

拉班舞谱视域下《津韵·海棠》的立意表达与动作解构

王睿偲

天津音乐学院，天津 300000

DOI:10.61369/HASS.2025100021

摘要：拉班舞谱作为国际通用舞蹈记谱体系，从身体、空间、力量、时间四大维度解析动作内涵。本文以《津韵·海棠》为研究对象，将“海棠为媒、女性共情、时代革新、传承坚守”四大立意与对应拉班元素精准匹配，揭示作品立意通过拉班元素组合实现可视化传递的内在逻辑，为舞蹈动作设计与文化内涵解读提供新视角，也为舞蹈教学传承提供标准化支撑。

关键词：《津韵·海棠》；拉班舞谱；舞蹈立意；动作解构；身体符号；空间维度

Expression of Conception and Movement Deconstruction of "Jinyun · Haitang" from the Perspective of Labanotation

Wang Ruisi

Tianjin Conservatory of Music, Tianjin 300000

Abstract : As an internationally universal dance notation system, Labanotation analyzes the connotation of dance movements from four core dimensions: Body, Space, Effort, and Time. Taking the dance "Jinyun · Haitang" as the research object, this paper accurately matches the four core conceptions of the dance—"crabapple as a medium", "female empathy", "the renewal of the times", and "inheritance and perseverance"—with the corresponding Laban elements. It reveals the internal logic of how the dance's conceptions are visually transmitted through the combination of Laban elements, provides a new perspective for the design of dance movements and the interpretation of cultural connotations, and also offers standardized support for dance teaching and inheritance.

Keywords : Jinyun · Haitang; Labanotation; dance conception; movement deconstruction; body symbols; spatial dimensions

一、拉班舞谱与《津韵·海棠》立意的适配性基础

鲁道夫·拉班创立的拉班舞谱，核心是将抽象舞蹈动作转化为含“身体、空间、力量、时间”四大要素的可量化视觉符号，与《津韵·海棠》立意高度适配：以“轻飘”“流畅”的力量元素呼应海棠“迎风摇曳”的诗意；用“空间维度”的远近/垂平对比，区分新旧女性内敛与舒展的动作特质；借“力量二元性”的“控制—自由”“稳定—流动”，诠释古典与现代舞技法的融合；以“动作周期”的完整符号，对应海棠生长隐喻，传递传承热望。

二、“海棠为媒”：拉班力量与空间元素的诗意图映射

“海棠为媒”的核心是通过舞蹈动作映现五大道的历史沉淀与岁月诗意，这一立意可通过拉班舞谱中“力量特质”与“空间轨迹”的符号组合实现精准解读，以“绽臂绕扇”“风摆折腰”两个核心动作为例，结合拉班舞谱元素进行立意关联分析：

(一) “绽臂绕扇”动作的拉班解析（对应苏轼“东风袅袅泛崇光”诗意）

身体维度：主导部位为持扇的右臂和起辅助作用的左臂。在拉班舞谱中，右臂用粗线条标记，是主要发力源；左臂用细线条

标记，起辅助延伸作用。这一设定模拟了海棠主枝舒展、侧枝轻垂的形态，呼应了“海棠为媒”的自然符号。空间维度：右臂沿弧形轨迹上举，对应拉班舞谱中的“ \wedge ”符号，契合海棠花瓣绽放的弧线；左臂沿斜线轨迹下垂，其拉班符号为“ \backslash ”，对应花枝自然下垂的状态。空间轨迹上展下垂的搭配，形成了“花与枝”的视觉对应，映现了五大道建筑与海棠共生的诗意。力量维度：发力方式为轻飘且流畅，轻飘在拉班舞谱中以“O”内加“ \downarrow ”为符号，表现为腕关节带动扇面微颤，无明显肌肉紧张；流畅的流动特质对应拉班舞谱中的“ \circlearrowleft ”符号，使动作无顿挫感。这种力量运用贴合苏轼“东风袅袅”的轻柔意境，传递出五大道历史岁月的静谧感。时间维度：动作完成时长为8拍，速率均匀，拉班舞谱中以“—”为符号，无快慢突变。该时间设定模拟了海棠缓慢绽放的自然过程，象征着五大道历史沉淀的岁月悠长^[1]。

