

教案首页

授课题目		二 生命感知练习		
教学内容		表演状态“真、松、活” 不同感官的训练		
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	通过本节课的学习了解正确的表演状态等相关知识		
	能力目标	能够掌握正确的表演状态		
	素质目标	通过学习本节课的内容，提高对古筝学习的专业程度		
教学重难点	重 点	感官训练		
	难 点	各个感官训练应用到表演中		
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

生命感知的观念 表演“真、松、活”的生理状态

一、教学过程

(一) 前堂回顾(5mins):

回顾戏剧表演、无实物表演练习

(二) 课程导入(10mins):

师：我们了解戏剧表演的基本内容后，在表演过程中什么样的状态才是正确的状态呢？所以本节课我们就要开始学习表演的生命感知、表演“真、松、活”的生理状态。

明确本节课内容：本节课将从了解生命感知、表演状态两个方面来进行教学内容的学习。

(三) 教学实施 (50mins)

观念与操作提示：人们说，表演是动作的艺术。人们又说，表演是感觉的艺术。我以为都对，表演既是动作的艺术，又是感觉的艺术(特别是电影表演)。缘于此，将动作与感觉列为“生命性”表演练习的前两章。感觉是刺激物对感觉器官产生的作用，再经过神经系统的处理产生了对这个事物的属性的反应。我们的感觉器官包括眼、耳、鼻、舌、皮肤，它们被外界的光、色、声、味、气息、温度等各种事物刺激，再经过神经系统和大脑的处理，于是获得了关于物体和现象的颜色、声音、味道、气味和冷热的感觉信息。这些都是外部的感觉信息，还要加上我们机体内部自身的位置、姿势、运动、饥饱、平衡的感觉和内脏的感觉等。人的感觉能力是组成生命活动的重要方面，某种程度上生命本身就是感觉能力。表演，只有掌握好了外部的生命感知，才能逐步深入地掌握内部的生理感觉、心理感觉以及微妙的情绪感觉与情感感觉。表演感官感觉与感知技能的训练是一项重要的表演练习。在练习中，要开掘最自然、最真实、最独特的反应，就要把训练的重点放在生理与心理的关联性方面。人的感觉是通过五觉——视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉——综合传递的。实际上所有感官都相关联地统一于生命的整体感知之中，演员要善于利用五官刺激瞬间唤起人物的心理与情感的感受，从而激活自己身体上与感知上的痛苦与愉悦、不安与舒适、欲望与情绪……

感知练习的操作最重要的一点就是：每一个演员都必须去发掘他本身最自然、最独特和最真实的感知技能与反应。如果一个演员能够领悟这些反应，具有强烈感知能力，那他也就拥有了在演艺生涯中获得成功的先决条件。我们倡导的是这样一种激情洋溢而又自然流露的演技。它的自然是因为它的本能与直观，而它的本能与直观又来源于它的充满感性的感知记忆。它是令人信服的，因为演员对当时情境的自信促使他的表现手法放松自如。所有的学员们都应能够反复进行有关的各种练习以及各种用以挖掘角色的即兴创作。与所有其他技巧的开发一样，感知工作也是一项持续不断的过程，良好的感知行为就如同技巧一样含而不露，最终化作一种自由创作的状态与令人信服的舞台行动，因为五觉—视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉是综合传递的。视、听、味、触、嗅等所有感官都相关联地统一于生命的整体感知之中，演员们短暂的表演时间只够用来表现出一种肌肉记忆的感知反应，所以他们必须随时随地进入最佳的表演状态。

“真、松、活”的生理状态

这是完成好“生命感知练习”生理上、表演状态上的准备。优秀的表演需要演员表现出一种完全的感知生命所必需的创作状态，即“真、松、活”的表演状态。这是我们基础训练的一个重要目标。这种全方位的生命感知状况，有时是一种自然而然发生的结果，有时候则是通过全神贯注于某个角色在心理生命上的需求之后才产生的。无论如何它都必须处在一种“真、松、活”的生理状态。首先做到“真”：真实、真诚、真切地投入，包括真听真看真感觉，真相信、真感受、真交流；“松”：优秀演员都是放松的，肌体松弛、脸部放松，不僵不板，灵活的肌体与想象；“活”：是灵魂，活生生自然地“活”在舞台上。

