

新兴体育运动——节奏体语

骆峰

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

摘 要: 节奏体语是一项新兴体育项目。项目的创意源自非洲黑人舞蹈及民间打击乐, 源于数字信息时代人们对健康生活的追求, 以节奏为切入点体现了体育与艺术的融合。该项运动通过击掌、拍打身体和踏地 3 种动作方式发出声音, 并将这些动作按照一定的节奏和速度夸张地表现出来。动作风格或张扬或优雅, 运动强度可以因动作的幅度和速度不同而随之改变, 不受场地、器材、人数的限制, 融健身性与娱乐性为一体, 拍打的部位经过精心考虑, 如果长期坚持还能达到一定养生功效。作为一项新兴体育运动, 坚实的群众基础是其生命力的源泉, 节奏体语要在大力宣传的前提下, 提高师资力量, 通过教学和比赛等形式给大家提供交流的平台, 让项目植根于民、发展于民, 真正成为一项大家喜闻乐见的体育运动。

关 键 词: 民间体育; 节奏体语; 新兴体育运动

中图分类号: G80-05 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2014)06-0070-05

Rhythmic body language—an emerging sport

LUO Feng

(School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

Abstract: Rhythmic body language is an emerging sport. The idea about this sport originated from black African dance and folk percussion music, coming from people's pursuit for a healthy life in the digital information age, embodying the fusion of sport and art by means of rhythm. This sport makes sounds in such 3 ways of movement as hand clapping, body patting and ground tapping, and expresses these moves exaggeratedly according to a certain rhythm and speed. The style of movement can be showy or elegant; the exercise intensity can vary with the amplitude and speed of movement, is not restricted by the playground, the equipment or the number of players; this sport integrates fitness and entertainment features; the body areas to be patted are elaborately considered, so a certain health maintaining effect can be achieved if such a sport is played persistently over a long period of time. A solid mass foundation is the source of vitality of rhythmic body language as an emerging sport; for the development of rhythmic body language, we should, under the precondition of vigorous promotion, increase the number of teachers, provide people with a communication platform in the form of teaching and competition, and let this sport root in people, develop among people, and truly become a sport everybody loves to see and hear.

Key words: folk sport; rhythmic body language; emerging sports

2013 年 12 月 20 日北京大学邱德拔体育馆内传出一阵阵清脆悦耳富有节奏的拍打声和热烈的喝彩声, 来自全国各地 18 所高校共 278 名运动员参加了当日举行的两操协会节奏体语比赛。节奏体语是中国大学生体育协会健美操艺术体操协会 2013 年推广的原创体育运动, 和其它已有运动相比, 节奏体语没有音乐,

没有难度技巧, 选材宽泛, 特别是复杂多变的节奏和潇洒奔放的动作, 一经推出, 马上受到了国内高校师生的关注和欢迎。广西民族大学在校运会上展示了近百人的表演, 获得师生赞叹; 合肥学院更是在整个学校进行教学推广, 并举行了校级比赛, 参赛人数达 2 000 人, 学生学习热情空前高涨; 华南师范大学代表

队还获邀参加央视2014年中国好功夫栏目的表演。作为一项国内首创并在高校中首推的体育运动，为什么短短时间便受到欢迎，其魅力体现在哪里，其价值又如何呢？

1 节奏体语诞生的背景

1.1 创意源于非洲黑人舞蹈及民间打击乐

1998年著名电影演员成龙在其作品《我是谁》电影中表演的非洲部落群舞的宏大场面给观众留下了深刻印象。非洲人民在长期的劳作生活中形成了自己特有的音乐及舞蹈风格，无论祭祀、祈福、求偶、迎宾、狂欢，都喜欢用音乐和舞蹈来表达对自然的崇拜、对神的信仰，抒发情感，传递信息。他们或整齐列队，或在篝火旁围圈，或满身油彩，或片叶遮身，无不展示出一种原生态艺术形式，其强劲的节奏感、鲜明的律动、夸张狂野的肢体语言都体现了很强的视听效果，极具冲击力，很容易让人置身其中，与其共舞^[1]。

