**拉班动作分析理论**

**在普通高校非职业舞蹈创作中的应用研究**

**佟佳家[[1]](#footnote-1)**

（北京大学艺术学院，北京100871）

【内容提要】拉班动作分析理论和拉班舞谱为普通高校非职业舞蹈创作的进一步完善提供了理论基础和可借鉴的实践方法之一。本文主要以在北京大学开展校园舞蹈创作中引入拉班动作分析理论和拉班舞谱内容为例，探讨在普通高校非职业舞蹈创作中运用适合普通大学生舞蹈创作方法的尝试，进而通过动作分析理论和舞谱激发学生的空间想象力和创造力，鼓励普通大学生运用动作分析理论创作适合大学校园的舞蹈作品。

【关键词】拉班动作分析、拉班舞谱、舞蹈创作

【中图分类号】J701 【文献标识码】A 【文章编号】

**The Application of Laban Movement Analysis and Labanotation In Non Professional Dance Education In the University**

 **Tong Jiajia**

（School of Arts Peking University，Beijing 100871, China）

**Abstract：**Laban Movement Analysis and Labanotation are one of the scientific methods for Dance education. In dance education of non-professional students at university, Laban Movement Analysis and Labanotaion provide a scientific view for students to analyze human movement and dance. This paper analyze the possibility and method of application of Labanotation for non-professional students at Peking University’s dance education classes. In order to find a scientific way for students to be more creative and energetic at university and to choreography suitable dance works for university campus, the application of Labanotation is an exploration in the area of non-professional dance education.

**Key words：**Laban Movement Analysis, Labanotation, Choregraphy

**一、普通高校非职业舞蹈创作的定位**

普通高校非职业舞蹈创作是指面向不以舞蹈为专业、职业发展方向的普通大学生开展的舞蹈创作理论讲授和舞蹈创作实践活动。普通高校校园舞蹈美育属于生活舞蹈中的教育舞蹈范畴，需学习、借鉴并有别于专业艺术舞蹈的培养模式[1]。在教育舞蹈中，我们要运用舞蹈的长项、以身体力行的方式，重点培养普通学生通过舞蹈创作形成“观察模仿、即兴表现、交流合作、创造求新、综合融化”五项能力[2]。因此非职业舞蹈创作的内涵较之职业舞蹈创作，更注重培养学生通过对人体动作语言的认识，感知人体运动的规律，而非专业舞蹈创作中较为强调的舞蹈表演中动作技术和技巧的表达能力。

在普通高校的校园里，虽然舞蹈作为校园文化重要的艺术形式之一，活跃于校园舞台上，但学生们对舞蹈艺术的创作水平大部分还停留在相对初级的阶段。经过多年的实践与探索，在普通高校开设舞蹈创作实践课程是提高学生舞蹈艺术鉴赏力的方法之一。

首先，兴趣来源于学生对身心美的追求。当学生们走出课堂、走出实验室，走进排练厅、面对镜中的自我时，舞蹈创作类实践课程可帮助学生找到释放自我、自我表达的时空。在时间上，学生们穿梭于不同时代、不同种类的舞蹈所带来的体验和启发之中。舞蹈作为最古老的艺术形式之一，从某种意义上说，既是人类舞动的历史，也是人的身体在不同时代真实体验的历史。从原始人类最初的祭祀舞蹈，到各民族的民间舞蹈，再到现代舞蹈，学生们通过身体体验可通过不同舞蹈的形式进入不同时代人类对自身存在状态的感知。在空间上，学生们调动自身感观，从身体上的空间拓展，到心理上的空间延伸，舞蹈训练在不言不语之中传递着更广阔的身心空间的可能性。有学生在课程体会中写道，“许多学问一旦变成科目，就索然无味，但舞蹈课反而使我们更爱舞蹈、甚至更爱承载生命的本体——身体”。因为“在舞动中我们的自身得到关注，舞蹈唤醒了身心深处的感动，这份感动让我们在生活中更加自觉，因为自觉而产生了对自己的认知和自信，并在逐步突破自身空间可能性的同时找到了自我超越的成就感。”

美育的自身特点决定，不但要去讲授艺术理论、艺术史知识，挖掘艺术作品中的思想含义，而且还要从中引起人的情感活动。只有通过艺术活动引起受教育者情感的共鸣，使学生的心灵受到震撼或抚慰，产生审美愉快，那才是美育[3]。当学生们由衷地体会到，“自己的美自己最懂欣赏，自己的疲惫也自己最懂得如何去抚慰”时，他们便找到了人生中另一种表达的语言——身体语言。他们在学会审视自身美的存在的同时，更学会了审视自我。