(二) “风摆折腰”动作的拉班解析（对应“香雾空蒙月转廊”朦胧感）

空间维度 (Kinesphere)：舞者以身体中线为轴，腰部向左侧“水平侧弯”（拉班符号“ \leftarrow ”标记躯干方向），侧弯角度约20°，属于“中距空间”（拉班将空间分为近距/中距/远距，中距对应“手臂伸展可及但未完全展开”），模拟海棠枝“被风轻推”的幅度，既不夸张也不局促，贴合“香雾空蒙”的朦胧意

境；力量与时间协同：采用“悬浮（Suspension）”力量（拉班符号“○”内加“↑”），即动作中带有“短暂停留感”，如侧弯到最大角度时，停留1拍再缓慢回正，配合“慢速均匀”的时间特质，形成“风停枝缓”的视觉效果，暗合五大道历史建筑在岁月中“静谧伫立”的沉淀感。

三、“女性共情”：拉班空间与时间元素的古今对比

“女性共情”的核心是通过旧时与当代女性动作的差异与呼应，传递跨时代的美好生活祈愿。拉班舞谱中“空间距离”“时间速率”“身体参与度”的对比，可清晰呈现两者的共情逻辑，以“拈花轻步”（旧时）与“跃步展花”（当代）的对比为例：

（一）旧时女性“拈花轻步”的拉班元素（对应“温婉祈愿”）

空间维度中，近距空间（标记“□”），双臂胸前30cm内活动，步幅15cm，地面近距离移动无大幅拓展，模拟旧时女性庭院私密场景，传递守护安宁的祈愿。身体维度：上肢主导、下肢辅助，指关节逐节颤动（“指关节→”），腕微屈、肘贴躯干，下肢圆场步脚掌内侧着地，核心收紧，显温婉内敛形象。时间维度：慢速带延迟感（标记“—·—”），每步2拍，脚掌先触地1拍后脚跟落地，模拟“轻拈花瓣”的小心翼翼，传递旧时女性对美好生活的珍视。当代女性“跃步展花”的拉班元素（对应“自信延续”）：空间维度中，远距空间（标记“◇”），双臂头顶斜上45°伸展+40cm跳跃，结合地面远距移动与垂直拓展，呼应当代女性街头自由与对美好生活的追求。身体维度：全身协同、核心发力，髋快速屈伸（“髋→”）带动跳跃，肩完全展开（“肩□”）、手指伸直延伸，核心放松挺拔，呈现自信开放的当代女性形象。时间维度：快速冲击感（标记“—！—”），跳跃落地1拍完成，膝盖缓冲不拖沓，传递当代女性实现自我价值的果断，与旧时女性“祈愿”形成共情。共情核心：以拉班“动作元素传承性”为核心，保留“轻飘”发力共性，当代“指尖延伸”（“指→”）源自旧时“指尖颤动”，通过“核心传承+形态拓展”，可视化跨时代女性对美好生活的一致祈愿。

四、“时代焕新”：拉班力量与身体元素的古今融合

“时代焕新”的核心是赞颂传统与现代的共生共荣，这一立意可通过拉班舞谱中“力量二元性”“身体技法融合”的符号组合实现，以“古典绕扇+现代滚翻”的协同动作为例：

（一）古典“绕扇”动作的拉班力量（传统韵味）

力量特质：控制流畅（BoundFlow，标记“○→”），发力可控不僵硬，绕扇以肘关节为轴、弧线半径20cm，腕关节控向，显古典舞圆融内敛韵味。身体参与：上肢（肩、肘、腕）主导，下肢圆场步稳定支撑（标记“下肢△”），核心收紧，契合古典舞上身灵动、下身沉稳的技法传统。

