

中国古典舞身韵中腰的重要性

孙 健

天津体育学院传媒与艺术学院(国际教育学院), 天津

收稿日期: 2025年9月12日; 录用日期: 2025年10月9日; 发布日期: 2025年10月16日

摘 要

中国古典舞是我国源远流长的历史文化产物, 凝结着中华民族舞蹈艺术的精髓, 是中华民族文化的艺术结晶。古典舞身韵是中国古典舞的灵魂。中国古典舞身韵的呈现更是离不开腰部的运用, 腰部处于人体结构中的中段部位, 是人体运动中承上启下的关键。通过对其进行深入的剖析和探索, 从而促进舞者今后对于舞蹈的更好演绎。腰部动作是身体的协调性、柔韧性、敏捷性和肢体语言的表现, 表现为基础训练中软开度的要求和身韵训练规范化的表现力。

关键词

中国古典舞, 身韵, 腰

The Importance of Waist in Chinese Classical Dance Body Rhyme

Jian Sun

School of Media and Art (School of International Education), Tianjin University of Sport, Tianjin

Received: September 12, 2025; accepted: October 9, 2025; published: October 16, 2025

Abstract

Chinese classical dance is a dance with Chinese national style. Chinese classical dance is a product of China's long history and culture, which condenses the essence of Chinese national dance art and is the artistic crystallization of Chinese national culture. The body and rhyme of classical dance is the soul of Chinese classical dance. The body rhyme of Chinese classical dance can not be presented without the use of waist, which is in the middle part of human body structure and is the key to connecting the preceding with the following in human body movement. By conducting an in-depth analysis and exploration, dancers can be better guided in their future interpretation of dance. Lumbar movement is the expression of coordination, flexibility, agility and body language of the body, which

is the requirement of soft opening in basic training and the expressive force of standardized body rhyme training.

Keywords

Chinese Classical Dance, Body Rhyme, Waist

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 中国古典舞身韵中腰的重要性

1.1. 在舞蹈动作中用腰带动发力的重要性

腰部发力的舞蹈动作充分体现了“逢冲必靠、逢左先右、逢开必合、逢前先后”[1]的动作规律。身体各个部位协调配合呈现出一种和谐对称的效果。它充分体现了起于心、发于腰，而达于梢的古典舞的特点和规律。“腰”是韵的主要部位，以中国古典舞身韵中的“云间转腰”为例，腰部发力时要注意充分把握“转腰”的张合空间，这样才能完美展现腰部发力的张合，体现出中国古典舞身韵的刚柔并济；又如难度性较强的技巧动作“软踮燕”，这个技巧需要腰部和其他部位共同完成，关键在于腰部发力的大小使整个身体达到平衡状态，因为腰部带动发力过大或过小会使整个技巧动作扭曲，还会影响到对人物形象的塑造和舞姿身韵的僵化。“拧、倾、圆、曲”的动律与转、翻等复杂技巧，都是以腰为核心。“腰”有很高的训练价值，腰部是全身运动和舞蹈动作核心。也是控制动作力度、幅度的重要位置。作为连接上、下肢体的枢纽，腰部直接影响着全身的稳定性和灵活性。跳、转、翻、控制等技术技巧与舞蹈动作一样其发力中枢都在腰。因此“腰部”的发力，是非常重要的，解决好腰部带动发力，才能更好地体现舞蹈的独特魅力。

1.2. 腰在舞姿表现力中的重要性

在中国古典舞中腰部的“动静、开合、刚柔、缓急、屈伸”[2]是身韵主要的表现方式与手段，在舞蹈表现中无法运用“腰”来控制动作刚柔并济，腰部僵硬、死板、无力、过度松弛，直接影响到作品的质感以及观众的审美体验，动作僵硬，无法感受到舞蹈的魅力，就失去了舞蹈的美感与欣赏意义。腰部和身体配合的协调性直接影响到造型、动作以及整个舞蹈作品。腰的活动范围很广，幅度大。动作中不仅需要软度还需要力量，两者的完美结合控制腰部的力量，更好地诠释舞蹈。身体的核心力量集中于腰部，在舞蹈作品的展现和舞者自身中都有着重要影响。腰部发力的控制能让舞者完美展现使整个舞姿充满神采，同时使动作在完成的过程中不失美感，这也正是中国古典舞身韵中腰部在舞姿表现力中价值的所在。正是这种“形神兼备、内外统一、身心并用”的表现形式，注定了它的民族风格和审美特征。腰部作为身体的核心，是上下身变化的关键。腰部运动和重心的变化直接决定了民族的风格性。中国古典舞动作理念是“以腰为核心，发于腰，而达于梢”。腰部是连接人体上下身的重要中枢纽带。在提高身体柔韧和力量能力、完成动作质量、塑造舞蹈人物形象的训练中腰部力量的控制及运用都起着重要作用。腰部训练对于中国古典舞来说是至关重要的，无论是基本功训练、身韵中的动作和韵律还是舞蹈作品的表现，腰部作为身体的主宰，在训练中的重视是无可厚非的。因此，“腰”是中国古典舞训练的重要部位，也是体现中国古典舞风格特征的核心。

