

新唐人中国古典舞大赛 古典之美在“身带手，胯带腿”绝技中闪耀

“江山代有才人出，各领风骚数百年。”2023年9月10日晚8点，由新唐人电视台举办的第十届“全世界中国古典舞大赛”评选结果出炉，在140位来自全球的参赛者中，共有51位选手获奖，其中金奖12名，银奖10名，铜奖13名，以及优秀奖16名。

“新唐人中国古典舞大赛”承载了传统艺术的传承使命，同时也为其赋予了新的生命。这项赛事自2006年举办以来，已经成为了世界范围内中国古典舞界的一场盛事。它不仅为来自世界各地的中国古典舞者提供了一个展示中国古典舞的魅力和精湛技艺的最佳舞台，也为观众带来了一场欣赏五千年传统文化的饕餮盛宴。

经过数千年的传承和提炼的中国古典舞以其独特的韵味和技巧而闻名于世。而今，新唐人中国古典舞大赛已成为这一传统艺术的最佳舞台。这个赛事的独特之处在于，它不仅强调技巧的高超，更注重对中国传统文化的尊重和传承。而更特别之处是观众可以欣赏到在其他地方见不到的“身带手”、“胯带腿”绝技带来的“身法”的最高境界。这是舞蹈艺术家们梦寐以求想达到的境界，因为它可以创造出加长的线条和加大的动作，将他们的思想和情感传递给坐在最远的观众，可以让他们感受到中华文化的深厚底蕴和优美韵味。

本届大赛评委主席、神韵舞蹈编舞家古韵曾表示，“身带手、胯带腿”在浅层理解是一种连结的技巧技法，演员用此技法观众很容易看出来。

“如果说技巧如蛮子、翻身、控制等是‘单词’的话，那么技法就是‘语法’。有了这个法则之后，你会带出不同的文化来，就像七言、五言等古诗和白话文有不同的法则一样，白话、文言文和诗词歌赋给人的感受也不一样，‘身带手’就会给你这种不一样的直观感受。”

古韵说，到了深层，“身带手、胯带腿”就是一种“境界和心法”了。“这是跟你的艺术挂钩的，‘身带手’千变万化，跟你的艺术修养是有关了……艺术修养和对艺术的感受、领悟力、表达力不断的提升会增强中国古典舞的表现力。”

这种过去在中国以师傅带徒弟、口传心授的方式传承的技术，由于没有教材，不能够真正地普及，所以渐渐就消失了。而神韵创始人、艺术总监 D.F. 先生是第一次真正的把它讲出来了，并传授给大家；同时把它变成了规范性的条例、法则，形成了一套教材，供学生去学习和练习。

“（动作）长和不长，大气不大气，别的学校来的孩子，就差很多，一看就能看出来。”古韵说。他表示，新唐人全世界中国古典舞大赛上出现的选手中，尤其参赛的神韵艺术团舞蹈演员中就展现了这种失传绝技。所以，“这个比赛‘代表着中国古典舞的顶级水平’，这里



9月10日晚7点，2023第十届新唐人电视台“全世界中国古典舞大赛”结果出炉，图为获奖选手合影。



9月10日，新唐人电视台总裁唐忠（右）向青年女子组金奖选手黄悦颁奖。



9月10日，新唐人电视台总裁唐忠（右）向青年女子组金奖选手司天清颁奖。

的人回到中国也都是呱呱的”。当参赛者以这样的身法展现给观众时，不难理解观众会赞叹：“今年（参赛者）舞蹈的技能提升有种超越的感觉。”“他们的展现让人得到内心的升华，不光是震撼，而且能够让观众产生共鸣。”

金奖得主：传递了中国古人的价值观

来自神韵艺术团的范徽怡以舞蹈剧目《青烟暮影》，表达她对中国传统文化的感悟。“真的享受舞台。”获得青年女子组金奖的范徽怡表示，今年是她第四次参加大赛，“每一年对我来说都是一个很大的突破。”

这支参赛剧目，是范徽怡自编的原创舞蹈。宋人有词曰：“青烟暮处，碧海飞金镜。”勾勒出烟雾迷蒙、秋月高悬的清空景致，大概是《青烟暮影》名称的由来。范徽怡介绍，这支舞蹈架空历史背景，重在意境的呈现。她说：“它是古人独自在一个迷雾缭绕的夜晚，饮酒消愁，最后看破了红尘的情境。”

范徽怡也想通过这个剧目，反映传统文化中的“尺度”。“古人借酒消愁，可能小酌一杯”，她说，“不会像现代人，喝到已经‘放飞’自我，醉到不省人事。”范徽怡觉得，普通的饮酒一事，背后也传递了古人的价值观。她进一步解释：

“像这种小事，他（古人）都是有一个道德底线在那里。”

为了更好地展现古人的精神世界，范徽怡认为首先要练好基本功。“演员自身要有很好的基础。身体条件具备在那儿，所以你一上台，就不会想太多。”之后是更深层的内在的表达，“这是你在练习的时候，每天一点一点地积累出来的，最后是你经验的体现。”

