

舞蹈治疗中力的形式与中国民族舞蹈的匹配性概述

钟运新

珠海艺术职业学院, 广东 珠海 519090

DOI: 10.61369/SSSD.2026050027

摘 要 : 本文基于拉班力效理论, 探讨了中国民族舞蹈中不同力效形式与舞蹈治疗的匹配关系。通过分析代表性民族舞蹈的动作特征, 系统阐述了时间、空间、重量、流动四大力效因子在舞蹈治疗中的应用价值, 并结合实际案例验证了不同力效类型对心理健康问题的干预效果。研究表明, 中国民族舞蹈中蕴含的丰富力效形式可为舞蹈治疗提供本土化实践路径, 具有重要的理论与实践意义。

关 键 词 : 舞蹈治疗; 力的形式; 中国民族舞蹈; 匹配性

An Overview of the Compatibility between the Forms of Force in Dance Therapy and Chinese Ethnic Dances

Zhong Yunxin

Zhuhai Art Vocational College, Zhuhai, Guangdong 519090

Abstract : Based on Laban Effort Theory, this article explores the matching relationship between different forms of effort in Chinese ethnic dance and dance therapy. By analyzing the movement characteristics of representative ethnic dances, it systematically expounds the application value of the four major effort factors: time, space, weight, and flow, in dance therapy. It also verifies the intervention effects of different effort types on mental health issues through practical cases. The research shows that the rich forms of effort contained in Chinese ethnic dance can provide a localized practical path for dance therapy, which has important theoretical and practical significance.

Keywords : dance therapy; form of force; China ethnic dance; compatibility

引言

舞蹈治疗作为一门新兴交叉学科, 通过动作体验和创造性过程促进个体的情感、认知和生理整合。其理论核心在于身体动作与心理状态的相互作用关系。而拉班动作分析理论中的“力效”概念, 为舞蹈治疗提供了重要的分析工具。在中国文化语境下, 民族舞蹈承载着千百年来各族人民的情感表达与身心调节智慧, 其丰富的动作语汇与力效表现, 为发展具有中国文化特色的舞蹈治疗方法提供了宝贵资源。

当前, 中国舞蹈治疗领域存在理论西方化与实践本土化之间的张力。虽然国际舞动治疗体系发展成熟, 但缺乏对中国文化背景下身体表达特点的深入考量。中国民族舞蹈中蕴含的“气韵生动”、“形神合一”等哲学思想, 与舞蹈治疗的身心整合目标具有高度一致性。如元极舞这类中国传统健身舞蹈, 已被证实能通过调节神经生理、内分泌及免疫机能对治疗心身疾病产生治疗作用。因此, 系统挖掘民族舞蹈的力效特征及其治疗价值, 对建设中国特色的舞蹈治疗体系具有重要意义。

本文将从拉班力效理论出发, 结合中国民族舞蹈的典型动作特征, 构建不同力效形式与舞蹈动作的匹配框架, 探讨其在舞蹈治疗中的应用方案, 并通过案例验证其有效性, 以推动舞蹈治疗在中国文化背景下的创新与发展。

一、舞蹈治疗与拉班力效理论基础

(一) 拉班力效理论的核心内涵

鲁道夫·冯·拉班(Rudolf von Laban)提出的“力效”(Effort)概念, 是分析人体动作质量的重要理论工具。力效描述了身体在时空中的动态变化特征, 反映了动作发起者的内在意图与心理状态。拉班将力效分解为四个基本维度, 分别是:

- 时间因子(Time): 描述动作的时间特性, 从突然到持续

的连续变量;

- 空间因子(Space): 描述动作的空间轨迹, 从直接到灵活

的连续变量;

- 重量因子(Weight): 描述动作的力量强度, 从强到轻的

连续变量;

- 流动因子(Flow): 描述动作的控制程度, 从自由到束缚

的连续变量。

这四个因子的不同组合形成了八种基本力效形态, 包括冲

击、抽打、按压、扭绞、点打、滑动、弹动和浮动。每种力效形态都对应着特定的身心状态和情感体验，为舞蹈治疗师观察、评估和干预提供了系统框架。

（二）力效与舞蹈治疗的结合

在舞蹈治疗实践中，治疗师通过观察来访者的自然动作模式，识别其力效使用的偏好和局限，从而设计针对性的干预方案。例如，长期使用束缚流动和突然时间力效的个体，可能反映出焦虑和紧张的心理状态；而缺乏强重量因子的动作模式，则可能与自信心不足相关。通过扩展来访者的力效 repertoire，治疗师可以帮助他们开发更多适应性的心理行为模式^[1]。

拉班力效理论与中国传统舞蹈美学存在深刻联系。如拉班所说的“流动”因子与中国传统身体文化中的“气韵”相通，而“空间”因子则与“阴阳”、“开合”等概念相契合。近年来，国内学者已经开始探索拉班力效理论在中国民族舞蹈研究中的应用，如赵佳欣在《拉班“力效”在教学组合实践中的运用研究——以反排苗族木鼓舞为例》中^[2]，分析了反排苗族木鼓舞中的猛击、滑行、挥甩、拧绞等力效，为理解该舞蹈的风格特征提供了新视角。

