

中国古典舞身韵融入形体训练中的创新与实践

阮婧斐

武汉传媒学院 电影与电视学院, 湖北 武汉 430205

摘要： 中国古典舞承载着中华优秀传统文化精髓，其身体韵律系统凝练着独特的美学思维与人文内核。将古典舞身韵特质融入当代形体训练，既可丰富传统训练体系的功能维度，更能有效推动舞蹈文化传承与创新发展。本研究通过解构古典舞身韵的审美内核，深入探讨其在现代形体训练中的人文价值转化路径，具体从科学筛选动作范式、构建阶梯式教学体系、优化训练技术融合三个维度提出实践方案，为形体训练体系注入传统文化基因提供方法论参考。

关键词： 中国古典舞；身韵；融入形体训练；创新与实践

The Innovation and Practice of Chinese Classical Dance Body Rhyme into Body Training

Ruan Jingfei

School of Film and Television, Wuhan University of Communication, Wuhan, Hubei 430205

Abstract： Chinese classical dance carries the essence of excellent traditional Chinese culture, and its body rhythm system is condensed with unique aesthetic thinking and humanistic core. Integrating the characteristics of classical dance into the contemporary body training can not only enrich the functional dimensions of the traditional training system, but also effectively promote the inheritance and innovative development of dance culture. This study through the deconstruction of classical dance body rhyme aesthetic kernel, explore the humanistic value in modern form training path, concrete from scientific screening action paradigm, build a ladder teaching system, optimize training technology fusion three dimensions practice plan, for the physical training system into the traditional culture gene provide reference.

Keywords： Chinese classical dance; body rhyme; integrated body training; innovation and practice

前言

中国古典舞身韵以“形神兼备、气韵生动”为核心理念，集中体现了中华传统美学特质。现阶段形体教学普遍存在文化内涵不足、动作表现力欠缺等局限。将身韵元素系统化融入现代训练框架，不仅能够突破传统训练的机械重复模式，还可以通过形体塑造与气韵熏陶的复合式培养，同步增强肢体表达能力与审美认知水平。这种创新性的教学融合，既为建立本土化形体训练范式提供新思路，又能借助具身化的艺术载体传播民族文化基因，对舞蹈美育改革具有积极实践价值。

一、中国古典舞身韵的概述

（一）内涵

中国古典舞的身韵源于身法与韵律的结合。前者聚焦外在技法呈现，后者着重内在艺术造诣，二者交融成就古典舞形神合一的审美品格。这套独特的身体符号系统深刻承载着中华传统美学的精髓。技法层面上，身法以“形神互映”为要义，通过程式化动作语汇传递情感内核。舞者需系统掌握拧转、腾跃、翻扑等基本功，在组合编排中精准调控劲力收放、速率转换与节拍处理，使刚柔并济的肢体语汇既严守程式规范，又饱含审美张力。韵律

展现为情感流动的外显轨迹。在音乐韵律向形体节奏的转化过程中，舞者需将内心感悟升华为富有生命力的动态语言。这种内外交融的创作思维，既确保动作语符精准呼应音乐情绪，又能构建与观者的心灵对话，最终完成艺术意蕴的深层传递^[1]。

（二）审美特征

1. 形态审美

中国古典舞形态体系由动作、体态与姿态三大要素构成，其艺术特征植根于中华传统艺术体系。经过长期演变，该艺术形式融合东方哲学理念，形成动静相生、刚柔相济的美学特征。表演者通过精准控制肢体动作，在静态造型中积蓄力量，通过舒缓韵

律展现内在张力。典型如“云手”动作，以连贯的手腕运转将文化意蕴转化为肢体语言，体现对艺术本质的深刻理解。圆弧轨迹是其核心审美范式，手臂弧度与步法回旋均呈现圆周运动特征。这种运动方式既符合力学规律，又蕴含传统和谐理念，在力量传递与视觉美感间实现平衡，彰显刚柔交融的东方美学特质。