表演，首先必须服从你身体的现实，而接触你身体的第一步就是松弛这一现实。松弛并非指那种被动的状态，指的是身体的紧张得到完全的平息、约束完全被解除的状态，即所有不必要的紧张都已解除而剩下的能量也已被有意识地集中起来。它应该是演员随时准备对最轻微的刺激做出反应的状态，也就是一切对行动的或对做出反应的约束都已解除的状态。而剩余的能量，也即有用的能量必须居于一种和谐协调的平衡状态，使演员能活动自如，能对任何情况做出相应的反应。一个演员如能“随时等着行动”才称得上一个“松弛”的演员。进行视、听、

味、触、嗅等相关联地统一于生命的整体感知练习，首先要具备一种“松弛”的生命状态。

斯氏、贝纳特蒂的松弛练习

我们常常发现，在现实生活中自然而然地发生和进行的事情，在表演中是需要借助于心理技术来完成的。在我们投入表演的重要瞬间，我们往往难以控制自己的身体及生命的感官感知。相反，倒是身体及感官控制了我们。在此关键时刻，我们的身体与生命感知由于意志的无力而紧张起来，各部位似乎都发生了不正常的紧张，两条腿走起路来极不灵便，手臂僵硬呼吸急促、喉咙沙哑、五官和身体麻木……情感纷乱，整个生命处于无政府状态：肌肉不服从意志而乱动，引起许多多余的动作，以及毫无意义的姿势和手势以及脸部、眼部、嘴部神经质的痉挛等等。结果情感从混乱状态中逃逸，这种情况下何从进行有效的生命感知练习，何从进行创作与思考？要通过基础练习的训练让肌体与生命解放出来，即我们常谈的解放天性、寻找到正确表演创作的自我感觉。第一步要做的就是：“创作工作永远要从肌肉松弛开始。”

木偶练习

全身放松两脚分开平行站立，两手自然下垂，自我感觉是一个木偶，被上面用线操作各个部位，把双手向上提起，手指慢慢张开，尽量往上举，然后线断了，手一段段往下还原，从头一颈-肩背-臀部-大腿一小腿全部松弛，最后倒在地上，像一只猫躺在沙滩上，全身非常松弛。放大练习——两脚分开站立，自己控制从脚指头开始使劲，慢慢往上到小腿直至头部、脸上身体的各个部分，手指到手掌即整个全身都紧张起来，脸部也紧起来，眼睛也睁大了，假设自己是一个很高傲、很了不起的人模仿一头雄狮，非常厉害的状态。缩小练习——与放大练习相反，从头到脚一步一步地慢慢放松直到在地上缩成团，像一只蚂蚁恨不得钻进地缝去，找到此时这种缩小身体的感觉，比如又冷又饿又黑等。

局部放松

1. 额骨和头皮，皱眉然后再松开；
2. 眼睛处于休息状态，闭上，眼珠稍向下转；

3. 牙床咬紧，然后轻轻地下垂，直至上下牙相距三四厘米；舌头伸直然后不费力地平放在嘴里；
4. 颈前部垂头将下巴触到胸部使颈后部伸长，然后将头不费力地向后滚动；
- 5 颈后部同头顶一起向下滚动接触地面，伸长颈前部，然后慢慢滚动头部，使你的脖子拉长；
6. 上胸部，向外扩张以开宽肩部，然后不费力地收缩，要感觉到两肩肩胛骨展开并融入地下，比以前更宽；
7. 双臂和双手，成如铁棍一样坚硬笔直并紧握双拳，然后放松融入地面，双手伸展开来；胃窝，紧缩成小而硬的球形，然后吹一口气放松；臀部，先紧缩，然后放松并扩大以至盆腔较前为宽；
8. 膝部，随小腿伸直而僵硬，这样足部就向下推，然后放松并感觉腿部融入地面；足趾，伸上接触双目（足跟仍在地上），然后放松回复到位置；
9. 足跟和肩胛骨同时向下推入地面，使全身抬起成一长拱形，然后吹一口气，慢慢放下，放松时身体拉长，深深地融入地面；
10. 做十次深深的、缓慢的、均匀的呼吸，每呼吸一次，你将会感到更进一步进入松弛而又警觉和振作的状态之中。呼吸的流动是一种能量的陆续循环，这能量舒适地储藏于下体部分。每呼吸一次能量的储藏就增加一次。当你感到要打呵欠时，就充分地打出来，使呼气发声并让呵欠的声音自由地放出来。

