

### § 3 表演基础练习

#### 1. 舞台表演艺术

(1) 基本概念：台词，潜台词，旁白，独白，规定情境，即兴表演，形体语言，走行动线，小品，独幕剧

(2) 演员的创作：“真实”，“美”，内在和外在的统一

(3) 演员的基本素质：“热情”，观察力，想象力，感受力，表现力

(4) 舞台动作的三要素：任务（做什么），目的（为什么），适应（怎么做）

#### 2. 形体基础与动作练习

(1) 形体基础训练

站立，步法，四肢运动，躯干运动，头颈运动

(2) 肢体语言练习

表情，“情绪传递”；肩，臂，腰，背，腹，手，脚；走，坐，跌，起

#### 3. 松弛与控制练习

(1) “信任练习”

(2) “抢凳子游戏”

(3) “传递动作练习”

(4) “木偶练习”

(5) “放大与缩小练习”

(6) “慢镜头游戏”

#### 4. 注意力练习

(1) “寻物练习”

(2) “观察对手练习”

(3) “倾听练习”

(4) “打电话练习”

(5) “镜子练习”

(6) “猜领袖游戏”

#### 5. 感受力与想象力练习

(1) 视觉类

a. 电影院；b. 沙漠；c. 窗外

(2) 听觉类

a. 音乐；b. 熟悉的声音

(3) 味觉类：吃水果（酸，甜，苦，涩，辣）

(4) 嗅觉类：闻花香；缺氧

(5) 触觉类：海滩，等火车（风，雨，雪，春，夏，秋，冬），热，渴，饿，痒，痛，灼。

(6) “故事串讲”

## **6. 信念与真实感练习**

(1) “报球赛”

(2) “看火车”

(3) “打电话”

(4) “负重行走”

(5) “洗脸”

## **7. 动物及人物模仿练习**

猴，猫，小鸡；“镜子练习”，“传递情报游戏”

## **8. 无实物表演练习**

(1) “擦玻璃”

(2) “抽烟”

(3) “生炉子”

(4) “做饭”

(5) “科研”

## **9. 单人规定情境小品练习**

(1) “一个人的一生”

(2) “生日”

(3) “赴会之前”

(4) “大年夜包饺子”

(5) “解难题”

## **10. 多人小品练习**

(1) “第一次约会”

(2) “离婚”

(3) “辩论”

(4) “狭路相逢”（多人，单向串行关系）

## 形体基础练习

### I. 站立

a. 直立；b. 脚尖站立；c. 提膝站立

### II. 步法

a. 柔软步；b. 足尖步；c. 弓步；d. 滚动步；e. 平移重心

### III. 腿法

a. 伸压腿；b. 正踢；c. 侧踢；d. 后踢；e. 跳跃

### IV. 头部姿态

a. 正侧后压；b. 转头

### V. 肩部动作

a. 绕肩；b. 扣展肩；c. 提沉肩；d. 绕臂；e. 旋肩；f. 压肩

### VI. 胸部动作

a. 展胸；b. 含胸

### VII. 腰腹背部动作

a. 前侧后屈；b. 前绕腰；c. 转腰；d. 腹肌练习；e. 背肌练习

### VIII. 髋部动作

a. 左右顶髋；b. 旋髋；c. 绕髋

（参考资料：[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XMjQ2MzQ0MjI4.html](http://v.youku.com/v_show/id_XMjQ2MzQ0MjI4.html)）

## 人类肢体语言

人类常在不自觉中运用身体各部位，以各种被同类所接纳的方式表达情感。

### 1. 面部表情

“基本情绪”（Paul Ekman）：快乐，伤心，愤怒，恐惧，惊讶，不屑，厌恶





## 2. 肩部表情

- (1) 两肩举起：惊羨。
- (2) 两肩退后：对抗。
- (3) 两肩朝前：切望。
- (4) 以肩轻触对象：亲密。
- (5) 两肩磨转：急躁。
- (6) 两肩微耸：怀疑、无可奈何。
- (7) 一肩高、一肩低(恶意的)：暗讽。
- (8) 两肩缩紧：痛苦。
- (9) 两肩时高、时低：欲念。
- (10) 两肩朝前降垂：忍耐、颓丧。