（二）现代“地面滚翻”动作的拉班力量（现代活力）

力量特质：“自由流动（Free Flow）”（拉班符号“○”内

加“”），即发力随身体惯性自然延伸，如“滚翻”时从“仰卧抱膝”到“侧卧展臂”，背部、腰部、臀部依次接触地面，无刻意控制，体现现代舞“身体释放”的活力；身体参与：全身协同（拉班标记“全身□”），躯干“波浪式起伏”（拉班符号“躯干”），四肢随躯干自然摆动，突破古典舞“上肢主导”的局限，展现现代舞“全身联动”的技法特点^[2]。

（三）融合动作的拉班协同逻辑（时代焕新）

当“古典绕扇”与“现代滚翻”同台，力量传递兼具递进与交融特质：古典舞“绕扇”以手臂为起点，经手腕灵动转动将力量细腻传至扇面，呈含蓄优雅韵律，拉班力量标记为局部螺旋式上升（螺旋线条符号）；现代“地面滚翻”从核心爆发力量，经背、腰、臀依次触地滚动向外扩散，显自由奔放态势，拉班力量标记为向外辐射圆形（扩散圆圈符号）。舞者的身体成为空间叙事的核心载体，上肢在中距空间展开从容绕圈（拉班标记“圆形轨迹○”）。古典舞者指尖捏扇，以腕为轴带动小臂划圆，扇面如蝶翼轻振，弧度从肩颈延伸至指尖，既保持着与地面半米左右的中距高度，又带着呼吸般的韵律感——绕圈至左侧时吸气舒展，转向右侧时呼气收束，每一圈的半径都精准把控，似海棠花瓣在风中划出的柔和弧线^[3]。

与此同时，现代舞者的下肢在地面空间完成利落滚翻（拉班标记“地面轨迹—”）。身体从跪姿俯身，肩背带动躯干贴地侧滚，膝盖微屈缓冲地面冲击力，脚掌顺势蹬地发力，完成从左至右的平直轨迹移动。滚翻时腰背肌肉快速收缩舒张，衣摆随动作扫过地面，扬起细碎气流，与上肢的中距圆形形成鲜明的垂直空间互补。上肢绕圈的舒缓节奏，裹挟着古典舞蹈的圆融诗意；下肢滚翻的快速动态，则注入了现代舞蹈的先锋活力。当古典舞者的绕圈动作抵达最高点时，现代舞者恰好完成滚翻起身的瞬间，一高一低、一缓一疾的轨迹在此刻形成视觉焦点，打破了单一空间的局限，构建出兼具纵深感与层次感的多元舞蹈空间。这种表达既含古典艺术的内敛含蓄，又具现代艺术的奔放洒脱，精准诠释了时代焕新的舞蹈风格。舞蹈在力量表达上，深度践行拉班“控制与自由共生”的理念，以古典舞蹈的“控制流畅”与现代舞蹈的“自由流动”构建起“力量二元性”。最具代表性的场景莫过于“绕扇”与“托举”的衔接段落：

舞者持扇从腰侧启动“绕扇”动作——指尖收紧控制扇柄，小臂肌肉持续发力，让扇面以每秒一圈的速度顺时针旋转，扇沿划破空气发出轻微“簌簌”声。绕扇轨迹从腰侧升至胸前，再向上方延展，每一个转动都精准贴合身体韵律，既无多余晃动，又不失流畅质感，尽显“控制”的精髓。当扇影流转至现代舞者头顶上方30厘米处时，现代舞者瞬间响应：双脚与肩同宽扎根地面，核心收紧稳定躯干，双臂从体侧快速上扬，手肘微屈后顺势伸直，手掌呈托举姿态迎向扇面。动作舒展奔放，肩背肌肉放松却不失支撑力，肢体的伸展带着不受桎梏的自由感，力量传递自然而然洒脱。

立意的关联：符号赋能的时代呼应这种“力量与身体技法的融合”，在具体舞蹈片段中被具象化，深度诠释了“传统与现代共生”的“时代焕新”内涵。拉班舞谱中“控制→”与“自由”