其次，对艺术创造有着亲身经验，掌握了各种艺术创造和表演技能的学生，尤其是那些在刚刚上学、还没有正式接受审美教育之前就受过这种训练的学生，在接受审美欣赏的教育时，有着极大的优越性[4]。在普通高校学生中，曾经接受过一定舞蹈训练的学生为数较少。但学生们对舞蹈艺术的喜爱往往来自于最朴素的对美的向往。普通高校开设舞蹈实践类公共选修课的目的就在于通过以审美为主的舞蹈基础训练，使学生在掌握一定舞蹈表演能力的同时，通过切身的训练，体验不同舞蹈风格之间的区别，认识不同舞种的传统渊源、文化底蕴和审美规范。学生在亲身经过舞蹈的基本训练、获得对舞蹈的感性认识和体验的同时，可增强其分析、提炼和理解舞蹈美的能力，成为有舞蹈体验的鉴赏者。

当然，部分学生对舞蹈的理解存在误解，包括课堂上一名来自美国的留学生曾在作业中写到：“我在上这个学期的舞蹈课之前，其实我没有真正的理解舞蹈的难度，也没有真正的把它看为是一种艺术。”虽然这种理解较为偏颇，但在一定程度上反映了学生对舞蹈的认识存在误区。通过亲身在实践中体会舞蹈艺术的美，学生会进一步了解舞者是用身体和灵魂的舞动在诠释生命。有了实践，才会使学生通过直接的方式了解自己的身体美，更了解身体动作的艺术——舞蹈的美。

再次，美育不仅是一个“学”和“术”的问题，也不仅是技法的问题。美育对陶冶人的情操、培养高尚的人格、提升人的精神境界有重要的影响[5]。因此，在舞蹈文化的推广过程中，舞蹈实践课不仅仅在于传授舞蹈技能与知识，也不仅仅是舞蹈作品的创造和特长生的培养，而更重要的是要通过在全学校范围内开设舞蹈公共选修课程，营造普通高校欣赏舞蹈的氛围、培育舞蹈欣赏的土壤，从而使校园舞蹈作品的创作、舞蹈作品的欣赏形成良性循环。

根据欧美现代舞不同流派的舞蹈教育思想和教学经验，以及结合发展心理学、认知心理学和社会心理学的实验，美国高等舞蹈教育的开拓者玛格利特·道布勒认为：普通高校非职业舞蹈为“不教跳舞的舞蹈”，即“不是不跳舞，而是不跳专业人员跳的舞。”[6]以普通高校大学本科生为例，其年龄主要分布于18-22之间，根据其身体发育特征，很难达到专业人员舞蹈技术技巧要求的标准，很难用训练专业舞蹈人才的方法训练其达到专业舞蹈的要求。因此需结合大学生的身心特征，即虽然其对身体运动的觉知能力、控制能力较弱，但具备较强的逻辑思维分析能力。因此，从其身心特征入手，可选择适合其理解的人体动作分析理论为切入点，为其系统讲解人体动作的运动规律与运动的空间和谐原理，并辅以可操作的舞蹈体验活动，配合多种风格舞蹈艺术的形式进行舞蹈艺术鉴赏和学习活动，是行之有效的方法之一。

**二、普通高校非职业舞蹈创作的课程**

在大学校园舞蹈美育的探索中，我们发现为普通高校大学生分析清楚人体动作、舞蹈动作的运动规律，是激发学生进行舞蹈创作的有效方法之一。根据现代教育心理学流派的研究成果，只要是有益于人的认知发展和身心健康的舞蹈都可以使用[7]。因此，从多姿多彩的舞蹈艺术殿堂中提炼出不同舞种所展示的人体运动规律为普通学生进行讲授和体验，进而激发学生突破其原有的运动模式，借助舞蹈打开身心，并鼓励学生运用动作分析的理论指导舞蹈创作，是在普通高校非职业舞蹈美育课程建设中的尝试之一。

**（一）通过拉班动作分析理论建立人体运动分层体验的课程体系**

针对大学生的年龄特征和思维方式特点，从动作的本体语言入手，为学生开启在动作的海洋中提炼、思索人体运动规律的历程。拉班动作分析理论将人体运动视为一个有机的整体，并将组成这一运动整体的四个部分：身体、空间、力效和形态进行分层解析。这些组成部分与动作的“什么”、“在哪”、“如何”和“为什么”一一对应。每个组成部分可以被独立辨析，但其彼此是相互交织的。而理解这些组成部分的关系对于认识动作模式的意义至关重要[8]。

在人体动作的“身体”层面，拉班动作分析理论可使学生们可以感受和捕捉动作动机在身体不同部位的呈现；在人体动作的“空间”层面，可使学生们认识到动作呈现过程中的空间结构特征；在人体动作的“力效”层面，可使学生们从动作的内在情感与外在力量效果的分析认识和体验动作的质感；在人体动作的“形态”层面，可使学生们关注动者不断变化着的身体形状，及其如何将自身与周围环境相关联。

