规范与表达之间：从云手看身韵训练如何塑造身体

罗思渝

成都艺术职业大学舞蹈学院，中国·四川 成都 611433

摘要：身韵常被概括为“形、神、劲、律”的统一，但在具体训练中，“形”与“神”并非先后两个步骤，技术准确与审美表达难以截然分开。本文以提沉、含胰、冲靠等基本动律和云手为分析对象，从方向关系、呼吸与全身配合、拆分与纠错、节律处理等层面，考察规范如何进入舞者的身体。本文认为，身韵规范约束的不是固定造型，而是动作之间的关系；舞者的表达主要体现在规定路线之内，对轻重、迟速、收放与视线的处理上。云手的八字圆路线对此提供了清晰的例证：路线必须准确，同时又为舞者保留了处理的空间。身韵训练所养成的，因而不只是一套动作，而是把技术要求内化为审美判断的身体能力。

关键词：中国古典舞；身韵训练；身体建构；云手；技术规范

Between Norm and Expression: How Shenyun Training Shapes the Body, Seen Through Yunshou

Luo Siyu

School of Dance, Chengdu University of Arts and Vocational Education, China Sichuan Chengdu 611433

Abstract: Shenyun training in Chinese classical dance is often summarized as the unity of form, spirit, dynamics and rhythm. In actual training, however, form and spirit are not two successive steps: it is hard to first get a movement "right" and only then add feeling. Taking basic dynamic elements such as ti-chen, han-tian and chong-kao, together with yunshou, as its material, this article looks at how norms enter the body through direction, breath, whole-body coordination and rhythm. It argues that shenyun norms govern the relations between movements rather than fixed postures, and that expression mainly lies in how the dancer handles weight, speed, release and gaze within a prescribed pathway. The figure-eight circle of yunshou illustrates this: the pathway must be accurate, yet it leaves room for the dancer's choices. What the training builds is not just a set of movements but a bodily capacity to turn technical requirements into one's own judgment.

Keywords: Chinese classical dance; Shenyun training; Bodily construction; Yunshou; Technical norms

0 引言

论及身韵，学界与教学界习惯以“形、神、劲、律”概括其审美要求。这一概括精当，却容易造成理解上的惯性，即把训练看作两个阶段：先求动作准确，再求情感充实。然而回到动作的生成过程，这种先后关系难以成立。气息何时发动，重心如何过渡，手臂沿哪条圆线运行，目光在何处接续动势，这些看似属于技术层面的决定，同时也规定了动作是否具有身韵的质地。在这里，技术与表达并非两个层次，而是同一过程的两面。本文要讨论的问题是：身韵训练如何把外在的技术规定转化为舞者自身的表达能力？文中所说的“身体建构”，并不指宏观的文化塑形，而限定为训练中可在动作里辨认的三种变化：舞者学会辨认动作的方向与路线，学会组织身体各部位的协调，学会在节律变化中形成意义。

这一问题也关系到教学实践。学习身韵时常有一种说法：动作都已记住，却“没有韵”。“韵”究竟缺在何处，往往难以言明，以致沦为只可意会之物。若能将其落实到方向、呼吸与配合等可供讨论的环节，“韵”便具备了被分析、被教授的可能。在材料上，本文以唐满城、金浩建立的身韵教材体系为基础，选取基本动律和云手作为分析对象，并参考公开出版的教材与高校公开课程的相关说明。需要说明的是，本文所做的是对动作逻辑的梳理，主要依据文字材料，尚未结合课堂观察与动作影像，文中部分判断属于作者的分析性推断，有待教学现场的进一步检验。全文分四个部分：前三部分依次讨论方向关系、呼吸与全身配合、拆分与纠错；第四部分以云手为例，考察上述层

