

声乐表演中肢体语言与舞台表现力研究

娜日苏¹ 巴图敖其尔²

1 阿拉善左旗机关事务服务中心, 内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗巴彦浩特镇, 750300;

2 阿拉善高新区(乌斯太镇)文化体育旅游服务中心, 内蒙古阿拉善盟, 750336;

摘要:本研究把目光集中在声乐表演中肢体语言和舞台表现力的内在联系上, 探究二者在艺术表现中的相互促进。从肢体表达在情感传递、音乐建构等各个方面功能特性入手, 来揭示肢体表达和声乐表演艺术质量之间密切的关系。研究表明, 科学的肢体语言运用可以很好地克服单一的听觉表达的不足, 形成一个多层次的艺术传达体系。本文系统阐述了呼吸机制与形体表现的生理协同、音乐表达和肢体动作的动态呼应等内在规律, 并对不同体裁的作品提出不同的表现方案。并建立起了系统的舞台表现力训练体系, 基础形体、音乐形体融合、综合实践等。研究成果给声乐表演者提供理论依据和实践指导, 对提升舞台艺术表现力有重要的参考价值。

关键词:声乐表演; 肢体语言; 舞台表现力; 情感传达

DOI: 10.64216/3080-1516.26.02.055

声乐艺术是视听结合的表演形式, 其艺术魅力的充分表现要依靠演唱技巧和舞台表演的有机结合。在当代声乐艺术的发展背景下, 肢体语言的恰当使用已经成为评判表演者专业水平的一个标准。本文以表演美学理论为依据, 结合声乐艺术的特点, 从肢体语言在声乐表演中的功能属性和表现机制两方面进行系统研究。研究从肢体语言在情感外化和音乐建构方面所起的作用入手, 然后进一步探讨它与音乐表达之间的协同关系。在此基础上提出系统化的舞台表现力训练方法, 对不同体裁的作品总结出不同的肢体语言运用特点。研究还牵涉到舞台环境、服装布景等外部要素对于表演效果所产生的影响。从多方面来分析, 希望给声乐表演者给予全方位的理论与实践方面的指导方案, 推动声乐表演艺术水平的提高。完善声乐表演理论体系, 推进声乐教育创新发展, 对本研究有积极的意义。

1 肢体语言在声乐表演中的功能属性

1.1 情感内涵的视觉转化

声乐艺术呈现里, 肢体动作属于达成情感外化的关键媒介。演唱者依靠构建多通道表达体系, 把音乐的内涵转化为可视的、立体化的语言。面部微表情与手势的变化互相融合, 准确地表现出作品情感的走向; 身体姿态和音乐的韵律相互呼应, 把抽象的情感具体化。研究表明视觉信息在艺术感知中占主要地位, 这就说明合适的形体表现能够很好地克服纯听觉表达的缺陷。在表现雄壮乐段时用舒展的肢体动作来加强戏剧性, 在表现柔美的旋律时用流畅的身体动作来营造抒情性。经过艺术设计而形成的形体控制, 最后形成完整的舞台表现系统。

1.2 音乐结构的视觉建构

肢体语言有着把时间维度的音乐元素变成空间视觉形式的特别功能。表演者经过精心的舞台调度, 把线性的音乐发展过程具象为有空间感的视觉呈现。作品的高潮处, 选择表演中心区域, 用强烈的肢体动作来突出音乐结构的高潮点; 过渡段落用侧方位移、内敛体态来暗示情绪的转变和衔接。专业演唱者形成的是动作同音乐要素的对应关系, 前进位移一般伴随着音势的增大, 后退移动对应力度的减小, 这样的视觉提示利于观众把握音乐发展的逻辑^[1]。当形体表达与音乐元素高度统一的时候, 就会产生一加一大于二的艺术增值效应。

2 肢体语言与音乐表达的协同关系

2.1 呼吸机制与形体表达的生理协同

科学的呼吸控制是声乐表演的生理基础, 它既决定了声音的好坏, 也关系到形体表现的顺畅。吸气时躯干自然伸展, 呼气发声时带动相应肢体动作, 这样的呼吸和形体的同步配合使艺术表现完整。研究表明, 当气息节奏与身体动作相协调的时候, 表演就具有很高的艺术和谐性。经过专业训练的演唱者可以通过腹部肌肉来实现精确的控制, 在处理绵长乐句的时候, 稳定的呼吸支持加上渐进式的肢体展开, 可以形成不断增大的艺术张力; 表现轻快旋律的时候, 灵活的气息变化配合敏捷的形体动作, 就能准确地表现出音乐的活泼特点。

2.2 音乐表现与形体语言的动态呼应

不同的音乐情境有不同的形体呼应方式。激昂乐段常伴随着大幅度的肢体动作和前进步移, 用空间占有的增多增加音乐的张力, 抒情部分适合用细微的手部动作和柔和的身体律动, 以内敛的方式增加情感的层次。使音乐情绪获得了视觉化的表现, 同时形体表达因为有了