肩本身的动作并不表达什么意义，但却决定着臂和手的情感，因而也就显得重要了。人体的动作最容易使人看得见的是臂与手，而臂与手的动作都需发于肩。演员在移动手、臂之前首先得集中气力在肩上；再用气力于上臂动至所预定的地位；第三步，前臂用气力移至预定的位置；第四步，在腕中用力，将手与手掌移向预定点；最后，在指关节用力而完成手的姿势。动作必须由上而下，由大而小依次渐进，如有遗漏则会呈现棱角，而显得不圆顺、不自然。

## 3. 背部表情

- (1) 直背：年轻、健康、勇敢、骄傲、威严、愤怒；
- (2) 驼背：老衰、病弱、悲哀。

## 4. 胸部表情

- (1) 挺胸：健康、勇敢、威严、年轻、愤怒、骄傲；
- (2) 锁胸：鄙贱、胆怯、服从。

## 5. 腰部表情

- (1) 弯腰：疲倦、病弱、衰老、鞠躬、谦卑；
- (2) 直腰：健康、勇敢、威严、愤怒、骄傲；
- (3) 摆腰(左右摇摆)：浪漫、风流、轻狂。

## 6. 腹部表情

- (1) 凸腹：得意、骄傲、富贵、病态(过凸)；
- (2) 凹腹：体弱、贫穷、病态；
- (3) 涨缩腹部：肚痛、气愤。

## 7. 手部表情

- (1) 手平而手掌朝上：请求、质问、举起、支撑；
- (2) 手平而手掌朝下：掩蔽、保护、赐福、应允、命令、指挥、安慰、饶恕；
- (3) 手斜侧，以掌心向人：和平、接近、善意、亲密。
- (4) 手竖起，手掌朝内：招致、进来，欢迎。
- (5) 手竖起，手掌朝外：走开、分散、拒绝。
- (6) 握拳：夺取、占据、征服。
- (7) 双手摊开：承认、坦白、有所主张。
- (8) 双手当胸交叉：满意、安适。
- (9) 双手并靠，掌尖朝人：向人讨饶。
- (10) 双手合拢，掌尖向上：对天求告。
- (11) 举手近面，手掌朝内，指尖从额微动向外：行礼。
- (12) 同上，从唇向外：接吻。
- (13) 同上，从心胸向外：恭敬诚意。
- (14) 同上，从外向自身：前来、靠近。
- (15) 摇指、手掌朝外：不然、不是。
- (16) 以食指点额，百点外面，手掌仍朝内：我有主意、我想起来
- (17) 手按额：痛苦、为难、苦思。
- (18) 手按眼：羞耻、忧苦、害怕。
- (19) 手按口：止人说话。
- (20) 手按胸：伤心、良心的主张。
- (21) 手置背后：冷淡、不愿、疑惑。
- (22) 双手揉搓：打算、为难。
- (23) 双手紧握：失望、痛苦。

身体上其它部分的姿态、动作、表情大多是处于辅助的地位，只有手，它不但可以帮助其它部位的表情，且能独立的表情达意，但是它也是最难做得好的部位，演员常在台上发问：「让我的手做什么？」，正确的回答是：「做什么事情都可以，但无论如何要让它舒适。」手的动作最重要的是自然、有目的，决不可动得不自然而难看。手触摸一切事物，手创造一切事物，它是我们身体上最富于动作的部位。在我国传统戏曲里，「手、眼、身、法、步」更列为五功之首，可见得手部表情的重要了。以上列举自然不能包括手部动作的全部，我们可以从日常生活中领略与学习。

## 8. 臂与肘部的表情

- (1) 提起两臂，将肘冲前：傲慢。
- (2) 同上，将肘横伸：自负。
- (3) 同上，将肘退后：对抗。
- (4) 两臂紧靠身旁，将肘冲前：狼狙。
- (5) 以肘轻触：亲密。
- (6) 以肘指点：简单的指示。
- (7) 微微转臂，以肘向对象：爱恋。
- (8) 以肘推挤：斗狠。
- (9) 臂与肘紧靠身旁：自己抑制。
- (10) 臂与肘在自然状态中无动作：安宁。
- (11) 用肘捣人：暗示。