而打击乐在舞台上充当着控制节奏的角色，不同的节奏以及不同乐器可以表现不同的情感，展示迥异的风格。明快的节奏让人欢乐，舒缓的节奏使人平静，杂乱的节奏扰人心神，所以节奏是打击乐的灵魂。世界各地有很多民间的打击乐形式，采用不同的道具配以各种节奏来体现，例如马林巴、爵士电鼓、拉丁鼓等展示了拉丁色彩和欧洲、北美的另类节奏，印度鼓、阿拉伯鼓、韩国“四物乐”具有浓郁的亚洲风格，陕北威风锣鼓、绛州鼓乐、京剧打板等体现了中国打击乐的风采，形形色色的民间打击乐就像一座巨大的藏宝库，给我们提供了无尽资源和灵感^[2]。

这种多元化艺术文化的启示使得节奏体语运动创始人——北京林业大学刘甄悦副教授和职业鼓手周洋萌生了将节奏、打击与肢体语言结合在一起的想法。希望将几种元素以一种原生态的方式结合，创造出中国大学生自己的运动打击乐。

1.2 数字信息时代促使健身方式发生变化

进入21世纪以后，科技发展迅猛，互联网不可遏制地抢占了人们工作学习生活的大部分时间，网络游戏深深吸引了一大批忠实粉丝，特别是接受新事物能力较强但自控能力较弱的青少年群体。有些人可能在篮球游戏中连拿几个总冠军，现实中却不会运球投篮；有些人可能常年稳居FIFA排行榜前列，却从未跨足绿茵场；有些人可能射击、跑酷、赛车、格斗样样都是网络高手，生活中却连散步的兴致都没有。网瘾侵蚀着他们的健康，混淆着他们现实和虚幻之间的界线，甚至让他们不知疲倦地透支着生命，因此，另一个名字也悄然诞生——电子鸦片^[3]。

《〈全民健身计划纲要〉实施十五年》白皮书中再次强调“经常参加体育锻炼的人口比例不高，结构不合理，特别是青少年儿童体育锻炼普遍不足，体质亟待增强。”如此状况下怎样提高全民身体素质，怎么解决信息时代人们主动参与运动与否的问题，除了政府的大力宣传引导之外，还取决于健身方式是否具有有良好的健身效果及其方式的趣味性。越来越多的人已经意识到应该走出房间，融入自然，各种户外活动逐渐火热起来，徒步、登山、攀岩、骑行等等最为原生态的运动方式都成为人们闲暇时热衷的运动。

只有当运动健身带来的乐趣超过对网络的沉迷时，才能冲出虚拟世界，回归原生态的现实生活，才谈得上真正的增强体质乃至全民健身。所以，更多更新奇更原生态运动的诞生也就理所应当。

1.3 健康生活节律的培养促使节奏体语应运而生

节奏体语的最突出特点就是节奏，想要玩好节奏体语对节奏感的要求是至关重要的。如今很多中小学教育以学习成绩为重，音乐教学内容相对失衡，想要提高音乐艺术素养还得参加高价辅导班，致使很多学生五音不全、唱歌跑调、节奏感不好、不能识谱，从而影响其对艺术欣赏能力的养成和提高，而节奏体语的出现可以让参与者在锻炼中通过不断练习来提高对节奏的敏感度，了解节奏的类型及所表达的感情，具有一定基本艺术素养，可以更好地去欣赏音乐、感受艺术、陶冶情操。

进一步来说，其实节奏不仅仅是组成音乐的要素，更是宇宙与生俱来的构成要素。世间任何物质都是运动的，任何看似杂乱无章的运动都有其特有的运动规律。星体运行轨迹整体相似又各行其道，地球自转昼夜交替四季分明万物生机盎然，人们生活规律身体机能稳定方能健康，这才构成了宇宙万物的和谐统一，而这种规律就是其自身的节奏。

显然学会如何控制节奏是非常必要的。比如，紧张时调整呼吸节奏，心跳舒缓心情得以放松；运动时适度加快节奏，使心跳加快、强度增大、健身效果增强等等。然而在我们的教育中，这种控制节奏的学习并没有受到应有的重视，形形色色的少儿辅导班打乱了儿童游戏的节奏，升学压力打乱了少年求知的节奏，加班熬夜打乱了成人作息的节奏，智能手机打乱了人们生活交流的节奏，当所有节奏都乱了，健康的节奏也乱了。只有尽早让所有打乱节奏回归正常，健康生活才有保证，当然冰冻三尺非一日之寒，以小见大，不如从学习打击节奏开始吧^[4]。