音乐的支撑而具有了更强的艺术感染力。好的表演者会依照音乐的发展脉络做出相应的形体变化，视听互相搭配成为一种艺术整体，这样可以加强表演的立体感和层次感。

2.3 声乐技术与形体表现的综合训练

专业声乐训练应该把技术要素和形体表达有机结合起来。共鸣调节需要相应的头部姿态配合，音色的变化可以利用面部表情做细微的调节。比如高音区演唱时适度仰头有利于打开共鸣腔体，低音区表现时略微前倾有利于增加声音厚度^[2]。在训练声音连贯性的时候配合流畅的手臂运行轨迹，练习跳音技法的时候配合弹性步伐的移动，这样一种综合训练的方法可以塑造起身体动作记忆。经过科学的设计一系列的训练组合，让表演者逐渐学会如何用声形合一的方式来表现，最终达到将技术要素转化为艺术表现的效果。

3 舞台表现力的系统训练方法

3.1 基础形体能力的系统化培养

舞台表现力的提高要建立系统化的形体训练体系。基础训练要包含芭蕾的体态控制、中国戏曲的韵律表达、现代舞的表现力开发，用多元的训练方法建立全面的形体基础。训练过程要遵循循序渐进的原则，由简单的肌肉放松练习开始，再慢慢过渡到复杂的动作组合练习。在此过程要注意呼吸和动作的协调配合，培养表演者形体运动中稳定发声的能力。通过长期的、系统的形体训练，表演者可以对身体的各个部分进行有效控制，为舞台表演打下扎实的形体基础，使肢体表达既符合美学标准又具有艺术感染力。

3.2 音乐感知与形体表达的融合训练

在掌握了基本形体之后，就要开始音乐与形体的融合训练。即兴律动练习有利于培养对音乐的直觉反应，表演者根据音乐的情绪色彩、节奏变化等即兴编创肢体动作^[3]。情境模拟训练需要表演者按照戏剧中具体人物所处的情境去进行演唱，用形体语言来展示出角色的性格以及感情的变化。另外还要进行作品分析与动作设计专项训练，使表演者充分理解音乐内涵，为不同的乐段设计出相应的形体表达方案。这些训练要由浅入深，从单乐句练起，再到整个作品的表达，最后达到音乐与形体的融合。

3.3 舞台表现力的综合实践训练

综合实践训练是提高舞台表现力的重要部分。完整的作品排练把前期训练的各个要素整合在一起使用。训练内容有舞台调度规划、伴奏配合、观众面前表演状态

的调整。在此过程中，要培养表演者的舞台空间意识以及团队合作能力。表演者经由模仿演出并把录像回放加以分析，便能对自身的表演成果有客观的认识，进而持续地对表演的细部加以调整与完善。综合性的实践训练可以增加演员的舞台经验，提高演员的即兴发挥能力，从而达到艺术表现的质的飞跃^[4]。

4 肢体语言运用的美学原则

4.1 形体表达的适度性把控

在声乐表演当中，形体语言的使用要严格遵守适度性原则。动作幅度过大容易造成表现过分、失真，而过于拘束又会使艺术感染力不足。表演者应该根据音乐力度的变化灵活调节形体的运动量，使形体节奏和音乐韵律相吻合。不同体裁的作品对肢体语言的要求不一样，艺术歌曲要求含蓄内敛的表达，歌剧选段可以适当增强戏剧性表现。适度性的把握以对作品风格有准确的理解为基础，依靠精心设计的动作分寸来体现艺术规范性而不失个人特色，最终达到收放自如的表演境界。

4.2 个性化表达的审美追求

优秀的声乐表演在遵守一般的美学准则的同时，也应该体现表演者的个性。个性化表达不是随心所欲的发挥，它是在对作品有深刻认识的基础上进行的。表演者可以用独特的动作设计、细腻的表情变化来表现艺术见解，但是这些个性化的处理要与音乐内涵保持一致。个性化追求要求表演者有创新意识，在传统表演范式的基础上发展出有辨识度的表演风格。真正成功的个性化表达，既符合观众的审美期待，又能给观众带来新的审美体验。

4.3 整体协调与重点突出的平衡

声乐表演的肢体语言要重视整体协调与重点突出的平衡。面部表情、手势的运用、身体姿态、舞台位移应当形成有机的整体，不能让局部动作破坏表演的整体性。同时在音乐重要的节点上通过精心设计的肢体语言来加强艺术效果。平衡要求表演者既要有全局观念，使各个表演元素和谐统一；又要具有突出重点的能力，在重要的乐句上用适当动作加以强调来加强艺术感染力，恰当的点面结合可以使表演既连贯又富有层次^[5]。

5 不同体裁声乐作品的肢体语言特点

5.1 艺术歌曲的肢体表达特征

艺术歌曲表演时要求肢体语言细腻含蓄，动作幅度小，但是表现力要求高。演唱者主要依靠面部表情和细微的手部动作来表达情感的变化，身体的移动要谨慎且有目的性。艺术歌曲的肢体表达要与诗歌意境相匹配，

