

原文出处：<http://www.faridafahmy.com/EgyptianDance.html>

中文翻译：Wendi Weng 和 Kay Chng

凯蒂·谢里夫呈现

法丽达·法赫米 – 给肚皮舞者的埃及舞蹈美学

“每一个舞步都必须有它的价值……
观众能够感觉到也能明白。”
法丽达·法赫米



凯蒂：埃及舞蹈的主要特点是什么？

法丽达：埃及舞蹈的美学必须符合经常出现在艺术中的埃及人的美感。埃及舞蹈和许多其他的传统埃及艺术和生活有着很多相同的特点，舞蹈是埃及文化的一部分。舞蹈反映了埃及的气质。它主要的特点就是即兴创作。即兴就是“当下的状态”。即兴使舞蹈更长久；倘若埃及的舞蹈形式是不变的，那这时它们应该就已经绝迹了。即兴舞蹈是个人的，它需要的是灵活性，而不是严格的规章。

凯蒂：埃及舞蹈的这个即兴跳舞的元素是否导致了新的舞蹈艺术形式？

法丽达：是的。民族学家似乎认为埃及舞蹈艺术就像博物馆的展品般，是不变、可衡量的。但是，文化、人民和他们的艺术，包括舞蹈在内，应该能够随愿而发展的。埃及舞蹈在上个世纪已经演变进化了许多，而且在当今的现代社会里继续地演变进化。

凯蒂：如何定义埃及舞蹈？

法丽达：埃及的本土舞蹈有五个主要的形式，（Saiidi, Hagallah, Nubian, Fallahin 和 Siwan），其他几个省也有本土舞蹈。这些舞蹈有两个共同点：“诗人”或音乐大师，以及那个即兴因素。音乐大师决定舞蹈是如何形成的，歌如何唱，手如何拍。即兴因素包含了元素与动作，但没有时间限制。舞蹈可以一直持续下去，因为它根本上是自由的。该“诗人”或歌曲建立框架，而舞者创出美感。在音乐方面，节奏建立框架，而旋律和歌词创出美感。对于乐手和舞者来说，能够有创造性的即兴发挥是非常重要的。





凯蒂：芮达舞团究竟是如何有创造性地表现了埃及舞蹈？

法丽达：舞团呈现的第一组舞蹈的灵感来自开罗内城区（法蒂玛开罗，开罗市中心）和最靠近开罗的农村社群。农村社群舞蹈里所描述的人物在性质上更多的城市化。正当芮达舞团在发展时，舞台设计和服装设计也在同步发生 - 我们在剧场舞蹈里创造了许多新的元素。我们在埃及各地进行了实地考察也带来了受本土艺术所启发的舞蹈。我们的目标在于设计新的艺术形式，在不失自身特色的前提下，展示了主要的动作，以及这些动作的优雅。在舞台上使用Milayah来舞蹈，还有Muwashahat都是芮达舞团在剧场舞台表演方面的创新。

凯蒂：东方舞（Raqs Sharqi）或埃及肚皮舞与埃及本土的舞蹈是否有共同的特征？

法丽达：它们全都有相似的核心动作 - 胯部的摆动、踏步动作、西米、摇摆，经常还带有一些俗用的姿势。土生的舞蹈动作与肚皮舞的许多核心动作有着相同的基本特征，因为这

些原本的舞蹈是城市舞蹈的发展动力，虽然舞蹈本身改变了许多，但这么多年来，许多动作仍被保存下来。我们在芮达舞团里呈现的剧场舞蹈是受了当地本土舞蹈所启发，为作舞台演出改编的舞蹈。舞台的艺术美学全然不同，这包括了空间的关系以及与观众的关系。欧式的乐团和音乐，还有芭蕾和舞台艺术，是这些形成了埃及的东方舞蹈（Raqs Sharqi）。

