

# 浅析中国汉唐古典舞“半月”的形态内涵与训练价值

丁千一

北京舞蹈学院, 中国·北京 100081

**摘要:**“半月”形态是中国汉唐古典舞中的典型性形态之一,它不仅拥有弧形微弯的造型姿,同时还极具运动态势和流动之感。论文首先概述了“半月”的基本形态与特点,进一步展开分析了“半月”形态所呈现出“屈曲皎洁”的审美特征与“阴阳相合”的文化内涵,并从肢体开发和文化感受两方面进行其训练价值的描述与归纳,旨在探讨总结“半月”形态于中国汉唐古典舞训练和表演中的的重要价值。

**关键词:**中国汉唐古典舞;“半月”形态;形态内涵;训练价值

## Analyzing the Morphological Connotation and Training Value of “Half Moon” in Chinese Han and Tang Classical Dance

Qianyi Ding

Beijing Dance Academy, Beijing, 100081, China

**Abstract:** The “half-moon” form is one of the typical forms in Chinese classical dance of the Han and Tang dynasties, which not only has a curved and slightly curved shape, but also has a great sense of movement and flow. This paper firstly outlines the basic form and characteristics of the “half-moon”, and then further analyzes the aesthetic characteristics of the “half-moon”, which are “curved and bright”, and “yin and yang are in harmony”. The paper further analyzes the aesthetic characteristics of “bent and bright” and the cultural connotation of “yin and yang” presented by the “half-moon” form, and describes and summarizes its training value from the aspects of physical development and cultural feeling, aiming to explore and summarize the important value of the “half-moon” form in the training and performance of Chinese Han-Tang Dynasty Classical Dance.

**Keywords:** Chinese classical dance of Han and Tang dynasty; “half moon” form; connotation of form; training value

### 0 前言

中国汉唐古典舞是以孙颖先生为首建立起的古典舞学派之一,其始终坚持以史为鉴,通过对考古文物、文字文献等诸多历史信息的多重考量与发掘,同时整合古代舞蹈资源,将舞蹈作为一种文化形态进而开创出的立足于古代历史文化之上的古典舞学派。

“半月”是中国汉唐古典舞的代表性形态之一,它具有刚、柔、动、静同在的形态特点。肢体对“半月”形态的塑造呈现着屈曲之静和失重之动,同时“半月”形态也展现出鲜明的民族特性和艺术特色。论文对中国汉唐古典舞中的“半月”形态特征与文化内涵做出梳理,旨在挖掘“半月”形态中蕴含的价值与意义,探析“半月”形态中深藏的历史文化印记,由此通过“半月”形态的探讨影射中国古典舞蹈艺术,进一步体味中国汉唐古典舞中别具一格的艺术魅力,具有一定的研究价值。

### 1 中国汉唐古典舞的“半月”形态

“半月”作为中国汉唐古典舞中典型性的形态样式,它具有丰富多样的呈现方式与意象空间。半月形态的构成,通过脚、膝、胯、腰、肋、颈的等关节的配合构成弯曲状,

力量由脚掌发力经过膝与胯后继续上挑至肋骨后延伸至肩膀,使身体整体呈现出侧弯的弧形,期间劲力的贯穿,呈现出一侧身体弧形上挑,另一侧身体松弛下垂的状态,以身体之姿构建出半圆形的身体样态。“半月”作为典型的形态样式与其名称一般宛如一轮“半月”高悬于苍穹之上,再配合上手臂动作的延伸,使其弯月形象更加鲜明,整体的姿态呈现着弧形上挑之态,见图 1。



图 1 半月挽臂(测半月)

同时“半月”不仅作为体态塑形的典型形态,其动态

形态在流动过程中更是具有独特的表现与张力, 延续加深身体弧线的走向, 伴随气息的下沉, 重心不断向一侧延续, 身体幅度加大的同时呈现出了动作的态势, 在重心的变化倾侧中生发出强烈的动势之感。即舞者在不平衡的状态下寻求平衡, 在重心即将倾侧还未倾侧之时, 通过身体的控制建立起动态平衡, 呈现出“半月”造型的动态感, 这也是“半月”形态所呈现出的“妙趣”之一。并且动态“半月”在运动过程中的形成, 使得“半月”之势更加富有势之感。如指间式半月, 其于动态之中形成, 强调快速到位, 由此产生刹那间的指间式半月造型的定格静止, 而后重心依旧持续推移、延续运动, 由此构成动态舞姿的呈现。过程中力量的走势亦是贯穿始终不断运动的, 由此才能形成动态的态势, 使其形态具有动态感和延伸感, 使舞姿具有生命力和表现力。

总而言之, “半月”形态作为中国汉唐古典舞中的典型形态, 其舞姿造型不仅仅具有弧形之态, 同时极具运动态势和流动之感。在舞姿中的动态走势下彰显着中国汉唐古典舞“不动形不成, 形成仍在动”的动势特点, “半月”舞姿于动势之中更加丰富立体, 展现其蓬勃鲜明的生命力, 彰显其耐人寻味的形态价值与意义。