她表示，刻苦训练，帮助她自然地跳出舞蹈中的情绪。“一上台，我就让自己沉浸在那个 environment（意境）里面。”她说，“我就完全地由内而外地跳出来，只有这样你才能体现出你这内在的东西。”

范徽怡表示，将中国古典舞失传已久的绝技“身带手、胯带腿”运用在舞蹈中，“那个舞蹈感很长、很大气”。但是这需要长期的学习，以及演员的悟性，才能更好地发挥。“最重要的是你的脑子能够知道，然后你能带上你的肢体，最后才能呈现出来它那个样子。”

她也谈到了道德对舞蹈演员技艺的重要性。“个人的修为非常重要，你的跳舞就是‘身神合一’。”她说，“如果你的内在是不正的，那你跳出来的东西能展现什么给观众？”

因而范徽怡认为，舞蹈演员肩负重大使命，有责任恢复真正的传统文化。她说：“我们要恢复传统文化，让这世界它回归到最善、最纯的那个境界，那个最初的状态。”

参赛选手：“身带手，胯带腿”演绎中国古典舞精髓

在本次大赛中，神韵舞蹈演员带来的高超身法技艺“身带手，胯带腿”，成为本次比赛中的热点，很多选手都在积极学习和揣摩，并在自己的参赛剧目中去实践。

来自日本、入围男子青年组复赛选手盛田善明，因为小时候看了神韵演出，便决定到台湾的飞天分校学习舞蹈。他当天的参赛剧目是讲述古代诗人李白的《谪仙醉》。对于中国历史十分热爱的盛田善明说，他看过很多《笑谈风云》的历史故事，现在还天天在听。

对于舞蹈的练习，盛田善明的理解是，“我觉得技巧高超并不代表真正的好舞蹈，在台湾的舞蹈比赛中很多获奖选手都是炫技。其实‘身带手，胯带腿’才是把中国古典舞跳出美感的关键。”

盛田善明认为，做到这一点，舞蹈就有了一个灵魂、一种精神。“这是舞蹈有美感的核心。”“身带手，胯带腿”就是把所有的舞姿、动作和过程都拉得很长，“这样看起来就很舒服，特别好看。”

在盛田善明看来，能做到这一点的关键在于扎实的基本功，“虽然基本功练起来又无聊、又枯燥，但没有的话，一切技巧都只是花拳绣腿，动作根本做不到位。如果有很好的基本功，即使不太会技巧，每

个动作也能做得标准。”

银奖得主：展现真正的传统文化

目前在飞天艺术学院就读的少年男子组银奖得主梁知源，专业是中国古典舞，他本次参赛剧目是《忠义千秋》。

谈到参赛目的，他说，不是为了得奖，而是为了让自己获得进步，观摩其他选手在舞台上的表现，学习他们的长处。

“我发现他们在舞台上的力量非常强大，包括他们的站姿以及平静的状态，都是我学习的方向。”

他解释，无论是在准备阶段，还是在观看其他人的舞蹈展现，都是帮助他练习基本动作的机会，让他学习展现自己的角色。“这也帮助我学习中国人古代的传统行为。”

谈到“身带手、胯带腿”的技法，他介绍了自己如何在舞蹈《忠义千秋》里运用这一技巧。

“我是先从这里（颈根部的中心位置）发力，延伸，再继续延伸，从发力点到我们的手，然后我这时候在想那个人物怎么想，就是把自己当成那个人物，我就是那个角色人物。”

对于《忠义千秋》中关羽的演绎，梁知源通过书籍、视频等做了大量的功课，对关羽这个人物有了更多了解，因而在舞台上可以尽情展现。

梁知源介绍他在这个舞剧中如何展现关羽。他说关羽是个很骄傲的人，可是因为他觉得自己很厉害，所以看不起别人。他只看得起他的兄弟刘备，因此对刘备极其尊重。曹操惜才，想招揽他为部下。于是，曹操就将很多财富和宝物送给他，优待程度甚至超过对他自己的儿子。

梁知源说，关羽对曹操的做法也挺感动的，尽管曹操是他的敌人，但他忠诚的仍是刘备。

“那时我就是关羽”，他在舞台上把自己融入角色，把这些人物的内涵在舞台上展现出来，就是“给观众再现中国古代的传统价值观”。而这些都与新唐人大赛的宗旨，通过正统艺术告诉人们纯善纯美的传统价值观相吻合。

这与变异的现代观念完全不同，“（在现代观念中，）如果你跟一个人是仇家，你不但不会佩服他，就只想干掉他”。

作为舞蹈演员，他认为这也是他本人的修行之路。“我觉得如果表现一个正义的人物形象，首先要把自己提高上来，正人要先正己。”

由此，他对自己学习中国古典舞的目标更加明确，“就想给观众看到真正的传统文化，因为现在的传统文化都被毁掉了。我们现在展现的是真正的传统文化。”