视觉训练

甲乙两人，最好是一男一女，相对而立，或相对而坐，进行无言的眼睛情感交流：

甲热烈求爱，乙冷漠拒绝；

甲热烈求爱，乙愉快接受；

甲热烈求爱，乙犹豫回避；

甲热烈求爱，乙不置可否；

甲凶狠地瞪乙，乙更凶地回击；

甲凶狠地瞪乙，乙恐惧地哭了；

甲凶狠地瞪乙，乙羞愧并茫然；

甲凶狠地瞪乙，乙愉快热烈地回击。

听觉练习

复习功课，听见有老鼠咬东西。

黑暗中，远处有喊救命的声音。

邻居在放音乐，爱听还是不爱听。

产房外听见婴儿诞生的哭声。听到难以忍受的噪音……

听见亲爱的人熟悉而亲切的声音。

听上楼的脚步声，仔细辨认，是自己盼望的亲人，喜悦……

听门外悄悄议论声，根据听到的声音进行表演:好事、坏事、使人震惊的事、使人欢快的事、令人大笑的事、令人痛哭的事……

打电话，要听到对方的话，可有以下情况:好事、坏事、使人震惊的事、使人欢快的事、令人大笑的事、令人痛哭的事……"

触觉练习

脚的接触练习:两人相对而坐，即兴表演。凭借现场相互感受做出脚的交流与反应。通过脚的接触表明各自意图及理解对方内心活动。练习追求瞬间真实及交流的内心独白及情感色彩。

手的接触练习:两人相对而坐，即兴表演。凭借现场相互感受做出手的交流与反应。通过手的接触表明各自意图及理解对方内心活动。练习追求瞬间真实及交流的内心独白及情感色彩。

身体的接触练习:身体保持一定距离，但双手接触对方或双脚接触对方;即兴表演。上半身表现力练习:包括头、肩、胸、背、手臂等腰以上表现力及相互交流的练习。先将练习者的头部、眼睛蒙起来，靠以上部位进行无言的表演。如结婚之夜蒙着盖头、如严刑拷打、执行枪决时蒙着白布、也可以是盲人，通过以上部位的外部动作表达内心及情绪……

味觉练习

酸、甜、苦、辣、咸，都来尝一尝;

饿极了回来，吃了变味的饭;

吃苦药或喝苦药汤;

尝尝这菜什么味，烫了舌头;

吃几种不同味道的水果:酸、甜、苦、辣、涩。

(四) 重点难点 (7mins)

要能够理解表演的生命感知力以及“真、松、活”的生理状态

(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

运城职业技术大学大学人文教研室

教学过程续页

身体以及感官训练

课次 4

一、教学过程

(一) 前堂回顾(5mins):

表演的生命感知、表演“真、松、活”的生理状态。

(二) 课程导入(10mins):

师：理解表演的生命感知力以及“真、松、活”的生理状态后，本节课我们要来进行身体以及感官训练。

明确本节课内容：本节课将从演奏的身体训练以及感官训练两个方面来进行教学内容的学习。

(三) 教学实施 (50mins)

(四) 重点难点 (7mins)

对于表演状态“真、松、活”的把握

(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)

复习练习本节课的内容

三、板书设计

表演状态“真、松、活”

松弛训练

视觉训练

听觉训练

触觉训练

味觉训练

四、课后反思

运城职业技术大学大学人文教研室