二、中国民族舞蹈的力效分类与动作匹配

中国民族舞蹈种类繁多，风格各异，其独特的动作语汇蕴含着丰富的力效表现形式。基于拉班力效理论，可将中国民族舞蹈中的典型力效归纳为以下几类：

（一）冲击型力效（Sudden Efforts）

冲击型力效以突然的时间和强的力度为特征，表现为快速、有力、果断的动作质感。

- 代表性舞蹈：苗族反排木鼓舞、汉族腰鼓舞、蒙古族骑马舞
- 典型动作：反排木鼓舞中的猛击动作、腰鼓舞中的快速击鼓、蒙古舞中的硬肩动作
- 治疗作用：这类功效有助于释放压抑情绪，增强决断力和行动力，适合用于改善抑郁倾向、提升能量水平

（二）抽打型力效（Slashing Efforts）

抽打型力效结合了灵活的空间、突然的时间和强大的重量，表现为有力、快速且多变的动作。

- 代表性舞蹈：藏族热巴舞、彝族阿细跳月
- 典型动作：热巴舞中的铜铃甩动、阿细跳月中的快速弹跳
- 治疗作用：有助于释放愤怒、挫折感，提高应变能力，适合处理情绪压抑和适应不良

（三）按压型力效（Press Efforts）

按压型力效表现为持续的时间、直接的空间和强大的重量，强调稳定、有力、有阻力的动作质感。

- 代表性舞蹈：土家族铜铃舞、藏族牦牛舞
- 典型动作：铜铃舞中的打八铃、藏族舞中的屈膝下沉
- 治疗作用：培养毅力和耐力，增强安全感，适合应对压力和无助感

（四）扭绞型力效（Wringing Efforts）

扭绞型力效以灵活的空间、持续的时间和强大的力度为特征，表现为有力、螺旋状的动作轨迹。

- 代表性舞蹈：傣族孔雀舞、苗族芦笙舞
- 典型动作：孔雀舞中的三道弯、反排木鼓舞中的反拧之美
- 治疗作用：促进身心整合，增强适应性与变通能力，适合处理内心冲突和矛盾情感

（五）点打型力效（Dabbing Efforts）

点打型力效表现为直接的空间、突然的时间和轻的重量，强调精准、轻快、有弹性的动作质感。

- 代表性舞蹈：云南花灯、朝鲜族农乐舞
- 典型动作：花灯的崂动、农乐舞的头部转动
- 治疗作用：提高注意力和反应能力，培养精准表达的能力，适合改善注意力分散和决策困难

（六）滑动型力效（Sliding Efforts）

滑动型力效结合了直接的空间、持续的时间和轻的重量，表现为流畅、平稳、连贯的动作质感。

- 代表性舞蹈：蒙古族雁舞、敦煌舞
- 典型动作：雁舞的行身轨迹、敦煌舞的柔臂
- 治疗作用：促进情绪平稳和内心宁静，增强应对变化的适应性，适合焦虑和情绪波动

（七）弹动型力效（Flicking Efforts）

弹动型力效以灵活的空间、突然的时间和轻的重量为特征，表现为轻快、活泼、不规则的动作。

- 代表性舞蹈：东北秧歌、壮族扁担舞
- 典型动作：秧歌的甩袖、扁担舞的敲击动作
- 治疗作用：激发愉快情绪，提升创造力，适合改善情绪低落和思维僵化

（八）浮动型力效（Floating Efforts）

浮动型力效表现为灵活的空间、持续的时间和轻的重量，强调失重、飘逸、梦幻般的动作质感。

- 代表性舞蹈：汉族踏歌、朝鲜族扇舞
- 典型动作：踏歌的摆扭、扇舞的呼吸动作
- 治疗作用：促进冥想状态，增强直觉和想象力，适合创伤后应激和情感麻木

三、民族舞蹈力效在舞蹈治疗中的应用方案

基于对中国民族舞蹈中功效形式的分类分析，我们可以针对不同的心理健康需求，设计出系统化的舞蹈治疗方案^[3]。

（一）针对不同心理需求的力效选择

在舞蹈治疗实践中，治疗师可根据来访者的具体心理需求，选择匹配的力效形式和民族舞蹈动作：

- 抑郁干预：研究表明，民族舞基本题材都比较欢快，贴近生活，有利于排解抑郁的心情。建议采用弹动型力效（如东北秧歌的甩袖动作）和冲击型力效（如苗族反排木鼓舞的猛击动作）的组合，通过轻重结合的力效变化提升心理能量水平

- 焦虑缓解：滑动型力效（如蒙古族雁舞的行身轨迹）和浮动型力效（如汉族踏歌的摆扭动作）能够激活副交感神经系统，诱导放松反应。配合按压型力效（如土家族铜铃舞的打八铃）可以增强身体稳定感和安全感^[4]。

