

形体舞

塑造富有生命力的美好体态

记者 李尚

在追求健康与美的道路上,人们不断探索着各种有趣的运动方式。近年来,形体舞作为一种独特的健身方式,逐渐走进大众的视野。本期,让我们走进流韵舞蹈工作室,跟随拥有七年舞蹈教学经历的陈丹娜老师,一同体会形体舞在健身塑形、情绪调适方面蕴藏的独特力量。

1 形体的塑造
气质的熏陶

“很多人初见形体舞,会联想到芭蕾舞的优雅或现代舞的自由。”陈丹娜一边示范着流畅的延伸动作,一边介绍。形体舞,就是一种将形体塑造与舞蹈艺术相融合的运动形式。它更像一门身体雕塑艺术,融合了芭蕾舞科学严谨的基训体系、现代舞对空间与重心的探索精神,甚至包含部分民族舞对肢体表现力的精妙要求,最终指向一个核心目标,就是塑造匀称、协调、富有生命力的美好体态。

形体舞并非横空出世的新生事物。陈丹娜说,它的理念可回溯到20世纪中期,健身舞蹈逐渐兴起。人们意识到,舞蹈不仅是艺术表达,更是强健体魄、雕琢线条的绝佳方式。

随着时间的推移,现代社会久坐少动导致的体态问题日益普遍,圆肩、驼背、核心力量缺失等情况,影响着人们的身体健康。而形体舞作为一种综合性的形体训练舞蹈,通过一系列针对身体各部位的动作,如上肢的伸展、颈部的拉伸、胸部的挺拔、肩部的放松、臀部的紧实、大腿和小腿的塑形以及足部的灵活运用等,配合优美的音乐节奏,帮助人们改善身体姿态,塑造优美的体形,同时培养内在的气质和优雅的风度。形体舞也因此逐渐成为深受现代都市人喜欢的健身选择。

2 看得见的身姿
看不见蜕变

关于形体舞在健身塑形方面的表现,陈丹娜认为,它是内外兼修的。“从外在来看,最为直观,因为你的体态会有很大变化。”她说,通过系统训练,能有效增强核心肌群,尤其是深层稳定肌以及背部、肩颈后侧的力量,形体舞的那些动作就像一双无形的手,将人们从日常习惯性的含胸驼背中温柔地拉回来,重塑昂首挺胸的优雅仪态。

此外,形体舞强调肌肉的延展与控制,动作看似舒缓,实则充满内在张力。长期练习能显著提升身体的柔韧性、协调性和平衡感,肌肉线条被拉长、塑紧,可以告别僵硬与松垮,呈现出流畅紧致的美感。“持续进行形体舞练习,对于改善脊柱排列、缓解颈肩腰背慢性不适具有积极意义。”陈丹娜特别提到自己的一名学员,这位学员坚持半年后,不仅告别了背痛,整个人都仿佛被拔高了几厘米,“那种由内而外的挺拔感,比任何外在装饰都更动人。”

舞蹈具有艺术属性,因此对内在生命,也是一种滋养。“在专注的舞动中,跟随音乐呼吸、延伸,是极好的压力释放与情绪调节过程。能有效降低焦虑感,提升专注力,让练习者体验到一种身心合一的宁静与愉悦,这就是心理学所说的心流状态。”她说,当身体被打开、被唤醒,心灵也就随之轻盈舒展。

3

经典律动,恒久的健康伙伴

对于初学者,陈丹娜推荐了几个经典且易于上手的动作元素。

首先是“云手”与“提沉”。她介绍,源自中国舞的“云手”,强调手臂如行云流水般的圆弧运动,配合呼吸与重心的“提”(吸气向上延伸)、“沉”(呼气放松下沉)。这是感知气息流动、掌握肢体协调配合的绝佳起点。

此外还有脊柱的“画圈”与“波浪”。以骨盆或胸腔为原点,轻柔地带动脊柱进行前、后、左、右以及环绕运动。这个练习能深度唤醒沉睡的脊柱,释放久坐积累的紧张肌肉,提升躯干的灵活性与感知力。

同时,芭蕾基训的“擦地”与“小踢腿”也很经典。

用手扶把杆或椅背进行,“擦地”训练腿部肌肉的控制力与延伸感;“小踢腿”则锻炼腿部力量和髋关节灵活性。动作幅度不大,但对塑造修长腿部线条、增强下肢稳定性效果显著。

最后,还可以试试核心控制的“平板支撑变体”。在标准平板支撑基础上,加入如交替抬腿、轻缓的骨盆转动或单臂延伸等元素。在保持核心高度收紧稳定的前提下进行,有效强化腹横肌等深层核心肌群。

在音乐选择上,陈丹娜建议初学者从舒缓、节奏清晰的纯音乐或轻音乐开始,比如《月光》《春之声》等,“不必拘泥于特定曲目,关键是找到能让身体随之流动、呼吸能够与之同步的音乐。”



本版图片均为资料图片

温馨提醒

聆听身体,安全起舞

任何舞蹈,都要注重科学练习。陈丹娜说,一定要充分热身5~10分钟,唤醒肌肉、润滑关节,预防拉伤。结束时还要通过静态拉伸、深度呼吸放松,帮助身体逐步恢复平静,缓解肌肉紧张。

同时,要注重循序渐进,尊重个体差异。陈丹娜说:“形体舞之美在于控制与延伸,而非盲目追求动作幅度或高难度。尤其对于

初学者或存在关节旧伤、骨质疏松等问题的人群,务必从最基础的动作开始,幅度由小渐大,强度由弱渐强。”

此外,核心与姿态是基石。无论是站立、地面动作还是移动步伐,要时刻保持对核心肌群的适度收紧,以及脊柱的中立位。良好的姿态是有效训练的前提,也是预防损伤的关键。在镜子前练习或请同伴观察,是建立正确体态感觉的好方法。