

教案首页

授课题目		十三 格洛托夫斯基的身体性练习		
教学内容		格洛托夫斯基的身体性练习		
教学时数		2	授课地点	形体室
教学条件		多媒体，形体室		
教学目标	知识目标	了解格洛托夫斯基的身体性以及完成相关练习		
	能力目标	正确完成相关练习		
	素质目标	通过学习本节课的内容，掌握格洛托夫斯基的身体性并能够运用到表演中。		
教学重难点	重 点	格洛托夫斯基的身体性练习		
	难 点	格洛托夫斯基的身体性练习		
教学方法与手段		讲授、演示、讨论、案例法		
课程资源		《表演训练法》林洪桐编		
备 注				

教学过程续页

格洛托夫斯基体系

一、教学过程

(一) 前堂回顾(5mins):

梅耶荷德“有机造型术”练习

(二) 课程导入(10mins):

师：这节课让我们来学习格洛托夫斯基的身体性练习

明确本节课内容：本节课将从格洛托夫斯基的身体性练习来进行教学内容的学习。

(三) 教学实施 (50mins)

波兰当代著名戏剧家格洛托夫斯基主张“演员的身体表演是戏剧表达的脊梁骨”。形体训练的背后是心灵，表演是通过身体来实现的一种精神交流，它不仅是从内心生发出来的也是从身体生发出来的。格氏与斯氏都主张“人的天性”，格氏试图通过反复不断地估种基本动作的训练，寻找“松弛点”后形体符合自然逻辑顺序的动作，寻找和发现演员内心中的表演能力，达到形体有机天性与心理有机天性的结合。格氏体系的训练目标在于“人本体”，即寻找表演者的身体潜能与身体精神，因此他强调戏剧排练与演员训练的重要性超过演出作品。格洛托夫斯基的戏剧观是：戏剧不是目的，戏剧是条道路。如果说斯坦尼斯拉夫斯基是让演员在舞台上“建构生活”，那么，格洛托夫斯基的着眼点与其说是在“戏剧”，不如说是在“人”。斯氏通过训练挖掘人的社会生活的有机性，而格氏则通过训练开掘人的原始本性。因此，格氏主张所有外部动作都植根于躯体的内部，演员是通过动作寻找到生命中本质性的能量，在生命寻找到自我，释放出内在的精神能量，从而达到表演的理想境界——不是“想要那样演”，而是“不得不这样演”的“灵魂驱使状态”。

格洛托夫斯基主张，演员要不断挖掘和发展生动的外在表现手段，且要通过严格的形体训练为内在的戏剧组成部分服务。演员既创造戏剧动作，又引导观众

进入戏剧情节之中。演员成为演出与观众精神、心理、感情及理智的沟通者与建树者。格洛托夫斯基称之为“圣洁的演员”。格氏训练主张演员创作的“总体表演”，即整体反应与局部反应相适应。一个小动作并不只是身体某一部分的，而是整个身体的，即演员整个身体的反应要与身体的局部反应相适应。比如演员从地上捡起一块冰，对这个动作的反应是全部身体的，不仅仅是手指尖，也不仅仅是手的全部，而是全部身体显示出小块冰予人的寒冷的感觉。格氏的练习中有一条，哭和笑时，连脚趾头也要有哭和笑的感觉，而不是皮笑肉不笑。这就要求内心的冲动能到达全身，使表演变成音乐，使身体变成音乐。而要做到相适应、相协调、真正的和谐，基本功很重要。格氏的表演练习就是为了引导演员走向最基本的和有明显目的的创造。演员使用有控制的姿势，把地板变成海洋，把一张桌子变成忏悔室，把一块铁变成生气勃勃的伙伴。消除音乐，不用演员演奏，通过和谐结合的声音和物体的撞击，使演出本身得以变成音乐。