1.4 与艺术的融合使节奏体语更具生命力

说起艺术，迄今为止并无明确定义，比较普遍的

观点认为,凡是能够用造型、表演、语言行为等方式表达审美价值观或情感情绪的,例如,美术、音乐、舞蹈、歌唱、曲艺、影视、文学等等,都可以称之为艺术,它是人们在精神文化方面的一种创造行为,人的感情是千变万化、不可捉摸的,每个人的审美观点也不尽相同,因此艺术也是富于变化并极具生命力的。狭义的节奏是音乐的基础构成元素,是人们在劳动生活中不断积累形成的,用来传达情绪、释放心灵、交流感情的、具有一定规律的表达方式;广义的节奏可以延伸到一切事物中,即万事万物的发展变化规律。因此,节奏本身也属艺术范畴。

节奏体语则将这一概念植入体育运动中,使节奏和肢体语言完美地结合在一起,不论是力度十足还是潇洒柔美的动作,配以规律性的节奏变化,能从视觉上给大众带来冲击,具有很高的审美价值。体育与艺术的结合使这一新兴运动既有健身价值又有艺术内涵,使参与者在提高身体素质的同时增强了身体协调性及韵律感,容易受到大众的喜爱,形成良好的群众基础,因为,只有大家喜欢的,才是真正具有生命力的。

2 节奏体语的运动方法及项目特点

体语是一种通过肢体动作传递信息、表达情感的交流方式。节奏体语顾名思义就是富有节奏感的肢体语言,按照不同节奏类型,通过踏地、击掌或拍打身体各个部位发出声音,配以极具张力的肢体动作进行展示。运动创始人刘甄悦和周洋融合了多个学科和多种艺术元素的特点,将其设计为集健身、娱乐、表演为一体的运动形式^[5]。

2.1 运动方法

节奏体语的运动方法分为 3 部分:动作声音化,动作节律化,动作夸张化。

动作声音化指击打发出声音,一般通过击掌、拍打身体和脚踏地 3 种方式。击掌时一只手五指并拢拍击在另外一只手掌的掌心发出声音;拍打身体时,两只手掌五指并拢稍向内合成空心状,同时或依次拍打在身体的各个部位而发出声音。这些部位有腹股沟、大腿内侧、大腿外侧、小腿内侧、小腿外侧、脚背内侧,脚背外侧以及屈臂时小臂外侧;脚踏地是通过有缓冲的跺向地面发出声音。

动作节律化指在运动时要使击打发出的声音保持一定的速度同时体现一定的节奏。而不同的发声部位代表了不同的音色,击掌代表高音,口令为“叭”,拍打身体代表中音,口令为“啪”,踏地代表低音,口令为“嘞”,以 3/4 或 4/4 拍的节奏为基础,将 3 个音色进行组合,没有动作的节拍上口令为“空”,唱谱如图

1 所示,谱中 B 表示重音“嘞”,T 表示中音“啪”,S 表示高音“叭”,休止符表示没有声音但是在唱谱中要发出“空”的音,所以该唱谱唱出来为“嘞、啪啪、啪啪、啪啪;叭、啪啪、啪啪、啪啪;嘞、啪啪、啪啪、啪啪;叭、嘞、空、空”。在做动作的同时还可以把唱谱唱出来跟着做,每拍的动作不论有几个要在一拍内完成,从而形成节律性的动作组合。

| B T T T | S T T T |
| B T T T | S B - - |

图 1 节奏体语唱谱

动作夸张化指尽可能增大动作幅度来增加运动量以及增强动作表现力。单脚踏地、双脚踏地、快速踏地、弯腰击打腿部、抬腿击打脚部、各个方位击掌,这些动作都能以任意方式进行排列组合,每相连的两个动作尽可能选择相距较远的部位,运动幅度自然会增大。再配以各种风格的舞蹈动作等等,使其更具感染力。