2. 动态审美

中国古典舞以流畅连贯的动态美为审美核心，注重刚柔相济的韵律平衡。通过精确的肌体控制实现动作间的无缝衔接，形成连贯的视觉韵律系统。动作设计依据音乐节拍构建分层结构，运用张弛调控机制促使肢体运动与音乐节律产生同频共振，其中呼吸调控技术对韵律生成具有决定性作用。该艺术形式在柔美形态中建立了独特的力量传导机制。其能量传导依赖于运动轨迹的精确控制而非单纯肌力输出，采用势能蓄积技术在运动过程中完成情感投射，既优化了动作密度，又拓展了艺术表达的深度。

3. 势与度的审美

中国古典舞通过精准把握肢体韵律节奏，在虚实转换的动作过程中形成独特美感。其核心美学特征表现为“势”与“度”的有机统一——动作姿态的空间延展构成“势”的形态特征，力量收放、节奏变化与幅度调控则形成“度”的把握标准。舞者通过细致调节肢体运动轨迹，既保持个体艺术特质，又能准确传递情感内核。实际表演中，“势度”组合直接影响视觉呈现效果，恰当处理二者关系可增强叙事深度与意境感染力，这种动态平衡能力充分展现了古典舞者的专业水平^[3]。

二、中国古典舞身韵融入形体训练中的意义

（一）加强人文修养

中国古典舞身韵与形体教学融合可提升习练者的文化体悟。训练体系通过增强肢体表现力，实现与传统美学的有机融合。舞蹈教学应强化文化感知培育，这既是艺术表现的基本支撑，更是形成系统性审美判断的核心方法。作为中华文明艺术典型形态，古典舞承载着历史积淀的审美范式与哲思体系。独特韵律机制使习练者能感知古代士人的精神内核，如借助肢体语言再现诗词意境，在动态衔接中捕捉戏曲程式规律。身体力行的训练方式促进传统文化自然内化，同步增强艺术呈现与文化归属。在文化传承语境下，古典舞具有活化传统的重要功能。掌握“拧倾圆曲”动态法则不仅揭示东方美学的深层规律，更能强化对文化遗产的价值共识。这种以身体为载体的范式，既延续中华美学的传递脉络，亦在艺术本质层面推动审美意识的代际传承^[4]。

（二）改善体态美感

中国古典舞与形体训练的科学结合可有效提升形体线条的艺术表现力。传统身韵技法融入训练体系既强化舞者核心肌群调控能力，又塑造出独具东方审美特征的形体范式。通过整合开合收放运动规律与柳腰、水袖等元素形成的动态曲线，为当代形体训练建立了特色化动作体系。

舞蹈系统训练需强化整体动作协调性，着重提升舞姿转换的力量传递效率。采用分阶段训练模块，帮助舞者掌握典型姿态的

力量分布规律，达成肢体表达的精确性。同步加强力量与柔韧性结合训练，这是完成古典舞高难技巧的关键支撑，也是塑造艺术体态的基础要素。建立动态感知系统，通过实时镜面反馈结合专业指导进行姿势调整。持续强化身体感知能力，保障动态表演中肢体线条的空间轨迹控制，平衡艺术表现与身体机能^[5]。

（三）提高运动机能

身韵训练依托古典舞程式规范，建立肢体联动机制以提升动作协调性与形体控制力。传统训练强调头-手臂-躯干的三轴协同，其多维联动模式既增强运动调控能力，又深化整体造型意识建构。基础训练采用典型舞姿组合重复强化，通过神经肌肉记忆优化促使动作衔接流畅化。系统性关节活动度训练作为柔韧开发核心模块，在拓展肢体表现阈限的同时实现运动防护功能。渐进提升的柔韧性为技术复合动作的执行奠定生物力学基础。稳定性训练聚焦本体感觉神经适应，静态支撑与动态转换的双模态重心调控，构成三维空间平衡能力的双重保障体系，既支撑旋转跳跃技术结构，又强化舞台表现维度。该体系最终指向艺术符号的深层建构。舞者通过运动神经控制与情感投射的耦合机制，在程式规范框架内达成技术精度与艺术张力的动态平衡，形成具生命特质的舞蹈语汇系统^[6]。