面如何在具体动作中汇合。

1 方向先于造型

唐满城、金浩将平圆、立圆、八字圆列为身韵的基本概念，并把提沉、冲靠、含胰、移、旁提置于基本动律元素之中（唐满城、金浩，2011：27，31—33）。这一编排提示，身韵的起点不是若干个别造型，而是身体在空间中的方向关系：提与沉是纵向的转换，冲与靠是躯干的推出与回收，含与胰是胸腔前后的开合。由此带来的直接后果是，学习不能停留在对终点的模仿。终点最易被看见，也最易被复制，但同一个终点手位，若起势缺少反向的预备，或转折未经圆线，动作的风格已然不同。舞蹈中“欲上先下”“欲左先右”的说法，所指正是这种前后关系。优秀的动作之所以耐人寻味，往往在于它尚未完成时，观者已能预感其去向，而这种预感来自动作之间的衔接，并非最终的姿态。在笔者看来，身韵规范首先训练的，是对“动作将往何处去”的判断。

就观看一端而言亦是如此。观者未必知晓提沉冲靠的名目，却能凭直觉分辨动作是连贯的还是断裂的。前者令人感到气韵，后者即便每个造型都标准，也显得滞涩。可见方向关系并非仅属于内部训练的术语，它最终转化为观者可感的审美经验。提沉、含胰、冲靠均以对立项命名，容易被理解为两个端点之间的往返。实际上训练的难点在于两端之间的转换区：提至极处如何不僵，沉至极处如何不断；冲出之后如何保留回收的可能，靠回之时如何已在蓄下一次的力。转换区处理得当，动作才有“余势”，而不至于呈现为一个个孤立的节点。

由此看来，规范并未取消个体差异，它提供的是共同的动力语法：幅度、时值与重音可以因人而异，但方向关系与动力因果必须保持可辨。评价身韵动作，因而不能只问幅度是否充分。幅度不大而转换清晰的冲靠，往往比幅度很大却突然换向的动作更具质感。技术评价的单位，应当从孤立的姿态转向姿态之间的关系。这也为表达留下了可讨论、可教学的空间，即选择发生在关系之内，才有可言说的依据。

2 呼吸与全身配合

国家高等教育智慧教育平台的身韵课程，将提沉阐释为以气息带动整体运动，将横拧阐释为躯干左右动律与螺旋式发力（国家高等教育智慧教育平台，2026）。这意味着呼吸并非动作之外的情绪提示，而是动作本身的组成部分。通行的讲法是：吸气时胸廓扩张、脊柱延展，为“提”预备上行的可能；呼气时胸廓回落、重心下沉，“沉”才获得重量。含胰亦然。若仅以胸部前后推拉，动作易流于局部而僵硬；须有骨盆的稳定与脊柱的逐节参与，并由呼吸调节幅度，才称得上全身之事。笔者的理解是，呼吸在此的主要作用，在于为分散的部位提供共同的时间结构，使其在同一口气中起落。因此“以气驭动”不必拘泥于每次吸呼对应固定拍数：初学时可放慢速度，逐一辨认吸气、胸廓变化与重心上提的先后；熟练之后，呼吸不必为观者所察，却依然在内部维持着动作的连续与张力。

全身配合中的“合”，常被误解为各部位同时启动。实际上它更接近一条有次序的传导链。以横拧带动上肢为例：躯干先给出方向，肩带释放路径，肘腕延续曲线，指尖完成末端指向；下肢则通过重心与地面的关系保持稳定。若肩、肘、腕同时发力，圆线便会板结；若手先行而腰不参与，动作虽到位，却缺少身法。协调因此不等于整齐同步，而是力在身体链条中的连续传递。这条链条同时包含制动。手臂向外展开时，核心须限制惯性，避免手臂将躯干带离重心；动作回收时，背部又须保持空间，避免胸肩塌陷。会动与会停共同构成协调。人们常说的刚柔转换，落到身体上，便是这样一些具体的控制。视线同样属于这条链。目光常被归入“表情”，笔者则更倾向于视其为动作的延伸。手臂行至何处，目光随之而往、先行抵达，抑或暂留原处，观者所感受到的动势截然不同。目光若在转折处中断，即便手臂路线完整，动作也会显得中途断连。视线并非动作完成后的附加，而是自始便参与决定动作如何接续。