用优雅、克制的手势表现作品的文化内涵。表演艺术歌曲的时候，演唱者要维持基本的姿势，用小动作来表达感情的变化。手势要简练而有意味，不要过多过杂的动作来干扰音乐本体。面部表情要自然真实，和声音表现形成细腻的呼应关系。这种含蓄内敛的表演方式更符合艺术歌曲的审美。

5.2 歌剧咏叹调的戏剧性表现

剧咏叹调的表演要具有更强的戏剧性，肢体语言可以更加鲜明夸张。演唱者要按照角色性格、剧情情境来安排动作，用更有力的形体表现突出人物的内心。舞台调度也变得复杂起来，要求演唱者在移动中保持稳定的发声状态。歌剧表演中肢体语言要服务于角色塑造，不同的性格角色应该有差异化的动作设计。抒情性角色的动作是柔和流畅的，戏剧性角色的动作是具有冲击力的。舞台位置的变换要和音乐的发展相对应，用空间的变化来加强戏剧的冲突。戏剧化的表演形式可以加强咏叹调演出的视觉冲击力以及艺术感染力。

6 影响肢体语言效果的外部因素

6.1 舞台空间与观众视角

表演场地的物理特性会直接影响肢体语言的表现效果。大型音乐厅需要更鲜明的动作设计，小型场地适合细腻的表达。观众席的分布情况也决定了动作方向的安排，表演者要考虑到各个方位的观众。舞台空间的大小、形状决定了表演者活动的范围，要根据实际的空间情况来安排舞台调度^[6]。镜框式舞台和环绕式舞台对表演的方式有不同的要求，表演者要提前了解场地的特点，并据此做出相应的表演方案调整。观众视角不同也要加以考虑，根据合适的面部朝向和动作角度来调整，使所有观众都能得到良好的观看体验。

6.2 服装与舞台布景的配合

表演服装的款式、材质会影响肢体动作的发挥，需要根据服装的特点来调整动作的设计。厚重的戏装需要更大的动作幅度，修身礼服更适宜于细腻的表达。舞台布景的风格和色彩要与表演者的肢体语言协调一致，一起创造出统一的艺术效果。服装设计要兼顾美观和功能性，在保证艺术性的同时不能影响表演者的动作发挥。舞台布景不仅要给演员提供视觉背景，还要给演员留有足够的舞台调度空间。表演者需提前于正式服装、布景之中进行排练，熟悉真实的表演环境，从而进入肢体表达的最佳状态。

7 结论与展望

7.1 结论

经过系统分析可知，肢体语言在声乐表演中有着不可取代的艺术价值。科学的形体表达可以加强情感的传递，也可以形成一个完整的艺术表现体系。肢体动作和音乐表现相融合，能够很好地提高表演艺术的表现力，增进演唱者与观众之间情感上的共鸣。同时各种不同的体裁作品对于肢体语言有不同的要求，体现出艺术表现的多样性、丰富性。当代理论声乐教育要重视形体训练，把系统的肢体表达训练融入到教学中去，提升演唱者的综合艺术修养。这既关乎表演好坏，也牵涉到声乐艺术的发展。

7.2 展望

该领域研究今后可以从不同的角度进行深入研究。首先可以利用数字技术开发新的训练系统，用动作捕捉等科技手段提高训练效率。其次，跨文化比较研究有助于揭示不同文化背景下的肢体表达差异和共性。另外，从观众心理学的角度出发，可以加深对表演效果的认识。在实践方面可以建立一套科学、规范的训练评价体系，制定统一的教学方案。新技术在舞台表演中具有广阔的应用前景，虚拟现实技术的介入可能会引发训练方式的变革。这些研究方向的开拓将会给声乐表演艺术的发展注入新的活力。

参考文献

- [1] 姜飞宇. 声乐表演中情感表达与肢体语言融合的实践探索[J]. 明日风尚, 2025, (11): 22-24.
- [2] 沈明春. 声乐表演中舞台肢体动作的作用和运用[J]. 艺术品鉴, 2024, (30): 165-168.
- [3] 刘楠. 声乐表演中肢体语言的功能及其运用分析[J]. 名家名作, 2024, (18): 85-87.
- [4] 孙广涛. 声乐表演过程中舞台表现力的培养策略[J]. 黑河学院学报, 2024, 15(01): 115-117+160.
- [5] 于茜. 声乐表演中肢体语言功能及具体运用研究[J]. 艺术品鉴, 2023, (12): 158-161.
- [6] 张智群. 声乐表演者舞台表现力的重要性及提升策略探讨[J]. 参花(上), 2022, (09): 59-61.

作者简介: 娜日苏, 出生年月: 1987年12月08日, 性别: 女, 民族: 蒙古族, 籍贯: 阿拉善左旗, 学历: 本科, 职称: 初级, 研究方向: 群众文化(声乐专业)。
巴图敖其尔, 出生年月: 1987.2, 性别: 男, 民族: 蒙古族, 籍贯: 阿拉善右旗, 学历: 大专, 职称: 中级, 研究方向: 声乐作曲。