

教案首页

授课题目		十一 “身体性”练习的观念		
教学内容		“身体性”练习的观念		
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“身体性”练习的观念		
	能力目标	了解“身体性”练习的观念		
	素质目标	通过学习本节课的内容，了解“身体性”练习的观念。		
教学重难点	重 点	了解“身体性”练习的观念		
	难 点	了解“身体性”练习的观念		
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

“身体性”的练习

一、教学过程

(一) 前堂回顾(5mins):

命题即兴表演练习

(二) 课程导入(10mins):

师：这节课让我们来学习“身体性”练习的观念。

明确本节课内容：本节课将以了解“身体性”练习的观念，进行教学内容的学习。

(三) 教学实施 (50mins)

“身体性”表演体系与表演练习首先强调的不是外部的训练，而是为了抵达“内在心灵”，将体动作进入内在驱力之门，表演则是通过身体来实现的一种精神交流。训开始于身体的唤醒，以及身体与情感、心灵连接的觉醒，试图“以最小限度的动作最强烈表现出来生命之美”，将理性的大脑交给感性的身体，让身体去改变我们的感觉方式。学会让身体自由说话，用身体与世界交流。

身体与心灵是一个整体

所谓身体与心灵是一个整体，指的是“身心合一”。传统观念认为心灵指挥身体，但实际上身体与心灵是平等的，我们既可以用身体来接通心灵，也可以由身体的运作来影响我们的心灵意识。例如，当我们紧张的时候，只要做几个深呼吸，就能够帮助我们恢复平静。身体与心灵是一个整体的观念甚至提出“你的脚趾在呼吸”，“你的手指在哭泣”，“你的整体形体在说话”。主张让身体去改变我们感觉的方式。它鼓励我们遵循“让身体告诉你”的理念，通过身体训练学会运用形象。我们所要做的就是将理性分析从聪明的大脑移交给身体。

表演，在空里的身体

存在于具体时空里的身体，指的是在真实的时空中行动着的真实的身体。空间里的形体和由形体所构成的空间(具体的空间性)是表演的核心。举例来说，生

活中有的人占据空间小，有些人则占据空间大——有一个形象的说法，称这种人很“吃空间”。由于表演存在于一个身体之中，而这身体是处在特定时空中的，因此，演员训练必须针对处在时间和空间里的身体。在西方，大多数戏剧学校教授声乐、形体和表演，人们认为身体只存在于形体课中。但事实上，这三个方面都以身体为基础，表演应该是整个身心的投入，而不仅仅只是发声器官的参与。确实，身体创造出外部形体动作，但声音和台词同样要依靠身体，是身体创造并体验着情感。”当你紧张的时候，请注意你的身体变化——你会手心出汗，心跳加速，喉咙发干。由此可见，情感就寄居在身体里面，意识总是从外部对身体进行哄骗。同时，我们总是通过身体来和他人建立联系。”所有这些方面都得取决于身体。如果身体不是活络的，那么演出的各个方面就将受到损害。身体还帮助我们和另一种智慧建立联系。如果我们的身体是僵死的话，创造力就大打折扣。因此，训练必须从“身体的唤醒”开始。”

连接“我”与我身体的各部位

“连接”引申到表演训练上，具有“打通”“接通”“搭上”的意思。演员训练最基本的任务就是让演员的“我”和他身体的各个部分“连接”起来，全身的气机必须“打通”必须和他的身体感受和体验“接通”。这就要求演员在表演的时候，必须和同台演员的表演“搭上”，必须和他周围的空间环境建立“联系”；要求他所发出的每一个声音、所说的每一句台词、所做的每一个动作和舞台调度都必须和他“表演中的我”建立“联系”。这种“被连接的”存在着双重体现：演员体现着某些东西，同时又要让自己被别人（观众、对手）相信并体验。这两者是同时存在的。

学会让身体自由说话

在一个理想的世界当中，我们的身体将会变得自由而有效，能非常直接地与整个世界进行一种连绵不断的、流畅的交流。但我们并不是生活在一个理想的世界当中，而是生活个真实的世界里，我们的身体被日常生存的需求模式化了，同时我们也已经选择了一些在常生活中惯于使用的动作方法。我们和外界的接触也不是那么开放的，有的时候甚至是闭的。“连接”就是“使你的身体能够一直处在和内、外部世界接通的状态”，使身体重新得解放，获得那种没有被规范的、儿时的自由。戏剧与表演就是观众和表演者之间的一个的。这种体验发生在我们