## 9. 脚部表情

- (1) 全足用力：尊严、固执。
- (2) 无力：较弱、胆怯。
- (3) 脚端用劲：勇敢。
- (4) 脚跟用劲：厌恶、畏惧。
- (5) 顿足：权威、暴怒。
- (6) 忽然一抬：惊讶、失措。
- (7) 轻敲：不耐、嗔怒。
- (8) 搓磨：窘迫、转念。

脚之所以「表示人的思想」，主要是在基盘(Base)的宽狭。愈是理智高强能管束自己的人，他的基盘必是狭小；小孩、醉酒的人、有疾病的人、精神上受打击情绪不佳的人，不论立行坐卧他的四肢摊开，基盘占据的面积都是比较大的。因而在决定脚步表情之前，必先考虑到角色的基调加以配合。

## 10. 腿部表情

### I. 站立时腿的表情

- (1) 两腿平衡的站着：自然、有主张、有胆量、心里平静。
- (2) 立正式：敬意、威严、勇敢。
- (3) 一腿负重：常态、平静。
- (4) 脚跟提起屹立：向远处眺望。
- (5) 两腿颤动：胆怯、寒冷。

## II. 行走时腿的表情

- (1) 正常走路：心里平静。
- (2) 快步：慌张、危险、紧急、意外、快乐、健康、年轻、勇敢。
- (3) 慢步：疲倦、衰老、病弱、忧愁、悲哀。
- (4) 方步：虚骄、滑稽。
- (5) 两腿发僵，走路超起：醉态、负伤。
- (6) 踏地有声：粗鲁、雄壮、勇敢、慌张、愚笨。
- (7) 踏地轻声：文雅、礼貌、细心、病弱、胆怯。
- (8) 脚步大而有力：勇敢、坚决。
- (9) 脚步小而无力的：温和、文弱。
- (10) 快步走：年轻、快乐、勇敢、轻狂。
- (11) 慢步走：衰老、忧郁、疲倦、病弱、悲伤。
- (12) 脚尖轻轻着地：秘密、偷窥。
- (13) 脚跟轻轻着地：阴谋、偷窃。

## III. 坐时腿的表情

- (1) 两腿并拢、直放：恭敬、规矩。
- (2) 一腿迭在另一腿上：安逸。
- (3) 同上，但频频交换：不安。
- (4) 两腿并立，中间有距离：端庄。
- (5) 同上，但两膝左右摇摆：轻狂、浪漫。
- (6) 两腿并着，向前百件：疲倦。
- (7) 两腿向前岔：无礼、骄傲。
- (8) 在坐位上或把一只脚放在坐位上：狂野。
- (9) 抱一膝：粗野、疲倦。

## 11. 膝部表情

- (1) 膝弯、膝盖向外：自负。
- (2) 两膝向左右摇之不已：好奇心。

- (3) 屈两膝：崇敬。
- (4) 屈一膝：温柔。
- (5) 膝弯、膝盖向内相对：胆怯。
- (6) 膝弯、膝盖向前：激烈。

四肢的表情对于造型及身体表现力，都有很重要的意义。四肢与个人的生活最有关系，人类所以异于兽类，就是因为拥有灵活的四肢与躯干。一个人受了刺激之后产生情绪，很自然的这个情绪的反应便形之于外，借着面部、四肢及躯干来传达反应，这一定是个统一的形象。身为演员就应该研究个中道理，求得最正确的表达。

## 12. 坐姿

- (1) 两手按腿：冷淡，蔑视。
- (2) 两手按膝，身体朝前：诚恳、怒意。
- (3) 眼朝下，快速的坐下：惊慌。
- (4) 眼朝下、很慢的坐下：羞惭。
- (5) 身直，两膝并拢，坐在椅子前半段：恭敬。
- (6) 身歪，坐得甚后：怠惰。
- (7) 座在椅边：过分恭敬，或滑稽。
- (8) 身斜、两腿撑开：粗野、无礼。