以体验的方式，通过拉班动作分析理论的讲解，和学生一起分层解析人体动作的魅力，通过多种风格的舞蹈形式去探寻什么样的身体运动体现着生命的和谐与美好，以及启发学生主动思考应养成一种什么样的动作习惯和行为模式，进而创造一种什么样的属于每个个体独一无二的舞蹈，来进一步的通过深层次的动作语言进行生命姿态的调整。

**（二）选取有典型意义的舞种植入人体运动的不同层面进行体验**

舞蹈艺术作为人体运动多元能力的集中呈现形式之一，为学生体验人体运动和谐之美提供了具体而丰富的人体动态艺术语言。在讲授人体运动基本规律的基础上，我们尝试让学生认知舞蹈的本体语言：拉班舞谱。拉班舞谱作为目前国际上较为通用的记录舞蹈的书面形式之一，其不但为我们展现了不同地域产生的不同舞种的“身体”主题特征、“空间”结构特征、“力效”特征等内容，也为我们保留了不同时代丰富的舞蹈文化遗产。经过许多专家学者的努力，我们现可收集到许多国内外经典舞蹈作品的谱例作为学生可以阅读和体验舞蹈的资料库。以拉班舞谱为媒介，学生们也可在课后进一步扩大自己“阅读舞蹈”的范围，建立体验、观赏、品评舞蹈的思维。

**三、普通高校非职业舞蹈创作的作品**

在明确普通高校舞蹈创作的定位、建立适合普通高校舞蹈创作的课程体系的基础上，可尝试编创适合普通大学生的舞蹈作品，亦可尝试启发学生主动、独立地创造符合大学生自身时空特征的校园舞蹈作品。让学生们将自己的所思所想、所感所悟应用到校园舞蹈作品的创作上，让学生们在校园生活中，去扑捉那些滋养其生命、感动其起舞的瞬间，帮助学生逐步建立自我表达的身体自信。

拉班的“动作合唱”理念，为校园舞蹈美育作品的创作提供了理论和实践的支撑。动作合唱（Movement Choirs）的概念源自“合唱舞蹈（Choral Dancing）”，是指用“整体运动（Unity Movement，融合音乐、演讲、动作）”的手段，为较大群体编排舞蹈作品的实践活动，属于公共舞蹈领域。这一概念是现代舞理论之父鲁道夫·冯·拉班（Rudolf von Laban,1879-1958）在为普通劳动者编排舞蹈（Dance for Layman）的过程中提炼出来的，并在20世纪20年代初步确立。拉班在“动作合唱”理念的指导下为普通劳动者创作了许多的舞蹈作品[9]。在学习拉班舞谱的基础上，可以运用舞谱进行编排和创作。即使是很简单的动作元素，通过在谱面上进行不同的设计，都可以让学生主动地进入到尝试自己创作设计舞蹈作品之中。舞谱不但是传授动作合唱作品的工具之一，同时也可成为舞蹈设计的媒介。例如学生们在学习了运用拉班动作分析理论和拉班舞谱编创的恰恰舞蹈《夏天》（罗秉钰，2013年稿）的基本动律后，仅通过在拉班舞谱的谱面上进行空间方位的简单变化，就发展创造出了同一个舞蹈的多种不同版本，不但体验了恰恰舞蹈的动律特征，也体会了运用舞蹈的空间元素进行动作合唱创造过程中的乐趣。

艺术教育包括艺术欣赏与艺术创造。通过对艺术品的鉴赏活动、通过艺术创造的实践活动可培养学生审美的能力[10]。在经过知识的积累之后，启发学生的创造力，为学生提供实践的舞台成为艺术教育的重要组成部分。而学校素质教育的重要一环即要通过实践培养学生的创新精神和创造能力[11]。作为一个有机整体的艺术活动，艺术作品创造、艺术作品与艺术欣赏，缺一不可。艺术作品既是艺术创造活动的结果，又是艺术欣赏活动的对象，因此它起到了桥梁中介的作用。在连通创造与欣赏艺术活动的同时，也完成了审美经验的成型、艺术化呈现以及由创作主体到欣赏主体的交流传递等任务[12]。在普通高校开设舞蹈排练与创作公共选修课，使得学生们的舞蹈学习不仅仅局限于舞蹈技法的学习与舞蹈鉴赏的认知，也为学有余力的学生提供了学习优秀舞蹈作品的平台，从而奠定了校园舞蹈作品创作的基础。