1.3. 腰在舞蹈动作重心转换中的重要性

在舞蹈动作中重心的转换非常重要，重心是保持动作路线和身体平衡的关键。对各种复杂舞姿的控制，舞蹈表现之间的流动和变化，它们都必须以重心为基础，以达到身体的稳定性，以确保舞蹈动作的流畅和舞姿的优美的效果。重心的训练是舞蹈训练中密不可分的重要部分。因此，人体的重心转换是舞蹈动作连接和舞蹈表演的重要基础。腰部是中国古典舞身韵动作中的连接基础，在舞蹈动作中起着决定性的作用。腰是身体的轴心，通过腰的轴心运动来带动整个身体的重心转换，即所谓“身法即腰法”。

“承转”是中国古典舞身韵中腰部的运动概念方式，其转换点就是我们的腰部发力。而正是在这样的承接转换中形成了中国古典舞身韵动作的重心转换。几乎所有技能都与腰部运动密不可分，腰部需要灵活性，表现良好，可以很好地变换舞蹈动作。腰部的训练有利于完美的动作变化，有利于舞蹈重心的转移。腰部在动作中的连接变化可以通过缓慢的旋拧，快速的俯身等各种形式有效地提高爆发力和韧性。特别是在大腰训练中，它提高了爆发力和韧性，反应速度非常快效果明显。通过一些很好的屈伸练习，如快速甩腰和前腰屈伸，重心的大规模运动等，以加强腰部的力量，并为更好地完成舞蹈动作奠定必要的基础。

2. 腰部在中国古典舞舞蹈动作中的运用

2.1. 腰部在中国古典舞舞姿中的运用

腰部大致分为胸腰、大腰、旁腰三个部分，主要以腰部的控制、弯曲、倾拧为主。胸腰训练对女演员来说是非常重要的部分。胸腰动作做得优美、舒展，配合呼吸、感觉体现表演力。看起来就柔美、韵味十足、富有生命力。胸腰部分直接影响动作的表现力和审美。大腰是身体幅度最大的关节，对更好完成大幅度动作，起了重要作用。加快翻身速度和舞姿中都需要旁腰的能力，来更好地完成动作。在中国古典舞中，腰部用各种不同的速度和节奏、不同的连接、不同的性格，产生了不同的艺术效果，从而可以表现多种不同的感情和情调，按照不同性格体现。中国的民族音乐，它的旋律的主要特点是优美委婉，节拍往往并不规则，节奏的变化往往是由旋律的流动决定的，在中国古典舞的动律特点中也与之重合。柔和时如抽丝般缓慢，激烈时舞姿动作分明、清晰，顿挫有力。在这强烈的对比之下，要求人体内部的气息和注意力完全被腰部所控制，给观众充分的体验感，感受到他独特的细腻、柔情和刚烈。所以在腰部的训练中要注重它的舞姿表现力的训练。在基础训练中，要根据舞姿中蕴含的情感变化进行与之对应的练习。音乐比较舒缓时要温柔而有控制地练习，强调肢体的延伸，让动作最大动作的延伸。音乐比较激烈时动作要干脆有力，充分表现腰部的力量与速度。根据不同的音乐，不同的动作情感，做到音乐与动作的统一结合，交替练习，大幅度增加腰部的能力，进而提高腰部的表现力，提高艺术的表现力。

2.2. 腰部在中国古典舞舞蹈动作连接中的运用

中国古典舞有着顶尖的艺术水平和要求严明的动作体系，还拥有风格独特的技术技巧，自始至终被认为是具有典范意义和古典舞风格的舞蹈，往往集中反映着本民族对于舞蹈艺术的审美意识。而如此丰富的中国古典舞腰部训练的最终目的是舞台剧目所奠定的坚实基础。如《爱莲说》中的舞者，通过对作品的演绎详细地塑造出一个“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的生动形象，整个剧目最为关键的要求表现在对于舞者腰部能力的控制，包括软开度、腰部的卷曲、腰部的控制力量等，使舞者在一连串行云流水般的动作中顿时戛然而止，塑造出静止的造型，集中地显示出形象的人物性格与精神气质，在此基础上追求着古典舞中的动静融合。倘若表演舞者不具备腰部的柔韧性及素质能力，是无法显现出整个作品的韵味。这充分说明着腰部在中国古典舞舞蹈动作连接中的重要作用，而对于剧目中的形象、意境更是占有较高的地位。