3 拆分与纠错

张军、王雪在讨论李正一教学实践时，将“一分二合”概括为先对元素动律加以分解、分析、分类，再回到全身配合以及与身韵、基本功的结合（张军、王雪，2025）。这是研究者的概括，并非李正一原话，但笔者认为它抓住了训练的内在逻辑。先说“分”。拆分的意义不在于把舞蹈切碎，而在于使错误可被定位：是手臂偏离轨迹，还是躯干未先行；是重心滞后，还是视线中断。错误一旦能够被说出，教师的纠正才可能具体，学习者也才能够自我监控。拆分还改变了学习者对“会”的判断。能跟随示范完成，并不等于掌握；只有在改变速度、方向或组合连接时仍能保持动作关系，这个元素才算真正进入身体。拆分因而指向迁移，而非动作的统一模板。有一种担忧是，拆得过细会使训练滑向标准化复制。笔者以为这取决于拆分的目的。若拆分仅为求整齐，确会压缩个体差异；若拆分是为了让学习者弄清动作内部的关系，它反而是个人处

理的前提——唯有知道哪些环节不可动，才知道哪些环节可以动。自由选择须以规则可辨为基础。

再说纠错。镜面、口令与教师示范提供的是外部标准，而稳定的能力最终依赖舞者内部的感觉。需要记住的不仅是“手到何处”，还有胸腰转动的角度感、重心穿过支撑面的时机、力由核心向末端递减的层次。反复纠正使这些感觉逐渐能够在动作进行中被即时察觉。训练由此改变的是舞者的注意方式：从观看外形，转向感知路线、力量与节律。笔者认为，所谓“身体建构”，真正发生之处正在于此。内感不能脱离外部标准。感觉上已经圆满的动作，在空间中未必完整，所以内感须不断回到镜像、录像与教师反馈中校对。身体能力是在感觉与可见结果之间反复校准而成的，它既不是纯粹的主观体验，也不是从外部强加的姿态模板。

在这个意义上，规范对身体的作用，更接近调校而不是塑形。“塑形”隐含着一个预先存在的模具，身体被动地被压入其中；“调校”则意味着舞者在反复的比对中，不断修正自己对方向、力度与节奏的感知。身韵训练之所以不会把舞者变成同一个样子，原因恐怕也在这里：规范是共同的，被校准的身体感觉却各有来路。

4 云手：路线的准确与表现

以上几个层面，可以放到云手中检验。2011 年版《中国古典舞身韵教学法》将云手系列列为主干教材的典型动作，起始于第 46 页（唐满城、金浩，2011：46）。

4.1 八字圆是动作的骨架

关于云手的具体规定，本文参照高等教育出版社教材的表述：双手在身体前上方运行，左手由左向右、由下向上，右手由右向左、由下向上，形成八字圆，路线与小五花相同，只是空间尺度有所放大（李霞等，2018：第三章）。这一规定给出的不是静止的手位，而是两条方向相反、彼此咬合的曲线。两线在交汇处既不能碰撞，也不能中断，空间上的准确于是转化为双侧协调的问题。笔者认为其中至少有三个技术要点：其一，两臂各自完整地走完弧线；其二，交汇时保持前后层次，而不是在同一平面上擦过；其三，换向之后继续完成另一半圆。任一环节取直线捷径，八字的回环感便随之消失；两手速度相同而无主次，动作又易趋于平板。可见路线的准确并非对几何图形的机械复制，而是为了保证动势能够交换与接续。

4.2 从腰身出发

公开课程指出，云手训练关注上下身关系、身体拧转的动势以及动作过程中的持续变化（国家高等教育智慧教育平台，2026）。循此思路，云手不宜从手开始理解。一侧手臂上行时，躯干的拧转为其腾出空间；另一侧手臂沿相反方向回落，肩带须保持可动而不耸起。重心若固定，八字圆便停留在上肢；重心若抢先摆动，手臂路线又会失去清晰度。较为合理的处理是：腰身先给出细微的方向，手臂承接并放大，目光在主导手与远方之间转换。如此，观者看到的便不是两臂画图，而是动势穿过躯干后向空间展开。力的分配也沿这条链条展开。腰腹承担发起与控制，肩肘保持通畅，腕指在末端收束方向。力若集中于手腕，云手会变成局部绕动；肩若持续紧张，八字圆的上半部便会缩短。技术训练的要义不在处处用力，而在于让力出现在需要发起、延续与制动的位置。下肢在云手中容易被忽略。云手看似上肢画圆，但脚下的稳定与重心的细微移动，决定了这个圆能否画大、画顺。重心随八字圆作轻微转移，手臂路线才有“根”，不致悬浮于身体前方；反之，脚下若僵，上半身愈用力愈显吃力。笔者因此倾向于认为，练习云手时不妨先将注意放在足下与重心，手的路线往往随之清晰。