以舞蹈排练与创作课程为例，多年中，学生们坚持学习优秀的中国传统舞蹈作品，在实践中通过体验中华民族丰富多彩的民间舞蹈，了解我们多元的文化特征，体会人们在生活中起舞的美好以及不同民族的舞蹈美带来的身心享受。尽管普通高校开设舞蹈排练与创作课程并非以培养专业舞蹈人才为目标，但可贵的是，课堂上学生们经常以专业的标准要求自我。正如哈佛大学艺术教育中所体现的，业余艺术教育与专业艺术教育的要求差别不大[13]。将艺术中追求自我完善的意志贯穿到学生的学习生活中，使学生在感受身心之美的同时，激发内在的创造力。

学生们在有一定的艺术训练与积累之后，自然而然地形成了想要通过创作表达身心感受的冲动。由于普通高校学生们来自不同专业，在相互交流与碰撞中为艺术创作和研究提供了多学科的支持。普通高校的文化氛围和多学科的环境，有利于促进艺术与科学的相互渗透和相互交融[14]。校园独特的氛围，为校园舞蹈的创作提供了丰富的土壤，而这种氛围源自于普通高校学生对大学生活的点滴积累与细心观察，来自于青年学子的创作热情与活力。学生在校园中成长，他们对校园时空有着切身的体验，以北京大学舞蹈团由学生共同创作的作品《绿色记忆》为例，该舞蹈运用写实的手法，将军训生活艺术化，运用艺术化的身体语言将军训生活中的动作语言进行提炼与编排，引起了学生观众感同身受的共鸣。再如，学生们创作的作品《君子——梅兰竹菊》，该舞蹈运用写意的手法，将花中四君子的形象人物化，而教师们正是学生们心目中的君子形象。这种拟人化的表现手法，将老师的形象生动地体现在了舞蹈中，也体现了学生们对老师们由衷的敬意。

通过积累与创作，学生们的创新能力得以发挥，而创造对艺术欣赏者的影响不但在于提高他们感知能力，而且最终使他们能够真正地审视自我[15]。学生们在积累学习与创造创新的过程中，不但通过所学知识完成了艺术实践的整个过程，而且更重要的是通过创作过程中的细心观察，重新审视生活、审视我们身边的点滴美好。

**结语**

以拉班动作分析理论为根基，以拉班舞谱为媒介，并以拉班动作合唱为形式，为普通高校非职业舞蹈创作工作提供了可以借鉴和尝试的方法。拉班强调，“除了让人们分享快乐运动的体验之外，动作合唱的关键任务是创造一种高贵而又尊严的形式，使得参与者能感受到人性的光辉”[16]。拉班将动作合唱视作很好的身心教育的手段之一，拉班动作分析的理论和实践为进一步完善普通高校舞蹈创作提供了理论基础和可借鉴的实践方法。

**【参考文献】**

[1] 隆荫培、徐尔充. 舞蹈艺术概论[M].上海：上海音乐出版社，2013:54.

[2] 吕艺生.舞蹈美育理论源头追溯[J].北京舞蹈学院学报，2012（2）:3.

[3] 钟仕伦、李天道.高校美育概论[M].北京：中国社会科学出版社，2006:13.

[4] 史密斯.艺术感觉与美育[M].滕守尧译.成都：四川人民出版社，2002:56.

[5] 李岚清.李岚清教育访谈录[M].北京：人民教育出版社，2004:362-363.

[6] 黄昕.道布勒研究——论美国高等舞蹈教育之发生.中国艺术研究院硕士论文，2005.

[7] 平心. 舞蹈美育心理学[M].北京:高等教育出版社，2015:115.

[8] Karen Studd. Everybody is a body[M].New York: Dog Ear Publishing, 2013:129.

[9] Vera Maletic. Body-Space-Expression[M].New York: Mouton de Gruyter,1987: 9-28.

[10] 曾繁仁.走向二十一世纪的审美教育[M].西安：陕西师范大学出版社，2000:122.

[11] 李岚清.李岚清教育访谈录[M].北京：人民教育出版社，2004:303.

[12] 王小舒.审美艺术教育论[M].郑州：河南人民出版社，2005:76.

[13] 沈致隆.亲历哈佛——美国艺术教育考察纪行[M].武汉：华中科技大学出版社，2002:136.

[14] 李岚清.李岚清教育访谈录[M].北京：人民教育出版社，2004:365.

[15] 列维·史密斯.艺术教育：批评的必要性[M].王柯平译.成都：四川人民出版社，1998:58.

[16] Vera Maletic. Body-Space-Expression[M].New York: Mouton de Gruyter,1987: 28.

1. 【收稿日期】2017 －01 －09

【作者简介】佟佳家，女，博士，讲师，北京大学艺术学院学生舞蹈团，主要研究领域:舞蹈评论、舞蹈美育、拉班动作分析及舞谱。 [↑](#footnote-ref-1)