

芮达舞团 (Reda Troupe) 对艺术的影响

著：法丽达·法赫米 (Farida Fahmy)

译：Wendi Weng 和 Kay Chng

8篇文章系列的第8篇

马哈茂德·芮达的教学方法



众所周知，世界上的许多国家都各自有其剧场舞蹈的传统。例如，在西方和美国，不同流派的剧场舞蹈的传统已经存在数十年了。举个例子，当某个舞团或新的百老汇演出宣布需要舞者时，便会有数百名已经受过训练并有才华的舞者前去申请，希望能有机会成为这些著名的舞团或音乐剧的成员之一。经过长时间的艰苦试演，最后被选中也只是少数人。

我们的经历竟是那么的不同。成立一个剧场舞蹈舞团的想法是一个全新的概念。在开始时，我们的第一批成员都不是专业的舞者。不过，他们确实有一些运动方面的协调能力。有些人精通不同的运动，而其他则是在曾经在埃及电影中的各种混杂的舞蹈场景中表演过。这些成员大部分是高中、大学或体育训练学院的学生。他们向埃及观众展示了青春活力和快乐精神的风致。反过来，他们也得到了埃及观众热烈的称颂。

随着芮达舞团日渐受到欢迎，参加舞团的青年男女人数都有所增加。舞蹈剧目也不断增加，一种新颖独特的舞蹈惯用语汇逐渐形成。马哈茂德·芮达的编舞展示了一个包含了许多风格的舞蹈流派，而相关的动作词汇也在积累中。

到了1964年，马哈茂德·芮达研制出一套独特的教学方法。他所使用的教学大纲帮助加快了她的舞蹈成员在我们这个独特风格的准备和提升舞蹈技巧的过程。这种教学方法是为了提高演出成员的熟练程度，同时也为新加入的舞者在学习舞团剧目舞蹈前做好体能方面的准备。

女生的课程分为初级和高级，男生的也一样。所有的课程都遵循同一个教学程序。不过，初学者是通过更简单和不太复杂的舞蹈组合，轻松地进入舞蹈动作。准成员必须接受实际的训练，并能执行芮达舞团各种风格的舞蹈（逗人喜爱的，埃及女性在跳舞时更多的会有一种自由、个性化和不受拘束的天资）。培训是为了在舞者学习芮达技术时，塑造并使他们更优雅。如果有任何舞者显示出潜力，他或她便会升级到高级班。

高级班的例子

所有的动作和步法都被分段、编纂，所有可能的变化都被取出，然后发展成热身练习和各种舞蹈套路。尽管虽然男性和女性的练习内容有很大的差别，但他们都遵循相同的格式和节奏模式。上课时总会有中东鼓（*tabla*）伴奏。节奏是：**8/8 Tawil**，**8/4 Maqsum**，**8/4 Masmudi**，**5/8 Khamsa'ala Thamanayah**，**6/8 Sittah'ala Thamanayah**，**7/8 Sab'ah'ala Thamanayah**，**9/8 Tis'ah 'ala Thamanayah**，**10/8 Sama'l Thaqil**。练习要么是以一个重复的单个节奏进行，要么以数个节奏组成的节奏模式进行。所使用的节奏速度是慢速、中速和快速。

动作特征：女生的主要姿态和姿势是中立直立（Neutral erect）的 - 挺直但同时放松。进行动作的身体部分是受拘束（Bound）和绵延（Sustained）的。男生的主要姿态和姿势是直立并有点刚性。进行动作的身体部分同样也是受拘束（Bound）和绵延（Sustained）的，这经常被描述为优雅但又刚性的姿势，也具有男子气概。所有练习都保留了我们新的舞蹈惯用语汇中的元素。

女舞者的预热和训练程序

1) **女性的手臂动作：**在我们这个剧场式流派的各种风格的典型的手臂动作都被特别的关注了，用于近距离，中距离和远距离的延伸动作都被一一的鉴赏，然后用作预热，首先是在原定位置做，然后是在确定了在不同的动作里手臂与身

体的关系以后，把它发展为锻炼。当舞蹈演员在舞台空间里行进时，各种新的手臂波状起伏和摆动的动作也得到了研展。

2) 躯干和胯部的动作：包括在内的有胯部平移，倾斜和摆动，以及水平面和垂直平面上的波状起伏动作。所有的动作都被分段，变化也都被确定，然后独立练习或顺序地被包含在其他动作的练习中。在确定了“荡”（swings）和“推”（thrusts）之间的差异以后，他们接着将采取的方向（水平，垂直或圆形的）都被记录了下来。同时也被确立的是重力的分布，以及在各种动作的执行过程中其重力是如何转移的。这种有条理的方法有助于改进动作的执行方式。