## 2 中国汉唐古典舞“半月”形态的内涵探析

### 2.1 “半月”圆曲的审美特征

“半月”所呈现出的“圆曲”之态, 与东方审美特点和中华传统文化有着密不可分的关联, 它以其独特的身姿展现着东方民族柔和、含蓄与圆润之美。首先, “半月”形态在其姿态上如其名, 宛如一轮高悬于苍穹之上皎洁弯月, 婉转曲回的形体给人以流畅圆曲之感。其中, 曲是指弯曲的线, 它给人以柔美、雅致的视觉效果, 并具有运动性和可延展性的感受, 展现出了弯曲、运动的状态。而“圆曲”则是东方审美的集中体现, 无论是道家的太极八卦图、中国古建筑屋顶四角微微向上翘起的弧线亦或是我们所崇尚的曲回流转的游龙形象, 皆离不开对“圆曲”的运用和展现, 而“半月”形态构成的圆曲弧线正是将“屈曲”之姿体现的淋漓尽致, 也正与东方的独特的审美追求不谋而合相谐一致。

同时在“半月”之名中也不难看出该形态与月亮有着密切的关联, 而“月”对于拥有着上下五千年优秀文化的中国而言, 则有着耐人寻味的内涵和独特悠长的深意。在东方“月”有着“满月”与“半月”之分, 对于中国人而言“满月”常常给人以美好与圆满之感, 故而中国有着元宵、中秋等佳节, 每每此时都有阖家团圆, 赏月观花之习俗。相比之下“半月”则给人以“阴柔”之感。杜牧在《寄澧州张舍人笏》一诗中曾写道: “檀的染时痕半月”则寓指女子温婉淑柔、皎洁纯粹的审美形象。因而, “半月”形态常会使用在女子舞蹈之中, 以展现女子阴柔之美, 传达着的女子温婉之态。因此, “半月”形态不仅仅是简单的造型姿态, 于其圆弧流畅的肢体线条之中更是体现了中国对“屈曲”独特的审美体悟。

### 2.2 “半月”阴阳相合的文化内涵

中国汉唐古典舞中的“半月”形态展现着“阴阳相合”之道。在道家学说之中, 阴、阳是宇宙万物的两个对立而统一两个方面。阴阳相合, 是指两者之间相互依存、相互促进的关系。“半月”的舞姿从其形态发力形成的动静交替对“阴阳之道”做出了诠释。

一方面, 在不同种类的“半月”舞姿中, 皆表现出主力腿一侧身体发力, 呈现出上挑紧实的状态, 而另一侧则更多的是随动, 呈现出相对自然松弛的状态, 此身体所构成的发力与随动的对比, 在对立统一中呈现其“阴阳相和”之道。例如, 舞姿半月挽臂, 右侧部分从脚底到指尖的肌肉都需要持续向上发力呈现出弧线上挑的状态, 而左侧部分中左腿自然微靠于旁侧位、左胯松弛呈现出微泄的状态同时左手轻置于左肩, 整体呈现出慵懒松弛之态, 于左、右间的对比之中彰显着阴阳相和之道。另一方面, 其“阴阳之道”也体现在动静交合的动态趋势上, 即“半月”形态“动”与“静”的动势变化交替中。其中, 发力的“动”为阴阳中的阳, 瞬间的时空滞留所呈现的“静”则为阴阳中的阴, 二者在动态“半月”形态之中相互作用, 这种“静”与“动”相谐于一体的状态就塑造出了“半月”舞姿“虚实相生”的平衡美感, 呈现出“阴阳”的结合与流转, 亦是对“阴阳相合”的诠释。

综上所述, “半月”形态呈现出阴中有阳, 阳中有阴, 阴阳于统一之中呈现出平衡与和谐, 并由此阐发出千万种变化, 阐释着阴阳之道中辩证统一的独特关联, 它不仅体现着中国自古以来的哲学美学观念, 更是中国艺术在发展过程中所追求和崇尚的至高境界。

## 3 中国汉唐古典舞“半月”的训练价值

### 3.1 对肢体能力的开发与训练

半月形态具有较高的训练价值, 对于演员的身体有着多样的开发和训练, 尤其体现在身体中段部位的调动以及重心的稳定控制这两部分。第一, 为了达到半月形态所要表现的动作幅度, 展现出屈曲、柔顺和无限延展的审美特征, 需要舞者在呈现过程中借助中段部位发力以带动和控制身体的运动, 同时调动更多部位的感知, 呈现出规范、准确的“半月”形态。以基础的右前半月为例, 在形态的形成过程中, 通过收紧身体腰腹部位, 使得身体的上肢下肢得以衔接, 力量得以贯穿, 倘若中段松弛没有支撑力则会出现塌腰、压腰的情况, 不仅使得整体的身体形态看起来扭曲, 更是无法呈现出“半月”形态之中所暗含的力量感。所以, 中段的力量是半月形态形成的关键因素, 而舞者在反复呈现和完成“半月”形态的过程中亦是对中段力量的不断训练和加强。

