

# 高校现代舞课程教学的影响分析

## ——以玛莎·格莱姆体系与东方美学融合为例

热娜古丽·阿不力皮孜

新疆艺术学院

DOI:10.12238/er.v4i10.4257

**[摘要]** 玛莎·格莱姆依托自己的努力,创造出的一套能够转变舞蹈体系与本质的内容,立于芭蕾程式语言之外的舞蹈技术体系“收缩-放松”技巧,从而也成为了美国舞坛的一代宗师,美国现代舞蹈的重要奠基人,同时也是美国现代舞蹈艺术发展历史当中的重要转折点。在其所表现出来的现代舞蹈观念当中,所诠释的主要是人类心底当中最阴暗的一面,是针对“内省”予以展现的重要心理,在他的思想当中,将善恶、爱恨、美丑都能够展现出来,运用舞蹈来展现出人性自身所独有的面目。由此,本文主要针对“高校现代舞课程教学的影响分析——以玛莎·格莱姆体系与东方美学融合为例”来作为研究视角,希望通过本文研究,探讨现代舞蹈课程教学的发展。

**[关键词]** 高校; 现代舞; 玛莎·格莱姆体系; 东方美学

**中图分类号:** G632.3 **文献标识码:** A

### Analysis on the Influence of Modern Dance Teaching in Colleges and Universities

—Taking the Integration of Martha Gramm System and Oriental Aesthetics as an Example

A bu li pi zi ·Re na gu li

Xinjiang Arts University

**[Abstract]** With her own efforts, Martha Graham created a set of dance technology system “contraction relaxation” skills that can change the content of dance system and essence and stand outside the ballet programming language. Therefore, she became a master of American dance, an important founder of American modern dance, and an important turning point in the history of American modern dance. In her modern dance concept, she mainly interpreted the darkest side of the human heart, which is an important psychology for “Introspection”, and in her thought, she can show good and evil, love and hate, beauty and ugliness, and use dance to show the unique face of human nature itself. Therefore, this article mainly aims at “the impact analysis of modern dance teaching in Colleges and Universities — Taking the integration of Martha Gramm system and oriental aesthetics as an example,” as the research perspective, hoping to explore the development of modern dance teaching through this research.

**[Key words]** colleges and universities; modern dance; Martha system; oriental aesthetics

### 引言

现代舞作为高校课程教学中非常重要的内容,伴随着现当代人类物质生活上面的不断提升,对舞蹈艺术这样一些审美艺术的需求也不断提升。现代舞蹈作品当中融入东方历史文化特点、美学思想,能够不断提升现代舞蹈艺术的本土化特征,让学生能够从中感受到舞蹈所独有的艺术魅力,同时也能够深刻领略到我国传统舞蹈艺术的精神内

涵。而这些表现内容,则需要一代一代舞蹈研制者通过努力、创新,促使其得以实现。因此,将玛莎·格莱姆体系与东方美学予以融合,进而使之科学的融入到高校现代舞蹈课程教学中,为高校的舞蹈课程教学的进一步探索提供全新的发展方向。

### 1 现代舞与玛莎·格莱姆体系基本概况

1.1 现代舞的主要内容。现代舞作为20世纪从西方所兴起的一种和古典芭蕾

相对立的特殊舞蹈类型,其最核心的美学观点则是反对古典芭蕾脱离现实、因循守旧的内容,简单的追求技巧上的形式主义倾向,所主张的则是摆脱芭蕾舞演绎过程当中最僵化的动作程式,通过自然的运动法则及相关的舞蹈动作,抒发演绎者内心深处最真实的情感,不断强化舞蹈艺术来反映出现代化的社会生活。现代舞所蕴含的内容也非常的丰富,从广义上来说,现代舞不仅包含了国

际标准舞蹈当中的十种舞蹈内容,例如:爵士舞、踢踏舞等等。狭义上的现代舞蹈主要是捕捉人类内心情感,将情感内涵通过人类肢体动作展现出来,打破传统芭蕾舞艺术独有的表演规范,是一种自由的艺术表现内容。依托现代舞蹈发展历程,可以将其划分为20世纪前期所创立的奠基期、发展期和新先锋时期与后现代舞蹈剧场历史时期等多个阶段,并且在不同阶段通过艺术主张、创新风格、价值取向以及表演训练之上展现出不一样的风格内容。

1.2 玛莎·格莱姆所表现的舞蹈理念。玛莎·格莱姆(Marthe Graham),苏咱先出来的则是跨越20多世纪五分之四年轮美国物探的现代舞蹈艺术泰斗,美国的现代舞蹈艺术奠基人之一,所展现的则是一位运用舞蹈艺术表达人类内心灵魂的重要舞蹈艺术家。在她所表达出来的现代舞蹈理念当中,主张的则是诠释人类心底当中所隐藏起来的重要内容,强调的是“内省”的心理表现,而在这过程当中,技术核心则是呼吸,主要特点可以划分为以下几个方面:首先,一呼吸作为自身发展的重要原动力;其次,伴随着自身的呼吸,通过身体躯干作为重要的轴,进而朝向四肢并且收缩伸展;接着,伴随着呼吸时候腹部以脊椎作轴,身体展开螺旋式的旋转;最后,伴随着自身的呼吸,顺应着地心引力,不断实现自身重心的转换。在现代舞蹈课程教学过程当中,这也是现代舞蹈表现过程当中的重要因素,而没有呼吸,舞蹈也就变得没有意义。