经过完善和研制的典型动作示例：

骨盆摆动的识别，分段和编纂

西方称之为“胯部西米”（hip shimmies）的动作模式就是一个例子，它被识别出来并分割成段，然后个别隔开出来。通过这种方式，每个部分的执行方式以及它是如何被启动的，就得以确定了。

- A) 有双膝稍微弯曲的乡村风格。在这种风格的西米，骨盆以轻微的荡动来发动一个左右摆动的动作，而臀部保持松弛状态，对骨盆的运动作出反应。
- B) 在课堂上教授的另一种西米，其姿势是身体直立双膝松弛。动作是由膝盖发动的。各膝盖以相同的速度交替，先稍微向前弯曲再回到正常姿势，由此产生轻微的前后摆动。骨盆保持中立状态并对膝盖作出反应。速度是先由慢速开始，然后是中速再快速。
- C) 还有另一个骨盆摆动的例子是Haggalah的特有动作（Haggalah是专业舞者的名称，也是和舞蹈活动的名称，但不是动作名称）。骨盆的摆动是在垂直平面上。动作的数拍和构成法被分段，一种教学技巧就由此建立了。动作的学习是通过缓慢和适中的速度进行训练。特别关注的是重心移动的各种不同的特性。

4) 转圈的引入：

初学者的课程涉及的是教授正确的技巧，以及执行各种转圈动作的基础知识，例如移动步转圈（travelling turns），平转身（pivots），转身（Swivels）和快速旋转（twirling）等。在高级班里，所有类型的转圈与身体的各种动作合并进行，在固定的位置执行，也以移动步进行。许多的转身都保留了我们舞蹈惯用语汇的品质和风格。然后将它们塑型并融入不断增长的舞蹈教学大纲中。

5) 中转的 (Transit) 和运行的 (Locomotive) 步法:

高级课程包括了复发的动作组合，这些组合动作包括了身体顺序进行或同时进行的动作。这些组合是在空间中往前、往后或往侧面行进时执行的。它们是以适中和快速的节奏执行的。它们的目的是向舞者介绍这种流派中各种风格的某些动作的动态。动作内容的顺序和新变化动作的引入，在课堂上总是会改变。这是为了让舞者们始终保持警惕并加速他们的学习能力。

6) 立脚尖 (Releve) 的引入:

许多的动作都采用了立脚尖 (Releve)。例如，类似低延伸阿拉贝斯克舞姿 (arabesques)，大多数的转身，以及在执行垂直的胯部动作时。这种立脚尖的使用产生一种垂直的质感，也给许多动作一种新的动态。

男舞者的热身和训练程序

所有的动作过程都保留了芮达的舞蹈风格。

- 1) 热身的开始是在原地的动作，如各种程度的膝盖弯曲，以及膝盖和脚踝的弯曲和伸展。这也包括了以大开立姿势的动作，在不同角度将膝盖抬起，顺序的先抬一边再抬另一边或同时进行，这些大开立姿势的动作包括了左右和前后的重心移动。速度是由慢速再进入中速。
- 2) 运行的步法和中转的步法也包括在内，例如滑步、交叉步、前后的行进等等。蹦跳，单脚跳和跳跃；旋转，转身；以不同形式的跪蹲姿势结束的移动步转圈和空中转身。

这些课程不仅限于对舞蹈演员的教学和培训，课程也塑造和指导舞蹈演员在舞台上的纪律和法则。到了70年代初，芮达舞团已经组建了一代很好的掌握了舞蹈技能的勤勉而有能力的舞者。

结语：关于马哈茂德·芮达 (Mahmoud Reda) 伟大事迹的退化，我内心的伤痛

以一个悲伤、受挫和灰心沮丧的语调，我必须指出，马哈茂德·芮达的展望是往后的接任人会继续他的教学传统。自1990年以来，芮达舞团主要都由无能、不明智的指导者所掌握，他们既没有创造力、艺术纪律或专业精神。这些才能平平的人根本就无法让这个经过深思熟虑，精心打造而成的舞团继续下去。因此，在这些“主管”的手中，马哈茂德·芮达的训练方法，连同其他方面的成就，随着岁月的流逝而退化。

如今，我个人觉得现今的舞团舞蹈编排比起原来的舞团所追求的崇高理想舞蹈编排，已经变得有些马虎了。原本包括大量训练有素的舞者在内的舞蹈，现今仅由人数很少，水平又不相称的成员完成。曾经是由八十位埃及最优秀的音乐家组成的乐团，现在也变得小而不起眼。服装已失去了我们引以为傲的精致工艺，对我来说，其颜色和设计变得相当的缺乏品味。即使表演也变得麻木，似乎已经失去了我们舞团在每场演出中曾经享有的青春活力。我感觉我们倾注了一生的艺术视野已经消散了。这真令人感到惋惜。