以上所说，不过是演技中比较重要的几种。实际上这些基本的动作与表情，都可以随着剧情而变动，但是也必须注意到动作对应到在现实生活中的可能性，合理与否？是否动得有意义？这些都是在设计角色动作上必先研拟的。姿态和动作是统一的整体，无法把它机械的析分，而且各个角色的姿态都不相同，所以角色的设计上要注意角色的个性、年龄等条件，才能决定姿态的运用。

## 13. 行姿

在场景中走路就如同四肢中手的动作一样，占著重要的位置。步伐应视年龄、情感、剧本和规定情境而有所不同，它和手一样，任何一个动作一定要有目的，决不能漫无目标的走来走去，使舞台画面混乱而不顺畅。

### I. 性格特点

- (1) 神经质的人：步子短、不匀、不稳、不停，方向似乎不一定，两足靠近、颤动而无力。
- (2) 乖戾(脾气坏的人)：步子短、慢，像是一步一步量著走，不愿意走似的。
- (3) 沉著的人：步子迟钝、腿分得很开，时时立起但不起劲。
- (4) 萎靡不振的人：步子随便、没精神、无生气、有时拖著腿走。

### II. 年龄

- (1) 年轻人：步子快而短、间作轻跃。



(2) 老年人：步子短、摇摆不定、拖著腿举脚离地不容易。

### III. 戏剧情调

(1) 悲剧：步子大、重、慢、谨慎、不苟。

(2) 喜剧：步子短、轻、快、活泼、摇摆。

### IV. 情绪精神

(1) 庄严稳重：步子大而慢。

(2) 地位卑下：步子短而快。

(3) 激烈感情：步于大而快。

(4) 谦逊畏惧：步子短而慢。

(5) 惊骇、恐怖：三两步一停，时而衝前，时而倒退。

(6) 沉思打算：行行復立定。

(7) 狐疑不决：是来走去，方向像念头一般时时改变。

(8) 鬼头鬼脑(或不欲惊动旁人)：足尖躡著，落地甚轻。

### 14. 移动

(1) 由台左向右走：先动右脚，停住的时候右脚仍然在前。

(2) 由台右向左走：先动左脚，停住的时候左脚仍然在前。

在舞台上若表演正常人的走路，应当是自然而庄严的：头朝著目的地两手下垂，胸挺直略向前俯，使得身体的重量，容易且不断地落在前面那条腿的脚盘上，并使得后面那条不负重量的腿，自由且易於挪动；跨步的时候，应由脚盘落地，除非有特别原因(如疾病、酒醉等)才用脚跟落地。如奔跳追逐”、敝人耳目等，则用脚尖著地。

舞台宽度有限，演员欲表现大步行走，若照真实动作，只要数十步就已走出翼幕。放在大步行走时，就要”举步大、落脚短”。真实的大步行走，若左右脚相距三呎，在舞台上则要缩短为两呎或一呎半，这种大步走法在观众看来，仍然不失为大步。

#### (3) 原地转身

原地向右转身之前，一定先将重心移到左脚，然后才动右脚移步(向左转时则反)。若要避免让观众察觉动作不圆滑、有棱角，你应该事前暗暗转移重心到左脚，然后移动右脚(向左转时则反)。这种暗移重心的动作，是转身的前奏，也是减少动作棱角的窍门。

转身的原则是不要把背部让观众看到。转身时譬如向左转，左脚应先移动后再移右脚，而眼睛、头、肩的转向应先於脚。如果向右后方的演员说话，可以将左脚先退一步再移动右脚。转身的步伐切忌杂碎，应儘可能的让观众看到演员的表现为原则，但是也不能忽视一点：必须合乎生理的条件才是。

