蹈感染力中的角色

生活化动作在提升舞蹈感染力中的角色主要体现在以下方面：生活化动作能够增强观众对舞蹈表演的共鸣^[13]。通过模仿和抽象日常生活中的动作，舞蹈表演更易引发观众的情绪联想，

从而提升其情感参与度。生活化动作还有助于磨炼舞者的细腻表达能力,使其更专注于动作细节的真实还原,提高身体语言的表现力。高度概括和提炼的生活化动作不仅增强了作品的艺术感染力,也为舞者带来了自我表达与探索的契机。通过这些方式,生活化动作在舞蹈教育与训练中无疑起到了提升舞蹈感染力的重要作用,深化了舞蹈作品的情感内涵,为观众和舞者带来了更深层次的互动体验^[14]。

五、结语

本文旨在探究生活化动作在现代舞蹈编创中的价值与作用。

在教学与编创中,生活化动作作为舞者提供了探索自我和表达情感的有效途径,有效提升了表演的感染力。尽管研究成果给现代舞蹈创作提供了有价值的角度,但仍存在一些局限。诸如生活化动作在不同舞蹈风格、文化背景中的应用规律和效果差异,尚未获得充分研究。此外,如何在保留生活化动作自然性的同时提升其艺术性,也是未来研究的重点。未来的研究可针对生活化动作在不同舞种中的适应性和转化机制进行深入研究,探讨其在跨文化背景下的普适性和变异性^[15]。通过这些研究,可以为现代舞蹈创作提供更加完善的理论指导和实践参考,从而推动舞蹈艺术的创新与发展。

参考文献

- [1] 李翩翩. 生活化动作在舞蹈编创中的价值与作用 [J]. 艺术评鉴, 2023,(11): 118-122.
- [2] 段升阳刘晓倩. 幼儿舞蹈动作设计回归生活化的策略研究 [J]. 教育进展, 2021,11(03): 890-897.
- [3] 刘潼. 舞蹈动作中“力”带来的编创解析 [J]. 黄河之声, 2020,(02): 150-151.
- [4] 宋家菡曹海滨. 浅析生活化动作在舞蹈编创中的运用和价值——以《中国妈妈》为例 [J]. 戏剧之家, 2023,(01): 125-127.
- [5] 石梦琪. 浅析少儿舞蹈编创中的生活化动作开发及运用 [J]. 明日风尚, 2022,(13): 29-32.
- [6] 夏恒. 舞蹈编创中空间构图的实践探究——以荷花奖提名作品《走祥云》为例 [J]. 尚舞, 2024(16).
- [7] 陈都. 意象表达在舞蹈编创中的价值及构造方法 [J]. 尚舞, 2024(8).
- [8] 张瑜. 身体表达和情感传达在舞蹈编创中的应用研究 [J]. 大观(论坛), 2024(6): 51-53.
- [9] 罗丽萍. 舞蹈技巧在舞蹈作品中的合理运用 [J]. 大观(论坛), 2024,(09): 57-59.
- [10] 苗超慧. 谈舞蹈编导创作中的创新与创意 [J]. 艺术评鉴, 2024(9): 51-56.
- [11] 吴昊. 角色代入在舞蹈编创中的功能与实施策略研究 [J]. 艺术品鉴, 2024(21).
- [12] 郭爽. 知识观在舞蹈编创中的体现和应用 [J]. 文苑, 2024(6): 49-51.
- [13] 欧丽斯. 舞蹈理论在当代舞蹈编创中的重要性及影响 [J]. 中国民族博览, 2024(16).
- [14] 杨璟. 群舞舞蹈编导中的空间流动方式及运用研究 [J]. 尚舞, 2024(6).
- [15] 吴梦澄. 舞蹈演员在表演中要把握人物情感的艺术特征 [J]. 艺术大观, 2024,(02): 34-36.