格洛托夫斯基认为创作是建立在对演员的严格训练上。他通过系统的、大量的甚至是高难度的形体和发声练习，帮助演员“消除自己身心的障碍，在充分松弛的状态下，诱发演员自身具备的潜力，把演员的表演推到他们自己都不曾预料的高度”。他要求演员以身体训练为出发点，因为演员上台演戏时，心里所想的跟身体所做出的反应是不相协调的，身体往往会成为表演的阻力，格氏的训练就是为了消除阻力，释放演员“当下”的真实感受。他发现仅凭演员个人的形体与技巧，就可以完成从“这个类型到那个类型”“从这个人物到那个人物”的创作，而且这种表演也同样具有完美无缺的艺术效果。“威胁演员的最大危险之一是缺乏训练”，他甚至主张“所有演员每天都要做二三小时的身体练习”，可谓名副其实的“残酷戏剧”。格洛托夫斯基创造了一套演员训练的基本功练习，包括形体练习、造型练习、面部表情练习、发声练习四部分。在做这些训练时，他强调树立形象，特别注意以细节的准确为要旨，身体在训练的过程中不受任何的阻力，轻松、自由和自在，柔如黏土，硬如钢铁，在充分松弛的状态下，诱发出演员自身具备的潜力，同时也要表现出这些动作的冲动。

如果说斯坦尼体系代表了西方现代戏剧传统发展的顶峰，阿尔托开始彻底反叛这个传统，向东方和远古寻求新的戏剧方法，那么格洛托夫斯基就是一个既真正精通西方戏剧传统，又熟悉东方戏剧与文化的人。他早年在苏联、波兰首先学

的就是斯坦尼表演体系，后来又研究了布莱希特的理论，同时还研究了欧洲其他各种优秀的表演方法。然后他到东方，深入了解了中国的京剧、日本的能乐、印度的民间古典戏剧与柔技，还研习了东方神秘主义哲学和瑜伽、禅定、气功、太极拳等。并且，他总是能准确地领悟和掌握这些东西方文化与戏剧的精神与技巧，而不是一般意义上的广泛涉猎。他是斯坦尼之后又一个十分严谨认真、脚踏实地而思想又博大精深的戏剧大师，他也和斯坦尼一样创造了一套演员训练理论和方法包括形体练习、塑形练习、面部表情练习和发声练习等，但他拒绝体系或系统化等说法。对于戏剧，他要进行的是彻底革新与实验，其精髓是还原戏剧的本质，创造一种深层丰裕的质朴戏剧。

形体的训练技巧

形体训练准备动作

有节奏地行走，同时转动两臂和两手。

快走跑步。身体必须感到流体感、飞翔感和失重感。跑的冲力来自两肩。屈膝行走，两手放在臀部上。

屈膝行走，两手抓紧两脚踝节部。两膝微屈行走，两手摸两脚外侧。两膝微屈行走，用手指攥住脚趾。

伸开两腿行走，笔直不弯，好像被手里牵着的想象中的绳子拉着两条腿（两臂向前伸开）。

由蜷曲的姿势开始，小步前跳，落地时始终保持蜷曲姿势，两手在两脚旁边。说明：即使在准备动作期间，演员也必须用准确的形象，无论是真实的或想象的，证明这一训练的每个细节都是正确的。在实现上述形象时，只有身体不受任何阻力的反抗时，这一训练才会得到正确的执行。因此，身体应当看起来像是没有重量的样子，冲动时要像塑像用的黏土一样富于韧性，而在作为撑力时，则要像钢那样坚硬，好像是连重力都可以克服似的。

“飞翔”练习

用脚后跟蹲下，持蜷身姿势，单脚跳，摇摆，像鸟准备起飞。两手作为两翼帮助动作。仍然用单脚跳，跳起成垂直姿势；同时，两臂像翅膀一样拍动，用力纵起。起飞，双臂连续不断地向前活动，与滑行动作有些相似。身体进行这些活动的同

时，只有一个点(即一只脚的拇指)接触地面。疾速向前跳跃，仍然只用一只脚的拇指。另一方法如下：回想一个人在梦中经历的飞翔感觉，自发地再现这种飞翔的形式。像鸟一样着陆。