（四）塑造优雅风范

古典舞身韵训练在优化肢体形态的同时，着重进行内在精神气质的系统化培育。通过呼吸调控与肢体协调性训练，使练习者在动态平衡中形成稳定的心理专注力。身韵技法重点在于关节微动觉知训练，长期专项练习能深化艺术理解能力，强化表演视觉感染力。情感传递训练以腰脊为动力轴，借助运动轨迹变化完成情绪可视化呈现。通过躯干屈伸展合训练，引导舞者将内在感受转化为具身化表达，达成情感动态与动作节律的有机融合。针对性训练强调肌群精准调控，阶段性教学体系符合身心协同原则，在掌握脊柱三腔联动机制后，身体语言自然形成动态和谐。重复性训练模式有效构建表演者应对多样化舞台情境的心理适应机制。

分阶段训练采用递进式方法提升舞者的身体控制能力。基础训练聚焦动作规范，通过分解练习强化神经肌肉协调性。当肢体控制达到稳定状态后，逐步融合局部动作形成完整舞蹈表达。系统性训练可显著提升动作完成质量，其体系包含定型训练、环境适应、即兴开发三大模块，其中环境模块运用动态灯光与变速音乐等变量，有效增强舞者的临场适应能力。当动作记忆形成自动化模式时，神经系统仍能维持运动稳定性。动作精度与心理状态呈现显著正相关，准确动作产生的本体反馈能增强心理效能。这种身心协同效应使专业舞者在即兴表演或高压舞台环境中，仍能保持优异表现水平，与非专业群体形成明显差异。

三、中国古典舞身韵融入形体训练中的创新与实践

（一）优选标准动作范式

中国古典舞蹈典型动作融入形体训练体系需着重提取身韵系统的技术要素。“云手”“风摆柳”等程式化语汇为训练系统奠

定规范基础，既能系统传承传统审美特征，又能有效提升肢体控制能力。实施中应重点关注两个方面：首先依据动作艺术规律，重点解析其空间轨迹、造型特征及运动逻辑，确保技术选择准确传递文化特质；其次结合训练实际需求，按照柔韧开发、力量提升等不同阶段目标进行适配性组合。训练组织需重视个体差异分析，根据演员关节活动度、肌肉力量等生理指标调整动作编排，确保安全性的基础上提高训练效率。配合分解教学与个性化指导，帮助演员建立正确运动认知模式。通过有机整合传统技法，既延续古典艺术特质，又能构建现代训练体系，促进身体机能与艺术表现力的同步提升^[8]。

（二）实施阶梯式教学方案

中国古典舞身韵训练采用分阶培养模式具有核心价值。教学进程的科学化推进需考量受训者机能特征、技能基础与发展需求。初始阶段应测定受训者关节活动范围、肌肉力量分布及静态稳定性指标，形成个性化训练基准。课程架构需建立技术分层机制：初始阶段以规范动作作为重点，通过分解训练巩固基础动作质量；提升阶段采用复合技术组合，在渐进式强化中突破专项能力阈值。教学团队应依据个体特征设定梯度目标，维持课程结构的逻辑关联性。实施过程需遵循强度梯度原则，通过动作组合的维度调控实现能力跃升。职业培训指导体系应包含三个核心步骤。通过案例演示教学方式，结合典型工作场景开展现场示范与模拟演练，建立规范化操作流程。实施差异化学员培训方案，根据初始技能水平划分教学层级，针对普遍性技能短板设计递进式强化课程。建立过程监控机制，运用智能终端采集训练数据，配合定期测评生成能力发展曲线，构建“档案追溯－问题诊断－方案优化”的闭环管理机制。教师基于实时数据动态调整教学重点，对阶段考核未达标人员增设个性化训练项目，确保全员符合岗位技能规范。该体系融合标准案例教学、精准分层培养与实时监控反馈功能，通过模块化课程体系与针对性训练改进，显著提升职业教育的标准化实施水平与质量管控效率^[9]。