每一个人存在的过程中，即作为个体面对着这样一个世界的时候每个人通过观察、感觉和表演来获得自己的存在，和世界建立一种联系，形成身体与世界间的交流关系。在表演中，一切形体动作其实都是对外部世界的一种反射，舞台上的交流通过身体的具体表现来实现的。你的身体存在于空间之中，你的身体又创造了一个空间，你在一个艺术的空间里通过你的身体在叙述着什么。角色不是存在于他们特定的世界里，而是存在于观众、表演者和角色(一个虚构的、事实上并不存在的人物)之间，存在于一个想象的、互动的世界当中。角色的形象并非仅仅存在于演员呈现给观众的表演中，而是通过其表演存在于观众的想象中。它是一种互动的结果，即“你在体验着这个世界，这个世界也在体验着你”。

着眼于演员身心技艺的磨炼

斯氏的表演训练着力于人物形象的塑造，格氏的表演训练则着眼于演员素质的提高；斯氏着力于创造，而格氏则着眼于创造“创造的条件”；斯氏着力于创造的成品——形象，而格氏则着眼于演员自我如何通过身心技艺的磨炼达到“圣洁”的精神境界。格氏的训练就是为了消除阻力，将心理力量与形体力量结合起来，把奋发的精神引向极点，将演员的身心完全剥开，使之发挥出他自身的全部能量。格氏“身体性的练习”是“一种自我提升的积极形式”，是发挥和调动演员自身能量的外在手段，使演员有更多的可能性去完成创造性表演，从而将戏剧的内在潜质体现出来。

身体性练习动作解构

动作解构训练的关键是对动作进行本体的分析，让学生清楚地意识到和了解外部身体各个部位的职能。动作解构训练是针对电影、电视剧创作要求的训练，是针对镜头前的形体演创作元素训练。

站桩

具体要求静站。

两脚与肩同宽，自然微开，双手下垂，下巴微合，双膝微屈。

身体的各个关节与肌肉都要放松，下沉，但是松而不懈，所有气流注入脚掌，力量

灌入脚心，意识里感受气沉泥土，腰椎也自然弯曲，双手下垂同时感到气通到脚尖。延伸到外，两肩自然放松。

头顶与会阴处向上提，与下沉的力量相斥，只有这两处是提起，但紧而不僵，胸口放松。

两眼平视，富有穿透力，眼前事物都尽收眼底。更深一步地，眼睛似乎在审视自身，

观到五脏六腑，久而久之，有一种与宇宙合而为一之感。

太极“源”

具体步骤：

站桩后，吸气双手伸向前，自然流畅，随气流动；再吸气，双手飘动略大，手路线

从后向前抱圆，圆的大小有无限之感；第三次从前向后揽一个圆，气感同上，空间感要大。

身体由左向右摇动，双手尾随飘动(都是圆的路线)，起势结束。

大刀花迈右脚，身体转向后，再迈左脚踏步蹲，之后，双手交叉，双手到后面，提

气，沉气，双手打开，右脚迈步，呈穿手状，再右手空中盘腕，左右拉开，重心到右脚，左腿后掖，右手插下，两腿蹲。

重心移向左腿，右手与右腿同时由左向右划开(圆形)，动力腿虚，由肩带动手传导，重心由左腿移向两腿间，逐渐再到右腿，做青龙探爪。

探出掌后，手路线由左向右，身体由臀部带动画圆形，重心移向右脚，右手背后，左手在胸前画一个小圆，身体尾随，左脚后掖，其次重心再换到右脚，右脚移到旁边，右手再向内画圈，脚下重心移向右，再转到左，做双晃手。

当此圆与呼吸圆满后，双手再打开，迈右腿，再迈右腿，身体向后，双手抱球在胸

前绕八字后落在后面，再转向后，穿掌下去，并脚再迈右脚，双手胸前画圆分开，由身体右侧向左分开后，左手背后，右手伸出，重心在右腿上，再拉回，手交换，再伸出，右腿也同时迈出，右手带动转方向两次(每次都180度)，转回原方向，右手从远处画，内弧收回，含胸，移重心，右手背后，左手在胸前划小圆，胸与头附随，一个圆画完后沉气，吸回左腿，轻点在右脚边，提气迈步，手在胸前划圆，正反各一次，最后，按圆线收手，站桩。

具体要求：

以一组近似于太极的动作练习套路为此课的切入点(从静站“无极桩”后启动)，20个动作为一组。

注意意领形随、松沉柔顺、点线传导、中正对立、周身相应的要领，并引导学生去体会动作的内涵。

呈“中间状态”，即相对于各种动作元素在表现上的极限而言，将动作的各种元素

(包括意识、部位、方向、速度、力度、幅度、重量等)调整到适中的状态完成并发展动作，保持动作的不大不小，节奏的平缓一致等。切记手位的下弧线。

脚下重心、脚的方位及节奏要明确，不可在脚上与手上加速。专心，抛开杂念。

双手始终有一种充气感，感到双手中始终有一个球状体，这种感觉波及全身，包括整个空间。

(四) 重点难点 (7mins)

台词对于表演的意义

(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