说明：把这些训练方法与其他训练方法结合起来，以倒下、翻筋斗、跳跃等为基础。受训人应当以实现长距离的飞跃为目的，并以鸟的起飞为开端，像鸟一样落地而完成动作。

几种声音的练习方法

急促的和悄悄的呼吸练习方法。演员两手放在臀部两侧站立，在说出几个字之后，用唇和齿急促地并悄悄地吸进一大口气。再进行一系列短促的、悄悄地吸气，逐渐加快速度，正常地呼出。不要过多进行呼吸练习，呼吸是有机的和自发的程式，这些练习并不打算使之受到严格的控制，而是在于纠正任何反常现象，力求使其出于自然。“虎式”反应练习。旨在使学生完全放开自己，同时使“喉音共鸣器”启动活跃起来。这类练习中发音必须以台词为基础，重要的是连续使用台词发音。如老师吼道，“走近些……我是老虎，你不是……我正要吃你……”，用这种方法使学生发怒，完全进入角斗中逐步地让发音练习伴有徘徊、打滚、抓挠等动作，以便让他们自己完全投入练习。练习常常会使学生失去自制力，此时，他们的羞怯都消逝了。唯一的障碍是缺乏熟悉的台词，“铿—铿”练习，其要旨是在非常高的音调和非常快的音速中重复喊出“铿”这个字，以一系列的变化从最低音到最高音排列起来。发自枕骨的声音最后到达口腔。围绕这个字，连续不断提高音的高度的即兴表演，产生了惊人的结果。大约五分钟后，学生不但达到了音阶高度，而且好像进入了全新的境界，他们脸上出现了惊愕、激动的神情。

“拉—拉”练习。这个练习从学员唱着“拉—拉—拉”转圈行走开始。接着，让学员们对着天花板、墙壁和地板，交替用头部、腹腔和胸腔重复发出“拉—拉”声。要求学员的声音达到他们可以达到的，也许是他们从来没有想到他们可以掌握的音调和音域。

用最宽的音域学猫咪叫。掌握音调、音差、音高，发音练习。逐渐地，学员像猫似的伴有徘徊、打滚、抓挠等动作，以便完全投入练习。

无言的声音练习。学员尽可能用变化多端的音调发出各种各样无言的声音。就像正在打开那以潜伏的形式关闭着他的植物神经和动物神经的笼子，使学员获得更

宽广的音域。歌唱的声音练习。让身体各部位发挥潜能，增强歌声的力量和强度。不同情境下的歌唱。学员伸直身体躺在地上。想象躺在温暖的河上，温暖的水流过

自己的身体。保持一会儿安静，然后唱歌。变换环境与情绪，想象是在战场上，枪炮声中的歌唱。

以动物的声音为基础的练习。虎：一声吼叫，拖长声音，在同一声调和同一口呼吸中继续下去。蛇：作嘶嘶声，拖长声音，在同一声调和同一口呼吸中继续下去。牛作哞哞声，拖长声音，在同一声调和同一口呼吸中继续下去。在练习期间，身体必须加强发出的声音。每一种动物最基本的活动都必须用身体加以表现。

联想练习。学生有必要唱一支歌，同时凭幻觉产生下列的联想。一头虎、一条蛇、一条蜥身的蛇、一把刀子——在切、一把斧头——在砍……然后，在一码远的距离，把另一学员手里的一张纸“唱”走。下一步，他得唱一支歌。他在唱歌时，声音必须和天花板上一个特殊部位接触。声音像胳膊一样，必须使之伸到指定的地点。

联想对话练习。设想草原上的一头牛，做出这头牛的姿势，胃朝下。改变你的声音，像牛那样同地面谈话。在腹部发音，并等待从地板传来的一个回答，一个回音。设想一头咆哮的老虎。唱一支歌，咆哮出调子来，不要忘记旋律。不管这些联想，把注意力放在身体必须先动这一事实上。但身体必须首先寻求好姿势和方向，从而利于发音。

（四）重点难点（7mins）

格洛托夫斯基体系

（五）课堂小结（10mins）

同学生一起回顾本节课主要内容，梳理思路，总结要点。

二、作业布置(10mins)

复习本节课的内容

三、课后反思