## 2 玛莎·格莱姆体系与东方美学融合对高校现代舞课程教学的影响

2.1 东方美学中太极与玛莎·格莱姆体系融合促进现代舞的教学效率的提升。太极文化当中有这样一种理念:“太极两仪,天地阴阳,阖辟动静,柔之与刚。屈伸往来,进退存亡,一开一合,有变有常。虚实兼到,忽见忽藏,倾顺参半,引进精详。”在这过程当中,一开一合也所展现出一呼一吸这一特点,开、合、呼、吸也同样是东方美学太极文化当中的重要内容。除此之外,还有“进为呼,退为吸;开则为呼,合则为吸等等”,从中能够将

呼吸与人类的生理运动相互融合,通过这样一种理念与玛莎·格莱姆体系当中所表现出来的呼吸内容相互融合,并且融入到高校现代舞蹈课程的气息训练过程当中,促使其肢体能够在训练过程当中得到进一步放松,而且还能够促使人类的四肢能够得到无限的延伸,促使演绎过程当中的气场得以优化和提升,同时也能够让学生的身体各个肢体部分得到训练,让这些对现代舞蹈学习的学生能够静下心来,形成一种极为宽松、扩大的情感表现,并且逐渐融入到后期的训练状态当中。通过这样一种特殊的训练模式,让学生在现代舞蹈艺术训练过程当中,不断优化自身的呼吸,转移自身的中心,并且抓住呼吸训练当中的重要内容,用心去感受表演过程当中气息的运用技巧,进而在后期的演绎过程当中,对作品当中的情感内容进行表达,同时也促使学生的肢体表达上更加的流畅。

2.2 东方美学中道家思想与玛莎·格莱姆体系融合促进现代舞的教学内容的丰富。在东方的美学思想当中,主要的核心思想为“天人合一”,这一思想境界当中所重要强调的则是一种“天道”与“人道”之间的相互融合,讲究的是追寻自然,人与自然相互协调的重要内容。除此之外,在道家思想当中所讲究的则是一种“道法自然”的重要理念,所注重的是人类思想上的解放与自由,所讲究的则是一种顺其自然、清静无为、返璞归真的重要内容,在这过程当中依旧在很大程度之上摒弃了人类生活当中的虚伪性与矫揉做作的思想,而人性所表现出来的“回归”,所表现的则是一种最本真的内容和状态,将起初发展过程当中最软弱的内容展现出来,促使生命的发展能够展现出一种本真和质朴的内容。而在这一发展过程当中,现代舞蹈所表现出来的一种自然性、自由性、不受到约束训练过程当中进行表达,通过针对道家思想当中文化思想的进一步学习和表达,进而能够让学生在后期的发展过程当中真正找到自我,并且从天地万物当中能够追求一种和谐统一的内容,让受众能够放下自身的心理负担,更加坦然的去解放自身的肢体内容,重新去认识

自身的肢体,这也能够在很大程度之上提升高校现代舞蹈学生学习的內容,进而促使其身体敏感度能够得到进一步提升,在后期的学习过程当中更好的对自身的肢体进行支配,并且从容的掌握自身在舞蹈演绎过程当中的内心,也为后期的现代舞蹈学习打下坚实的理论基础和实践经验,进而不断提升对玛莎·格莱姆舞蹈的训练需求,提升玛莎·格莱姆舞蹈体系的训练价值,增强玛莎·格莱姆与东方美学思想的融合,促进现代舞蹈教学内容以及专业技术的提升。

## 3 结论

综上所述,通过对现代舞蹈艺术与玛莎·格莱姆的主要内容进行分析,让受众能够更加清晰的了解二者之间的内容,而针对玛莎·格莱姆体系与东方美学相互融合并且融入到现代舞蹈艺术课程的教学当中,能够不断提升课程教学效率,优化教学内容,为现代舞蹈艺术的发展打下坚实的理论基础和实践经验。

## [参考文献]

- [1]刘伟东.论格莱姆技术训练体系与北京舞蹈学院现代舞技术教学[J].北京舞蹈学院学报,2008,(04):68-73.
- [2]赵健腾.浅析玛莎·格莱姆的理念对现代舞的影响[J].戏剧之家,2018,(25):109.
- [3]张延杰.“以动作确认生命的意义”——论美国现代舞的精神归宿[J].文化艺术研究,2009,2(04):99-105.
- [4]肖灿.小议现代舞气息的收与放[J].黄河之声,2008,(05):115-117.
- [5]张仁伟.浅析玛莎·格莱姆对现代舞的影响[J].明日风尚,2018,(13):381.
- [6]欧建平.现代舞:全球大扫描[J].中外文化交流,2003,(03):10-12.
- [7]朱翰朝.倾心播种 耕耘一生——记台湾现代舞之父游好彦[J].台声,2016,(03):76-77.
- [8]陈琛.现代舞训练对当代芭蕾创编的影响兼作品《巴赫随想》的创作体会[J].舞蹈,2013,(11):32-33.

## 作者简介:

热娜古丽·阿不力皮孜(1983--),女,维吾尔族,新疆乌鲁木齐市人,2008级硕士研究生,讲师,研究方向:舞蹈学。