### 15. 跌与起

### I. 跌的程序我们以向右面跌下为例：

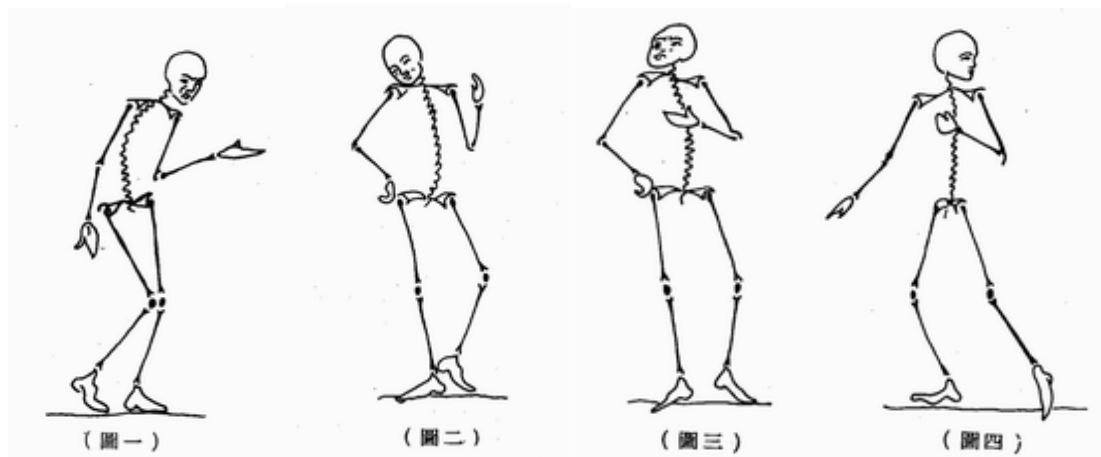
- (1) 将右足稍为移前，右膝稍微向外弯，将身体重心全部移至右足。
- (2) 忽然将右腿的气力抽去，T 让重心儘量压低，便可以自然地跌倒了。
- (3) 留神并安排身体各部位触地约次序：右腿外侧、右股、右肩(右臂同时向前伸展)、左手(手掌朝下)、头枕在右臂上(只有小部分触地)。跌的原则是：不论是站立著往前跌倒；或仰后跌下；或从楼梯上滚下来；或是先跌伏在桌上然后再跌在地上；都得「改头换面」。其方法的应用是将重量移至一条腿上，抽去那条腿的气力，侧面卧倒，以四肢及躯干触地，除了头部以外。