（三）整合前沿训练技术

科学训练方法可以改善舞蹈专业体态。通过多素质训练体

系提升动作规范性，结合普拉提核心训练与传统身韵练习，有效增强躯干稳定性与肌肉协调能力。呼吸调节与平衡控制相结合的方法提升了身体感知能力与艺术表现水平。实验显示功能性抗阻训练能促进深层肌群协同激活，实现柔韧与力量素质共同提升。动态平衡训练结合生物反馈有助于提高单足旋转控制水平，生物力学指标呈现显著改善。神经肌肉整合训练改善了舞姿力学传导效能，弹性负荷方案强化了复杂动作的神经调控能力。综合分析表明，身体感知强化训练为舞蹈动作优化提供了新的理论支撑。这种训练体系实现了艺术表现与运动科学的有机融合，对舞蹈教学具有积极指导意义。

（四）突出实操能力转化

形体训练遵循应用导向原则，通过神经肌肉协调机制形成条件反射式的动作控制。舞者借助程式化的韵律训练强化本体感知能力，采用结构化的重复训练提升动作精准度与艺术表现力。系统化的训练方法建立了动态动作反馈机制，同步增强运动模式的稳定性和肢体协调效率，逐步构建规范化的表演体系。该训练体系有机整合戏曲功法与现代生物力学原理，对传统程式进行功能性重组，实现身韵表达的现代转化。通过运动轨迹分析建立标准训练模型，采用阶梯式训练方案平衡技艺传承与创新要求，形成可持续推进的训练模式。实证研究证实，科学训练使舞者二次创作能力提升27.6%，舞台表现完整度提高34.2%，为传统艺术现代化提供了有效实践路径^[10]。

四、结语

中国古典舞通过整合身韵技法与形体规范，实现传统艺术与现代教育体系的有机融合。其教学体系在保持东方审美特质基础上进行科学化提升，既建立标准化训练框架，又完整传承传统文化内核。后续研究需重点结合生物力学参数与传感技术，建立动作捕捉技术的动态评估体系。这种多学科融合的创新模式，既拓宽了舞蹈表现维度，又通过技术应用推动教学方法革新，为构建具有民族特色的现代美育体系提供实践依据。

参考文献

- [1] 摆畅. 中国古典舞身韵中的基本元素分析 [J]. 大观 (论坛), 2024, (07): 39-41.
- [2] 杜英维. 基于《扇舞丹青》浅析中国古典舞“身韵”的艺术表现力 [J]. 艺术品鉴, 2024, (21): 83-86.
- [3] 李珊珊. 课程思政视阈下中国古典舞身韵与儒家文化的对话与融合 [J]. 戏剧之家, 2024, (20): 146-148.
- [4] 章泽熙. 中国古典舞身韵主动作的语言性探究 [D]. 北京舞蹈学院, 2024.
- [5] 孙林. 课程思政视阈下古典舞身韵教学改革与实践分析 [J]. 艺术评鉴, 2024, (12): 111-116.
- [6] 张严. 中国古典舞身韵美感的具身化路径探索 [J]. 戏剧之家, 2024, (16): 137-139.
- [7] 何万祯. 中国古典舞身韵教学组合的编创探究 [J]. 尚舞, 2024, (09): 60-62.
- [8] 赵鹏程. 中国古典舞身韵的内涵研究 [J]. 尚舞, 2024, (06): 112-114.
- [9] 赵鹏程. 中国古典舞身韵审美及练习技巧探索 [J]. 大观 (论坛), 2024, (03): 90-92.
- [10] 王倍杰. 中国古典舞身韵对古典舞剧目的影响 [J]. 艺术大观, 2024, (01): 77-79.