凯蒂：您是否能够更详细地解说东方舞舞者，以及她是如何运用了埃及舞蹈的美学？

法丽达：在埃及有两种类型的女舞蹈艺人：来自上埃及乡村社会的格瓦济（Ghawazi）和肚皮舞者（Bellydancers）。格瓦济的舞蹈动作全都是即兴的，有更多的下半身动作，重复着一些感觉朴实的动作组合，舞蹈感觉很活泼。肚皮舞者在tahkt乐团的伴奏下随着音乐即兴跳舞，尤其在器乐独奏塔克西姆（taqsim）的时候；例如，转圈开场，与tahkt乐团建立沟通方式，并了解他们以及他们之间的（音乐）对话，然后演绎他们的taqsim。随着时间的推移，舞台逐渐成为更大的看点，肚皮舞者开始在她们的节目里做2-3次的服装更换，也开始在身后加入一些伴舞演员以作为舞台上背景。为了创造更好的剧场作品，舞者和伴舞、舞团也开始编排舞蹈。

凯蒂：您能告诉我们更多关于塔克西姆（Taqsim）的信息吗？

法丽达：塔克西姆（Taqsim）的意思是“即兴”。奈笛（Nay）或卡农琴（Kanoon）乐手都知道应该跟随的是哪个音乐顺序（makan）并进行即兴。乌姆·库勒苏姆（Oum Kolthoum）使用了她的天赋才能即兴歌唱，并经常以细微的差别重复着某些短句。每一次，该短句都会有一个全新的感觉。要成为一个好的即兴演奏家，就比如一位卡农琴演奏家，你必须有很好的

的词汇量；如果该演奏家的词汇量并不丰富，他就无法进行即兴演奏。舞蹈也是这样。唯独你熟悉音乐的时候，你才能够很好地即兴发挥，而你也有一个广泛的动作词汇来表达它。

凯蒂：在一个舞蹈一直是以即兴方式进行的文化里，究竟如何才能能在埃及舞蹈上进行舞蹈的编排 - 尤其指肚皮舞？

法丽达：如果肚皮舞者使用了太多的舞步，那它看起来就会显得混杂不清楚；但如果舞步太少，那也不对；作为一个演员，你必须找到两者之间的那条细细的平衡线。舞蹈有没有看点，动作和形状是重要的组成部分，所以舞蹈编排可以帮助表达形状，在舞台，利用移动动作遍历舞台空间，空间能增加舞蹈的立体感，这是尤其重要的。舞台表演需要一种不同的动态以及舞者与观众的关系，而编舞和一些连贯动作能帮助阐述这些特质。



凯蒂：您刚才提到埃及舞蹈随着音乐的演变而改变，你能告诉我们更多吗？

法丽达：在50年代，60年代，70年代，甚至是80年代，当时的舞者所使用的都是由才华横溢的音乐家所演奏的非常精致的埃及经典管弦乐作品。90年代的音乐变得比较一般性，经典的古典音乐被法国 - 阿拉伯风格的音乐 (Franco-Arab) 所取代。相比之下，当今的埃及流行音乐幼稚、原始、还显有点平淡。你需要寻找到好的音乐，让你的动作更丰富，动作有其目的。当代的音乐已经失去了很多活力，虽然每隔一段时间会出现一首好歌。因此，找到能与你产生共鸣，并可以让你游刃有余地变换动作和情绪的音乐是非常重要的。舞蹈赖于音乐，很明显的，你的舞蹈会受你的音乐选择所影响。问问自己 - 你用来跳舞的音乐有着什么样的能量？就利用那个能量来启发你的舞蹈。

凯蒂：肚皮舞者如何能了解埃及舞蹈文化里的细微差别？

法丽达：埃及妇女是强而有力的，虽然她们并不总是表现出来，但它一直存在。它能在舞蹈中显现出来。埃及气质是舞蹈的重要组成部分。你可以通过旅行、沉浸在当地、看电影或阅读来了解埃及人的气质 (Egyptian temperament)。有些舞者会到埃及去和当地人一起生活，当如果旅行不是一种选择，那你可以看埃及电影里的动作，看舞者如何演绎她们的舞蹈等等。你也可以参阅如Naguib Mahfous、Yusuf Idris、Ala al Aswany等作家的书，这有助于你理解埃及人的气质以及它在艺术上的应用。