### II. 爬起

跌倒在地之后欲爬起，动作的程序与跌的顺序正好相反。头抬起，两手撑地，身体抬起，移右腿至身下，将左足踏地，屈一膝跪好，再移重量至左腿上，然后起身。

## 16. 典型肢体语言图谱

### (1) 身体与腰腹



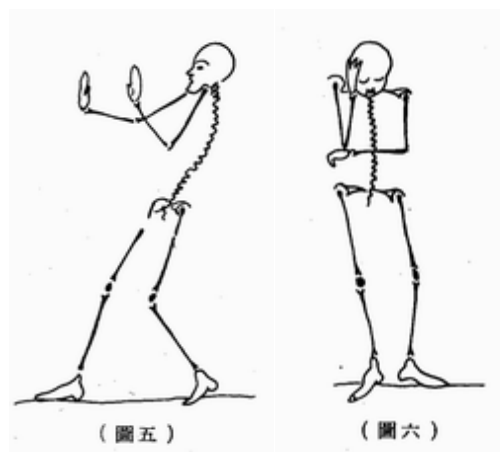
图一：身向前弯，腹缩入：羞惭、胆怯、悔恨。

图二：身向左或右弯：恭敬、卖弄风情、知足。

图三：身体转向一边，腹挺出：傲慢、反抗、意志坚强。

图四：身体转开：畏惧、不信任、小心、怕事。

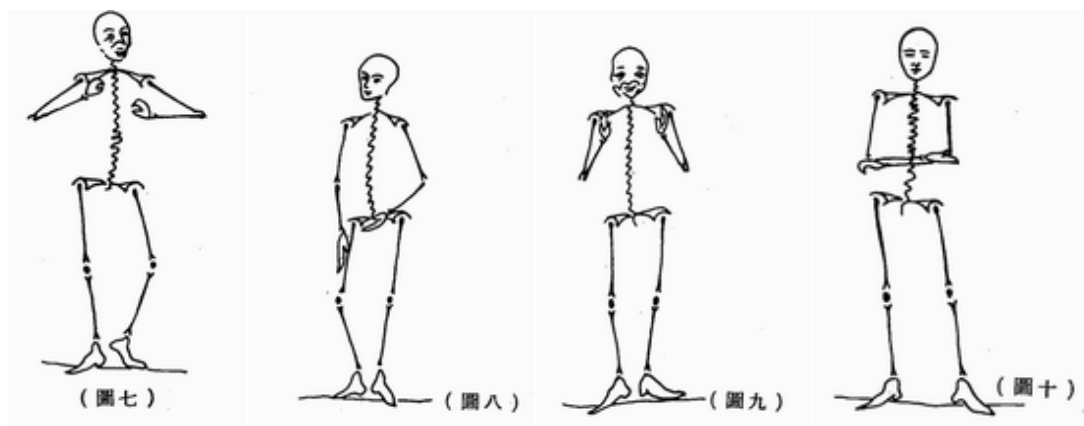
### (2) 身体与肩



图五：两肩抬起，头缩低，身体向后：畏惧、失望、痛苦。

图六：两肩抬起，头缩低，短时间内不动：怀疑、不理、不置可否。

### (3) 身体与臂

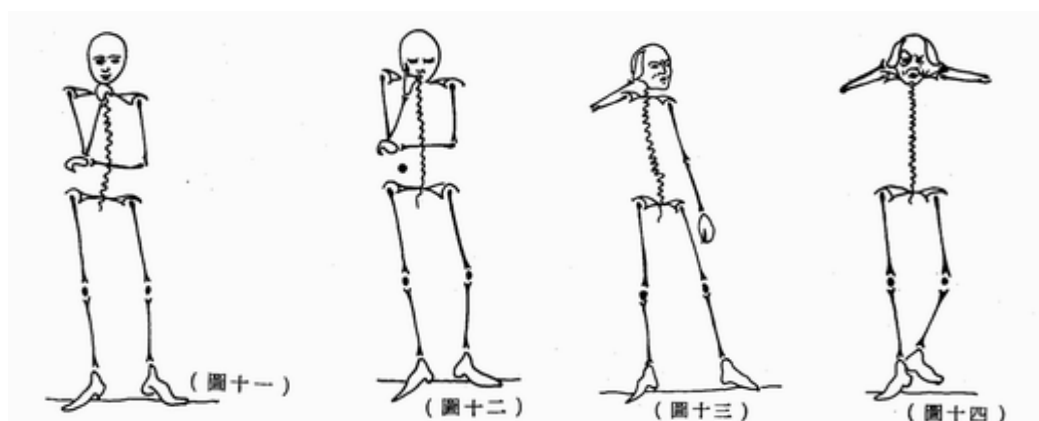


图七：手举起，两肘外伸：装腔作势。

图八：手臂撑在腰下：等候(女人用的姿势)。

图九：两肩抬起，大拇指插在背心内：自满、有把握。

图十：两臂交迭在胸前：期待 & 自我防御。

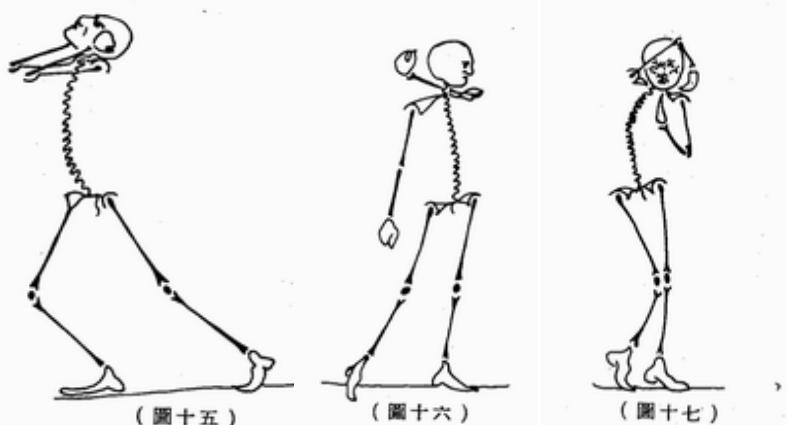