第二, 半月形态动静同在的特征, 要求着舞者需要拥有较强的重心控制能力, 从而使其在失重和屈曲的状态下保持平衡和稳定, 进而呈现出皎洁圆柔的“半月”之形。这一点于动态半月之中有着更加明显的体现, 动态半月讲究

“动中有静”即在运动失重过程中有瞬间短暂的静止滞留，这就要求舞者对重心有着敏感的把握，既不可总在运动之中毫无控制，给人眼花缭乱不明所以之感，也不可过度控制而丧失失重所具有的美感。正因半月形态对重心的严格要求，使得舞者于无形之中锻炼着对重心的掌控和支配，完善着舞者的身体能力。同时，半月形态在训练过程中也会涉及不同的舞姿变换和重心转移，因此舞者也需要通过核心控制力来保持动作变换过程中身体姿态的稳定，同时协调配合全身的动作。

可以看出，中国汉唐古典舞半月形态的功能性训练价值是比较显著的。通过半月形态的训练，可以帮助舞者提高身体的平衡和稳定能力，增强身体协调能力，进一步完善身体的基本素质和能力，从而对舞者的肢体运用和表演能力起到一定的帮助。

### 3.2 对传统文化的体悟与感知

半月形态作为中国汉唐古典舞中的典型形态，通过对其实习学习和实践感受，使得笔者认知到它不仅仅是一个具有柔美大气、古朴优雅气质的形态造型，更是拥有着丰富的审美价值和文化内涵，是东方民族对美的独特追求和表现，其形态展现着“屈曲圆柔”的东方审美，传递着虚实相生，阴阳相合的辩证之道。在对其历史文化的认知与熏陶中使得舞者在表现半月形态时，不仅可以展现出柔中带刚，圆柔流畅的舞姿，更是能将自然的厚重与人文的灵动结合于一体，使得舞者于舞蹈中更加关注其中蕴含的传统文化，尽力展现其要表达的东方审美。由此可见，半月姿态不仅可以从外形上进行塑造与训练，还可以激发舞者对于中国传统文化和审美观念的认知，更深入地理解和掌握动作的精髓要领，更准确地传达舞蹈的意境和情感，使舞蹈表现更具感染力和表现力。

通过对“半月”形态的深入了解与感受，亦能让学生愈发深刻的认识到中国汉唐古典舞的博大精深。孙颖先生以史为鉴，秉承着古为今用，守正创新的理念，在中华上下

五千年传统文化中求索，使中国汉唐古典舞得以呈现。中国汉唐古典舞是对中国古代舞蹈文化的挖掘与创新，半月形态于舞者而言不仅仅对肢体有着重要的训练价值，更是让其以此为点，学习到“半月”形态背后广博丰富的文化内容，认识到中国汉唐古典舞耐人品味的悠久底蕴。

## 4 结语

中国汉唐古典舞的半月形态以其丰富多样的呈现方式和意境营造，展现了造型美与动势美同在的舞姿形式。这不仅展现着东方民族的皎洁、含蓄的审美观念，还符合中国传统文化中的阴阳相合、虚实相生的哲学观念。在当代古典审美建构过程中，半月舞姿的训练不仅仅可以从功能性上对舞者进行塑造与训练，调动舞者对身体的感受和开发，尤其是身体中段部位的调动与重心的稳定控制；还可以激发舞者感受中国传统文化中的传统审美观念的传承，为当代的研习者对传统文化进一步的继承发展发挥着积极的作用。

面对古朴雅致、清新自然的中国汉唐古典舞，“半月”舞姿是学生对中国汉唐古典舞的学习过程中不可忽视的一环，“半月”舞姿不仅有塑形的特征，更是在流动连接中呈现出厚重的历史形态。它既是舞蹈初学者必训的重要舞姿内容，亦是对汉唐审美风格进行感受、建构的必要学习过程，是学生对中国汉唐古典舞风格进行把握的关键之所在。

### 参考文献：

- [1] 刘建.汉画像舞蹈图像的表达[M].北京:民族出版社,2011.
- [2] 孙颖.中国汉唐古典舞基训教程[M].上海:上海音乐出版社,2010.
- [3] 田活.汉唐古典舞“半月”形态构成之研究[J].民族艺术研究,2013(6):90-96.
- [4] 王金玉.天地自然与中国古典舞教学的有机融合[J].绿色中国,2022(5):36-38.
- [5] 刘海泉.浅析汉唐古典舞半月姿态的文化属性[J].青年文学家,2015(15):15-17.

作者简介:丁千一,女,硕士,从事中国古典舞教育研究。