凯蒂：您在跳舞的时后有些什么感觉？

法丽达：当你在跳舞的时候，最重要的就是享受自己。在世界的某些地方，肚皮舞开始有点像奥运会，关注的是舞者的本事有多大（技术有多高）。舞蹈并不是为了成为技术性、冷漠、严厉、有计划的。许多舞者已经失去了舞蹈的快乐。色情与优美之间有仅有一线之差的微妙差别，而作为一名舞者的你必须意识到这一点。



凯蒂：大体上肚皮舞的重要因素有哪些？

法丽达：更主要的是表达你的身体的瞬间移动到创意空间。这里有几个方法让你能够以埃及审美观念里创造了出随意的反应性动作：

- 重心转移在舞蹈中很重要;它必须在跳舞时就已经是完善的。

- 沉重完整的移动 = 通过重心转移完成的动作，并且看起来沉重、完整；你的重心扎根在一边，以便你的另一边能自由地做出它需要完成的动作。

- 轻度的重心转移 = 微微地转移重心，恰恰能够完成动作就行了（如行走步伐）。
- 膝盖随动作而灵活弹性移动;绝对不要屈腿开始你的舞蹈。
- 力度应该在骨盆部位，让地心引力发生在你的动作里。
- 解放你的骨盆！让你的骨盆主导去向。
- 当你在做重心转移时，确保你的胯部是在下方的。
- 保持挺直高雅的姿态和（往上的）能量，但一切仍然是处于放松状态的。
- 不要弯曲膝盖或将身体前倾。
- 将重心放在支撑腿上。
- 做移动动作时请不要用你的膝盖发力 – 脚尖（或脚前掌）踏地，然后以脚后跟来帮助推动动作。
- 注意你的手臂在做什么;它们是你所做的优美动作的延伸。
- 手臂是为了衬托舞蹈动作，所以不要过度使用它们，否则，你的动作会显得凌乱。
- 做手臂动作时，确保动作由肩膀发力而不是肘部。切记，当你以肘部带动动作时，动作便会显得贴近身体而不够舒展。
- 将双腿并拢以便能保持更广的动作范围（两腿分开时，它会缩小你的活动范围）。
- 使用变化：转换速度、改变方向、往内滚动的胯部划圆，以及往反方向进行的行步。尝试不同组合的舞步：单的、双的、等等。

- 当你做旋转动作时，一定要记得定点，以避免头晕。旋转时记得朝你行进的方向看。
- 当你在做转圈动作时，运用到的有2种能量。首先是准备移动到另一个动作所需的能量，然后是在瞬间里释放的能量。
- 考虑一下过渡衔接动作，如何能将一个动作连接到下一个动作？
- （经常）练习舞蹈中的前进步与后退步。
- 请记住，每一个（再小的）舞步都有它的价值。
- 每一次都必须将动作完成。
- 让你的动作更“撩”人。

凯蒂：谢谢您法丽达，给我们留个最后的忠告？

法丽达：永远记住，作为一个舞者，你就是“音乐的化身” - 能将音乐个性化的，是你的艺术才能，因为你在“舞着音乐”。新元素必须融入舞蹈的美学和音乐才能将它个性化 - 而那主要的元素就是.....你！



凯蒂·谢里夫 (Keti Sharif) , 2015 ©

从法丽达·法赫米那里得来的笔记，她的埃及舞蹈美学工作坊。

Farida Fahmy 网站：www.faridafahmy.com

Keti Sharif 网站：www.ketisharif.com

更多专题文章请参考

Farida的官方网站或加入其脸书粉丝页

<https://www.facebook.com/FaridaFahmy>