2.3. 腰部在中国古典舞舞蹈技术发力中的运用

腰部作为人体上身下身的连接纽带,由腰部带动发力使上下身完美结合下的舞蹈动作转换得到很好的控制,身体重心的变化受这种运动方式的直接影响,直接决定着舞蹈的风格与种类。中国古典舞表演及教学中的腰部具体可以分为胸腰、中腰和大腰三个部分。以复合转中的腰部发力为例,它是两个或多个的转类技术的结合,使旋转技术上到了更高层次的台阶。中国古典舞旋转技巧中的复合转比单一旋转技术更难掌握,它是两种或多种旋转技术之间的总和,只有在能独立完成单一旋转的基础上才能将每一个连接做好,才能使转与转之间完美地成为一个整体,给观众带来优美流畅的视觉盛宴。因为腰部是技术的一切发力来源,在第一种旋转技术完成时身体的动力肯定会变弱,这时想要衔接到下一个转时就需要腰部的二次发力。如常见的平转接上步掖腿转,在最后一个平转的后半圈即将结束时主力腿需要半蹲,动力腿向旁打开做上步准备动作。这也是给两转之间留一个缓和的接口,此时腰部发力要特别注意起到稳定平衡的作用,然后在上步同时腰部再次给予身体动力促成旋转。在舞蹈技术发力中腰部显得格外重要,充分突显出中国古典舞的特征。

3. 中国古典舞身韵中腰所需要具备的能力及基础训练

3.1. 腰部的柔韧性与练习

舞蹈是形体的语言,是以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术表现手段,是一种空间性、时间性、综合性的动态造型艺术。舞蹈是综合性的舞台艺术,需要运用肢体的律动传达丰富的精神内涵。腰部的柔韧训练分为两种,一种是静力拉伸,另一种是动力拉伸。静力拉伸是节奏舒缓,拉伸温和,在训练过程中不容易让韧带受到损伤。动力拉伸在节奏上明显快于静力拉伸,训练过程也比较激烈,有着较为显著的训练效果,如果训练不当很容易造成韧带拉伤。在基础训练中,我们要把静力拉伸与动力拉伸相结合,形成互补,交替进行训练。有助于软开度的提高,从而带动身体的关节灵活度,做到动静相结合。通过柔韧性的训练,可以使舞者在跳舞过程中把动作做到最大化做到极致,使舞蹈作品的灵活性和生动性更加形象具体,给观众带来美好的视觉享受和冲击,柔韧性的魅力也在于此。

采用静力拉伸与动力拉伸相结合的训练方式,形成两者互补的一种训练模式,先通过静力拉伸进行缓慢的活动,例如缓慢匀速的压前腰,如此重复数次以达到静力拉伸的训练目的;然后运用动力拉伸的方式,例如快节奏高频率的向后甩腰,能够同时达到软开度和能力的双重训练目的。我们要用正确系统的训练方法,符合实际情况的训练强度,做到循序渐进、反复练习,不能急于求成,欲速则不达,反而还容易受到损伤。不能让学生只是单一的练习动作的爆发,避免出现在进行下一内容训练时出现身体疲惫。先进性短暂的热身活动,结合学生们的身体状态逐渐加大训练强度,要遵循正确系统的训练方法做到因材施教对每一位同学负责,要对每位同学量身定做训练量,也就是说学生们的进行训练有多久,以及训练的进度或者是说都进行什么样的锻炼,全面了解学生们的训练情况做出合理系统的训练计划。避免造成过度练习某一技术而造成其他技术的生疏和身体能力的下降。

3.2. 腰部的爆发力与练习

中国古典舞的特点是刚柔并济,如果只有“刚”,会让腰部动作变得僵硬缺乏情感表现;如果只有“柔”,会使舞蹈软弱无力缺乏生机。所以在训练的过程中刚柔并济,松弛有度,其二者缺一不可。腰部的爆发力不仅是指“腰”的能力,他更是整个人体的核心力量,连接上肢与下肢,是人体的中枢。所以在具有柔韧的同时也要有足够的力量作为支撑,使舞蹈动作更加流畅,能够表达出更生动形象的舞蹈情感,也是完成高难度舞蹈动作的基础,使腰部动作的张合力能够更好地呈现。