的符号并置，在此场景中得到直观呈现：“控制→”对应古典舞者的“绕扇”动作——从起势到收势，每一个关节的运动轨迹、每一次肌肉的发力强度都有章可循，如同五大道上历史建筑的规整格局，代表着历经岁月沉淀的美学规范与文化基因。舞者绕扇时手腕的角度，延续着古典舞蹈的程式化表达，是对传统的敬畏与传承。“自由”则对应现代舞者的“滚翻+托举”组合——滚翻时身体的灵活转折、托举时肢体的自由舒展，不受古典程式的束缚，恰似五大道上现代街景的多元活力。现代舞者滚翻时可根据现场氛围微调轨迹长度，托举时手臂的伸展幅度也带着即兴感，是对当下时代审美觉醒的生动表达。

五、“传承坚守”：拉班动作周期与生命热望的隐喻

开端阶段：拉班舞谱中以“○”作为起点标记，《津韵·海棠》中对应的动作为春绽“破土颤指”。双臂从体侧缓慢抬起，符合拉班“起点向上”的设定。发展阶段：拉班舞谱中以“→”表示轨迹延伸，对应的动作为夏盛“繁枝展臂”。双臂向两侧展开，腕关节颤动，契合拉班“轨迹拓展”的理念，发力逐渐增强，象征着生命繁茂，对应五大道历史的繁华时期。高潮阶段：拉班舞谱中以“△”作为高潮标记，对应夏盛“繁枝展臂”的“最大伸展”动作。双臂完全展开，头部后仰，符合拉班“空间最大化”的设定，发力最强，象征着生命鼎盛，对应五大道历史的文化巅峰。结尾阶段：拉班舞谱中以“←”表示轨迹收缩，对应的动作

为秋落“落瓣屈膝”。双臂缓慢下落，膝盖弯曲，契合拉班“轨迹收缩”的理念，发力逐渐减弱，象征着生命沉淀，对应五大道历史的动荡蛰伏时期。拉班舞谱中以“○→”作为起点加新轨迹的标记，对应的动作为再春绽“重生跃展”。从“抱枝蜷缩”状态起身跳跃，双臂重新上举，符合拉班“新起点向上”的设定，发力果断，象征着生命重生，对应五大道当代的焕新发展^[4]。

六、结语

舞蹈以“轻飘流畅”为核心力量表达，裹挟着海棠花瓣般的柔婉与韧劲，再借“弧形斜线”的灵动轨迹，将海棠绽放的诗意、凋零的留白尽数铺陈于舞台之上。它不止于动作的呈现，更以“空间维度的古今对话”与“时间跨度的岁月沉淀”为纽带，串联起不同时代女性的生命体验——从传统女性的温婉坚守到当代女性的独立绽放，核心精神的传承让跨代共情有了坚实落点，让女性的生命力在舞蹈中实现跨越时空的共鸣。展望未来，为让这份承载着海棠诗意图与女性力量的文化表达得以精准延续，可将拉班舞谱引入该舞蹈的记谱与教学实践。拉班舞谱以标准化、体系化的符号语言，能精准捕捉舞蹈中力量的层次、轨迹的细节与技法的精髓，既避免文化内涵在口传心授中出现偏差，也为舞蹈的推广、教学与研究提供坚实支撑，让这份兼具美学价值与文化深度的艺术成果，在规范传承中持续焕发长久生命力。

参考文献

- [1]鲁道夫·拉班：《拉班舞谱：理论与实践》[M].李素芳译，北京：人民音乐出版社，2012.
- [2]王晓蓝：《拉班力量元素与舞蹈情感表达的相关性研究》[J]，《舞蹈》，2020(02):78-82.
- [3]于平：《舞蹈文化与审美》[M]，北京：中国人民大学出版社，2011.
- [4]天津五大道文化旅游区管理委员会.五大道历史文化街区保护规划 [R].2018.