4.3 节律中的表达

同一个云手，可以处理得激昂，也可以处理得内敛。一种直觉做法是：激昂即放大幅度、加快速度。笔者对此持保留意见。八字圆的路线仍须完整，表达的差异主要发生在路线内部。以下是依据路线所作的一种分析性设想：上行段以较强的起势形成决断；交汇处稍作控制以保存张力；展开段延长呼吸以显开阔。需要内敛时，则缩小幅度，使目光稍后再跟上。这说明同一规范能够容纳不同的力度与时值，表现并非技术之外的装饰，而是技术关系被有意组织之后的结果。准确与表现之所以看似矛盾，往往源于对“准确”的过窄理解，把它当作唯一的标准答案，似乎稍有偏离便是错误。但在云手中，被要求守住的是路线与动力的逻辑，而非每次完全相同的力度与速度。反过来，若把“表现”理解为随性发挥，又会冲破路线，使八字圆散掉。两种担忧都把准确与表现置于对立两端，而云手的训练恰恰表明，二者可以在同一套协调中同时成立。此外还须警惕以文学内容或主题取代动作分析的倾向。题材与词句至多提供语气和节奏的参照，不能自动证明某个动作具有某种精神。舞蹈的意义最终仍由可见的力度、路线及其与音乐的关系来承担。动作在强弱收放之间作出清晰选择，题材才通过身体获得具体形式；若技术关系含混，主题再宏大，也只能停留在节目单的说明文字里。

5 结语

回到开篇的问题。身韵训练把外在规定转化为表达能力，大致经历三个环节：先辨认动作的方向与关系，再把呼吸、躯干、重心、手臂与视线连成连续的动势，最后在节律变化中作出选择。基本动律先规定方向与动力的对立关系，拆分练习使路线与错误可被识别，全身配合则把各部位接续为一个整体。云手表明，技术准确并不排斥表达。八字圆是不可丢失的骨架，腰身的传导赋予其身法，力度、时值与目光的处理使其获得具体语气。规范与表达因而不是训练的两个阶段：规范提供可共享、可纠正的动作关系，表达则检验这些关系能否在具体的音乐与情境中被重新组织。身韵训练最终养成的，是一种判断力——既能守住路线与动力逻辑，又能在不破坏该逻辑的前提下作出有分寸的选择。就“身体建构”这一提法而言，本文的结论也使其含义更为具体。身韵训练所建构的，并不是一套储存在身体里的动作库，而是一种在新的情境中仍能生成动作的能力。动作库存越丰富，未必越能应对陌生的音乐与编排；而关系的辨认、传导的组织与节律的取舍，则可以迁移到不同的组合之中。这些看法对教学亦有启示。纠错语言可以多问“动作从何处来、往何处去”，少问“是否到位”；评价时可多关注动作之间的转换，而不止于终点姿态；在规定路线之内，也可让学习者尝试自行安排轻重迟速，再回到课堂讨论其效果。如此养成的，才更接近前文所说的判断力。

参考文献：

[1] 国家高等教育智慧教育平台，2026. 身韵教学法[EB/OL]. [2026-10-19]. https://higher.smartedu.cn/course/68018343b836e5522a7bea9b.

[2] 李霞，齐新杰，雷平化等. 2018. 空乘专业形体训练与形象设计[M]. 北京：高等教育出版社.

[3] 唐满城，金浩. 2011. 中国古典舞身韵教学法[M]. 修订版. 上海：上海音乐出版社.

[4] 张军，王雪. 2025. 中国古典舞身韵课程建设模式与实践探索[J]. 北京舞蹈学院学报 (2):136-143.

作者简介：罗思渝（2002.09-），女，汉族，四川雅安人，本科在读，舞蹈表演与编导专业，研究方向：中国古典舞。