图十一：一臂横在胸前，撑着下巴：用心思。

图十二：臂横在胸前，另一手托着腮：苦思。

图十三：一手摸头，一手垂下，身向后：失望。

图十四：两手摸头，头缩低：十分失望。

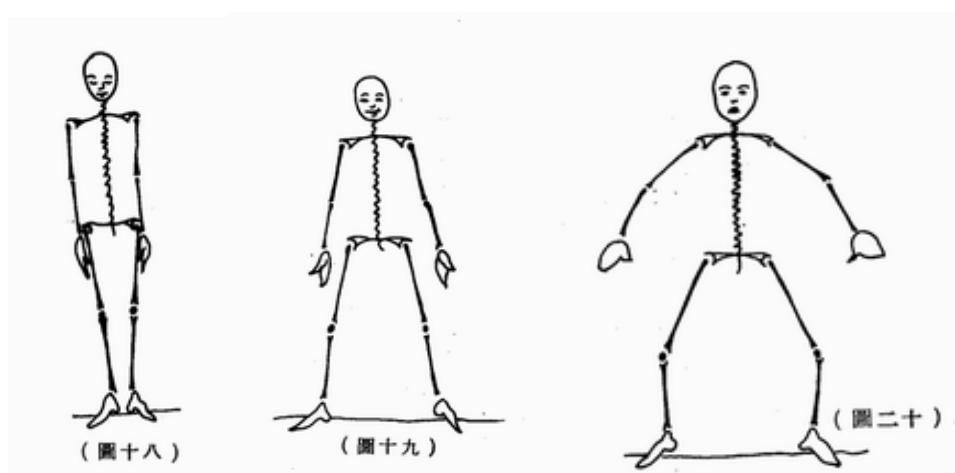


图十五：两手摸头，头仰后，身向前：绝望。

图十六：一臂横举起，高过肩，身冲前：作势打人。

图十七：一臂横举起，高与眉齐，眼从臂下看人，身体侧转：羞惭、怕被打。

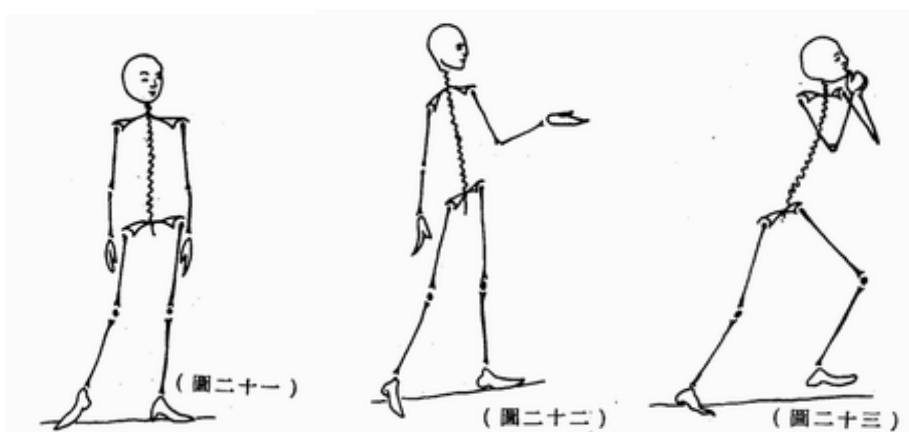
#### (4) 腿和脚



图十八：立直，两手垂下，紧靠身旁，两足并拢，脚尖分开(45度)：恭敬、谦逊、服从。

图十九：两足并列在一条在线，但向两边分开，身体的重量分置在两足上：粗鄙、愚蠢、无礼。

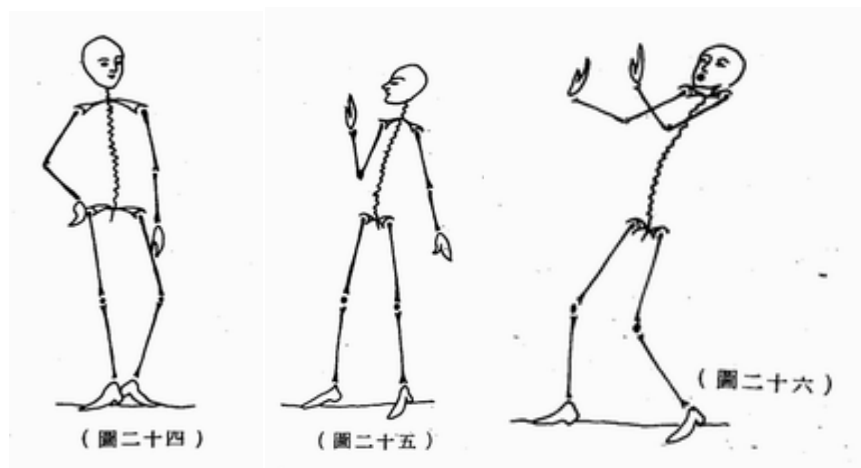
图二十：同前两足分离更远，膝微弯：疲倦、软弱，年老、酒醉(时时怕跌倒)。



图二十一：两足一前一后，身体向前，将重量移置在前足上：用心注意、活泼、兴奋。

图二十二：踏前一步，重量移置前足：欢迎、赞许、亲热、请求。

图二十三：踏进一步，前足微屈，后足伸直，重量移前足：坚持己见，勇往直前。