散文

文 / 田语

站在春的门槛，觉得秋还很远，行在夏的绿荫里，也不感到秋近在眼前。天依然热着，可节气一到，仿佛一觉醒来，秋就从梦里走来，到处都充满秋的味道。

人们对四季的感情，似乎于秋更浓些吧。周末秋游，品秋果，拍秋景，大人孩子，好不开心呢。赏秋，最好还是要到山里去，在山里，你才更解秋韵味。“青山碧水，白草红叶黄花”，多美！“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时”，这是苏轼的诗句。此情此景，谁能不喜欢秋呢？

放眼远山和郊野，满心都是无限的感动。树虽绿着，却不像夏天的水洞。偶尔会有几片黄叶飘落下来。山溪前，秋水清冽，不染一尘。坡上的山里红，一片一片的，似红霞流云。果园的果子已经成熟，悬在枝端，向着大地俯首鞠躬，那是果实对大地最深情的感恩。风淡淡，云淡淡，心也是闲适淡淡的。

在农舍的菜园边，粗大的秋葱，叶子已失了诱人的嫩绿，变得暗淡，却掩藏不住白白胖胖的根茎。白菜和萝卜正绿得可爱，夏的激情似乎都留在了它们。日间的酷热和早晚的低温，催促着菜的生长，你看，三五天就高出一截来。

而园子边的石墙或栅栏上，随处都会看到攀爬的眉豆和芸豆，“滴

山里看秋



哩嘟噜”，挂的一串一串的，翠绿的秧藤遮蔽了半面石墙或栅栏，成为一处别样的风景。这东西，天越冷，结得越厚。

上了年纪的农村老人常说：“春天插一棍，秋天吃一顿。”那是农民的辛勤，和对土地的珍惜。田头地地脑儿，只要能种上一棵秧苗，利用石墙或园子外边的空间，让秧苗恣意生长，直到开花，结出果实。

一切的付出，都会见到收获的，生活不会辜负一个勤劳的人。春天播下一粒希望的种子，秋天就会收获“万颗籽”的喜悦。秋天真的好喜人，成熟而妩媚，它像一个少女，风姿绰约。每一次花开，每一处风景，都是曾经用心的结晶。

在山里，才感受到秋的美，体验到秋的味道。那是阳光的味道，温和而慈悲，沁入人心。当你想到，一路走来，阳光给每个生命留下的印痕，想到他无声地给予所有生命的一切一切，你怎么能不感动得落泪？那是汗水的味道，包含着劳动后的快乐，温馨而美好。

山里人是踏着季节的节拍走过来的，你在这里看到的，听到的一切一切，都离不开收获和幸福。

秋的内涵和美丽，也只有在山里，你才感受得如此的真切而细腻。到山里来吧，朋友！相信：在这里，你才会发现美的源泉。在秋天洪大壮阔背景的烘托下，你会看到自己内心最真实的自己，并在秋感染的中，心灵变得迅速壮大并成熟起来。◎

家在仙宫不在尘

文 / 源馨

观中秋月圆，人最期盼的莫过于团圆了。然而真正的团聚其实源自每个生命的久远，而那最深的滋味用孩童的心境去品则更真切。

“小时不识月，呼作白玉盘。又疑瑶台镜，飞在青云端。仙人垂两足，桂树何团团。白兔捣药成，问言与谁餐？”这是大诗人李白《古朗月行》的前半部分。简明生动，令人心生向往。

可为什么在小孩子那里，比起月亮似乎更熟识白玉盘和瑶台镜的存在呢？因为六岁之前的孩童，有些天目是开着的，另外空间的景象在他们眼里更清晰通透，所以讲出来也很打动我们的内心深处，因为有些事物在每个人的记忆中都有，只是被肉眼造成的太多后天观念给埋没了，故此很难回忆起来。

白兔捣成的仙药，能知道是给谁吃的吗？又有谁不想返老还童的宫阙仙境呢。这也引出了全诗的后半部分，“蟾蜍蚀圆影，大明夜已残。羿昔落九乌，天人清且安。阴精此沦惑，去去不足观。忧来其如何？凄恹摧心肝。”

蟾妖祸乱侵蚀了圆月的影像，看似残损，其实是天象在人间的对应。而那些神下到世间当人是有使命的，所以才被上天赋予了可救度众生的能力。

我们都知道李白是修炼人，而且有谪仙人之称，在此对羿落九乌的讲述也许正是他的功能所见而不



需要借用什么，所以自然且连贯的道出了后面的忧虑，“阴精此沦惑，去去不足观。忧来其如何？凄恹摧心肝。”

高深的修行者，不会太执着有着必然历史规律的朝代更替，当然更明白人身业力的轮转。所以也许是如看到过去一样，诗人见到了更久远未来的景象。

我们当今也都看到了，近二十多年蟾妖用谎言发起的对人类正信的迫害！而人一旦背离了神性，就会被妖邪诱惑并沉沦，那才是真正可怕的。

诗词作为神传文化，其内涵层面也是多重的，对应着不同的时间与空间。或许这首诗也同样寄寓着诗人对末法末世的预言，意在提醒人们尽快清醒。因为毕竟我们生命的本源是仙官而非红尘，内心又怎会不深切渴望与天国众亲的团聚呢？◎