腰部作为连接整个人体上身和下身的重要枢纽,由此发力使上下身的体态发展发生变化,这种运动的方式由此产生的重心的变化特点,直接决定舞蹈风格特点。练习腰部爆发力的同时也要注意核心肌肉的练习,要重视身体的正确形态、肌肉分布以及舞蹈动作在两侧旁腰上提的速度和能力的要求。完成中国古典舞所需要的必要动作和技术技巧等都需要有足够腰部力量作为基本条件,并且受腰部的灵活性和力量性的直接影响。腰部爆发力力的运用和控制能力直接影响对古典舞课程的学习,突出了腰部爆发力力训练在中国古典舞身韵中的地位是至关重要的。只有认识了连接上下身的枢纽——腰部。才能够了解它的重要性,从而解决各种由腰部所产生的各种问题,解决了这一问题才能做出完美的舞姿。

3.3. 腰部的控制力与练习

中国古典舞身韵是用腰带动发力,以腰为中心动力,带动身体在舞蹈动作转化下,在身体“拧”、“仰”、“倾”、“俯”[2]的转换中实现舞蹈动作的连接,舞蹈动作自始至终都是“拧”、“仰”、“倾”和“俯”的形态。腰对身体的平衡和肢体的协调控制具有重要的作用,可以控制舞蹈中人体形态和肢体的配合,帮助保持身体的稳定。在旋转、跳跃等舞蹈动作中,腰具有重要的控制和帮助作用,腰在舞蹈动作的协调和舒展中起到重要作用。腰部作为连接人体的重要枢纽,不同的发力可以使身体产生不同的运动变化方式,从而产生身体重心和形态变化等特点,直接决定着舞蹈的风格与种类。腰部在“上”与“下”的连接有着重要作用,如果连接不当就会产生上下脱节的现象。腰部的控制力相当重要,与舞蹈审美有着直接联系。

腰部在古典舞身韵中具有着核心作用,也是中国古典舞身韵独具民族风格的组成部分。身韵课是中国古典舞具有代表性、规范性、系统性的训练课程[3]。以腰部为力点做不同的发表现出欲前先后、欲左先右、欲收先放、“身让手,身推手,身带手,身随手”运动规律是在身韵课训练的动作的基本韵律。中国古典舞身韵是以腰为中心带动全身,中国古典舞基本元素中“冲、靠、含、腆、移”等动作就是在通过腰带动身体和手臂的运动中分解得出,由此可以看出腰部的控制能力训练在身韵中有极其重要的地位。主要在动作的流动性中充分表现出来。每一个动作都要经过从开始到停止的运动过程,称之为动作流动的过程。腰部动作的协调能力决定了所做出的动作是否顺畅,节奏是否清晰,舞姿是否优美,腰部在整个人体中连接上下身体的中枢纽带,应做到刚烈与柔和的完美融合,充分发挥腰部的重要性。完美地做好舞蹈动作就要充分展现腰部的控制能力,把握好上下身的动作节奏,守住人体的枢纽地位使上下身完美紧密的结合。充分体现出中国古典舞身韵中腰部控制发力的重要性。

4. 结论

腰部作为连接人体上下身的重要枢纽,连接着人体的上下身,其控制、训练与运用对于舞蹈者来说,至关重要。对于突出表现中国古典舞身韵的特征方面也有着重要的作用。而再深入至剧目,刻画人物形象以及塑造特色造型等,腰部能力的作用也是至为关键。使得腰部的训练在中国古典舞的基础训练中不可替代。随着时代的进步,大众对中国古典舞的要求日益增高,腰部训练的地位日益突出,古典舞对于腰部的要求也逐渐加大,腰部的科学训练也越来越重要。毋庸置疑,在中国古典舞中,腰是枢纽,腰部的训练不可忽视,腰部在中国古典舞身韵中地位也越来越重要。

参考文献

- [1] 肖静. 浅析中国古典舞腰部训练的重要性[J]. 内江市青少年宫, 2010(8): 78.
- [2] 刘莉恒. 腰部训练在中国古典舞中的作用[J]. 歌海, 2009(5): 74-76.
- [3] 丁莉莉. 浅论中国古典舞中的腰部训练[J]. 乐府新声-沈阳音乐学院学报, 2004(4): 132-133.