- 创伤修复：对于创伤后应激障碍患者，初期建议使用浮动型力效（如朝鲜族扇舞的呼吸动作）和滑动型力效（如敦煌舞的柔臂），建立安全边界和情绪容器；后期可逐渐引入点打型力效（如云南花灯的崴动）和弹动型力效（如壮族扁担舞的敲击动作），促进情感再连接和自我赋能^[5]。

- 社交障碍：采用抽打型力效（如藏族热巴舞的铜铃甩动）和扭绞型力效（如傣族孔雀舞的三道弯）的团体互动练习，可以增强情感表达力和人际边界感^[6]。

（二）团体舞蹈治疗干预方案

基于民族舞蹈力效的团体舞蹈治疗一般包括三个基本阶段：

1. 热身阶段（15分钟）：采用民族舞的“松散法”训练，通过摇、抖、幌、滚、弹、涮、甩等动作使筋骨、肌肉松动，唤醒身体感知，促进血气运行和经络畅通。

2. 主题发展阶段（30分钟）：根据团体治疗目标，选择3-4种相关力效进行深度探索。如对于低自尊群体，可先体验按压型力效（建立安全感），然后逐步引入冲击型力效（增强自我力量），最后尝试点打型力效（提升自我表达精确度）^[7]。

3. 整合结束阶段（15分钟）：采用民族舞蹈的“连绵法”，通过波浪和划圆动作使肢体解放，血气相通，意气相连，促进身心整合。同时引导成员分享体验，连接日常生活。

（三）个体舞蹈治疗干预策略

在个体治疗中，治疗师可根据来访者的动作偏好和力效缺失，设计个性化的干预策略：

- 力效扩展：针对力效 repertoire 狭窄的来访者，逐步引入其不熟悉的力效形式。如对于过度使用束缚流动的强迫倾向患者，可引导其体验蒙古舞的挥甩动作和东北秧歌的轻快节奏，开

发更自由的流动因子^[8]。

- 力效平衡：针对力效使用极端的来访者，引入相对立的力效以求平衡。如对于过度使用突然时间的躁狂倾向患者，可引导其体验土家族铜铃舞的持续控制和傣族孔雀舞的缓慢延伸，培养时间因子的持续维度。

- 力效整合：针对力效使用混乱的创伤患者，通过苗族团圆鼓舞的循环节奏和元极舞的三元场效应，建立内在秩序和身心统一^[9]。

四、结论与展望

本研究系统分析了拉班力效理论与中国民族舞蹈的匹配关系，构建了基于民族舞蹈力效的舞蹈治疗应用框架。研究表明，中国民族舞蹈中蕴含的丰富力效形式，能够为不同心理健康问题提供针对性的干预手段，具有重要的理论与实践价值^[10]。

未来研究可从以下几个方向深入探索：

1. 实证研究：加强民族舞蹈力效治疗的随机对照实验，提供更丰富的循证医学证据

2. 跨学科整合：融合拉班力效理论与中医经络理论、气功导引术等传统身体知识，发展更完整的中国舞疗体系

3. 技术应用：借鉴上海大学“中国舞动治疗应用与实践”课程的经验，引入脑电、近红外脑功能成像等神经科学技术，探究民族舞蹈力效治疗的神经机制

4. 文化研究：深入挖掘不同民族舞蹈背后的文化心理意义，增强治疗的文化敏感性和适应性

中国民族舞蹈作为文化基因的活态传承，不仅承载着丰富的艺术价值，更蕴含着深厚的身心治疗智慧。通过系统梳理民族舞蹈中的力效形式，并将其创造性转化为治疗资源，既能丰富国际舞蹈治疗的理论与实践，也能为建构具有中国文化特色的心身健康促进体系开辟新路径。

参考文献

- [1] 韩佳欣. 拉班力效在中国古典舞身韵中的应用研究 [D]. 山东艺术学院, 2023.
- [2] 赵佳欣. 拉班“力效”在教学组合实践中的运用研究 [D]. 云南艺术学院, 2023.
- [3] 宋海娜. 试论舞蹈治疗的适应性及发展走向性 [J]. 尚舞, 2023, (19): 129-131.
- [4] 张新. 舞动治疗在大学生心理健康中的应用 [J]. 尚舞, 2023, (16): 99-101.
- [5] 王丽君. 舞蹈治疗在中国古典舞身韵中的拓展研究 [D]. 山东艺术学院, 2023.
- [6] 谢颜阳. 舞动治疗团体辅导对大学新生社交焦虑的实验研究 [D]. 江西科技师范大学, 2023.
- [7] 彭英姿. 探寻艺术心理治疗在舞蹈表演中的运用 [J]. 尚舞, 2023, (08): 100-102.
- [8] 刘明慧. 舞动治疗对抑郁症的影响——从舞蹈学科本质出发 [J]. 尚舞, 2023, (07): 108-110.
- [9] 袁芳, 赵妍. 舞蹈治疗促进少数民族大学生校园团体融入应用实践研究 [J]. 艺术教育, 2022, (09): 140-143.
- [10] 何宇虹. 舞蹈的疆界比我们知道的更宽广——舞蹈治疗，一门神奇的学科 [J]. 尚舞, 2021, (06): 39+37-38.