图二十四：两足一前一后，身体退后，将重量移置在后足上：谨慎、自重、不放心、消极。

图二十五：退后一步，重量移至后足：诧异、怀疑、不信任、不欢迎。

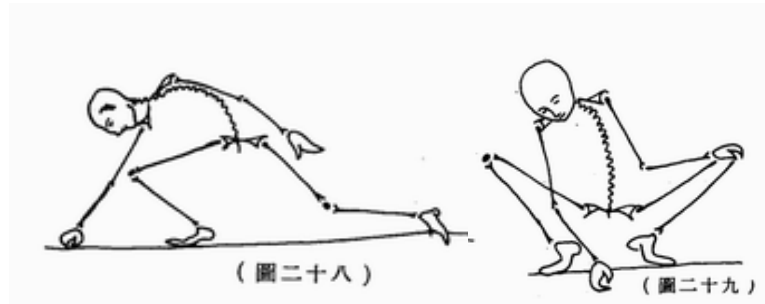
图二十六：退后一大步，重量移后足，膝微弯：畏惧、恐怖、厌恶。

### (5) 跪法



图二十七：将一足移前，将身体的重量全部移在前足，屈后腿跪下。将前腿放下，身体重量分匀(如果只屈一膝，则在后腿触地的时候即将体重分匀)。跪后要立起的时候，动作正相反，先，将不负体重的腿抬起，踏在地上，再将重量移在已经踏地的腿上，再行立起。

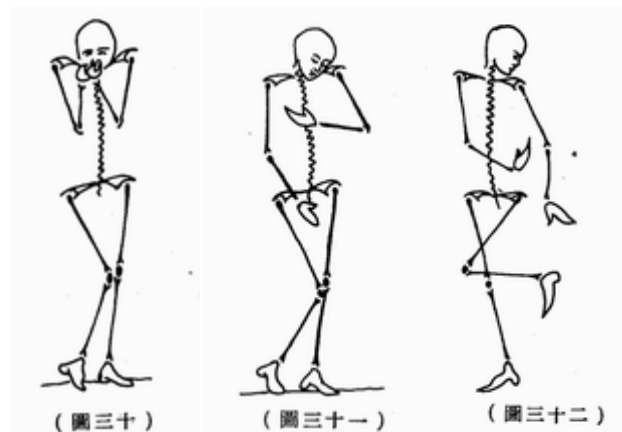
### (6) 拾物



图二十八：俯身拾物，应当用屈一膝跪的姿势。

图二十九：如果两膝同时屈曲，形态非常不雅，尤其是在女子。

### (7) 脚与膝



图三十：两脚并拢，一膝似乎是掩蔽其它一膝：胆怯、羞惭。

图三十一：同前，惟两脚稍离开：谦逊、退让。

图三十二：同前，一腿抬起：趋避危险。

### (8) 坐姿



图三十三：在舞台上表演正常的坐姿，应当是自然的，先将二是移后，稍微伸至椅下，将身体的重量移至此足，然后缓缓坐下(起立的动作正相反)。。两足稍微分开(前后)即可，否则会显得不大雅观。