2.2 项目特点

1) 健身性。

既然是体育运动,运动强度必不可少。参考非洲舞蹈、中国鼓舞等民间艺术形式,节奏体语的肢体动作干脆利落、张扬奔放、激情四射,感染力强,不停地变换拍打位置使身体每部分都参与运动,而快节奏、有起伏、多触点、大幅度的拍打动作更能增加运动强度以达到健身的目的。

中国传统养生文化中拍打功流传已久,深受广大群众喜爱,而节奏体语将运动与穴位拍打结合在一起,既有新意又有裨益,实属难得。由于拍打有一定力度,其拍打部位也需要经过精心考虑,结合中医穴位按摩拍打的原理,选择了 7 处利于拍打且有健身功效的体位。腹股沟处取气冲、冲门、府舍穴,可促进血液循环、健脾化湿;大腿外侧取风市、中渎穴,可通筋活络、强健下肢、缓解膝关节病痛;大腿内侧取箕门穴,有调节小便不利、遗尿的效果;小腿外侧取阳陵泉穴、足三里、上巨虚一带穴,可强壮身心、提高身体免疫力,达到防病保健的功效;脚部外侧取京骨、金门、申脉一线穴,可补阳益气,疏导水湿;脚部内侧取水泉、海照、然谷一带穴,可调节肾功;小臂外侧取四渎穴,可开窍聪耳,清利咽喉。由此可见,经常练习节奏体语与中国传统养生拍打功有异曲同工之妙^[6]。

2) 趣味性。

节奏体语的趣味性表现在 3 个方面,即节奏、动作和表现形式。

节奏是立足之本，就像人体骨骼，控制着动作的感情及强度。比如，快速4连音节奏急促、情绪逐渐高涨，中速3连音张弛有度、起伏明显，四三拍舒缓优雅，四四拍可雄壮有力亦可轻快活泼。慢节奏动作因强度小而运动消耗少，快节奏则因动作强度加大体能消耗随之增加。节奏的变化方式不受固定模式束缚，可以自由发挥，有很大的随意性，完全符合青少年标新立异的性格特点。

动作就像节奏体语的血肉，是将节奏完美表现出来的载体。相同的节奏可以设计出无数种完全不同的动作，或拍打顺序组合不同，或动作风格迥异，非洲风格、拉美风格、印巴风格、街舞风格、民舞风格，皆喜好随心，尽情展示，用身体去体现节奏的魅力也不乏是一种艺术。

表现形式则是指“独奏”或者“交响”。节奏体语可以“独奏”，自己设计节奏和动作，一个人自得其乐。节奏体语也可以“交响”，就像交响乐团一样，大家可以同时或依次完成相同动作，或同时完成不同动作，或对垒般进行挑战，还能增加队形变化，就像在创作音乐作品，带给观者完美的视听感受。

节奏体语带来的趣味性是全新的，它符合青少年身心发展，容易引起共鸣。

3) 草根性。

“草根”是一个舶来词汇，由英文 grass roots 翻译而来，多指对立于主流、精英文化或精英阶层，具有顽强的生命力和广泛群众基础的弱势阶层。

节奏体语的草根性体现在：节奏体语不需要音乐，不需要伴奏，不需要道具，不需要任何器材设备，非常节省；节奏体语不需要专门场地，不受天气环境影响，可以因地制宜，只要有空地或空房间，就可以进行，哪怕大家坐在座位上也可以玩，适应性强；节奏体语不受人数限制，人多就玩“交响”，人少就玩“独奏”，各有各的玩法，各有各的魅力；节奏体语绝对安全，没有难度，没有门槛限制，不需要身体素质非常好，无所谓专业与否，唯一的要求也许就是要有有一定的节奏感。

所以说，节奏体语是一项几乎不需要任何成本的，不需要考虑安全问题的，不需要特别强调身体素质的，极易普及的运动项目。如此“低成本、零风险、高收益”的好运动，不仅仅在学校，即使在社区、在企业事业单位也值得大力推广。

4) 原生态性。

所谓原生态是近几年来出现频率颇高的一个词汇，指未经特殊雕琢，来自于民间最本原的自然形态。之所以说节奏体语将体育与艺术以原生态的方式结合

起来，恰恰体现在其特点上。无论受启发于非洲黑人舞蹈还是暗合了中国传统拍打养生功，这些都是人们长期劳动生活的积累，非洲朋友通过祭祀舞蹈表达对生命的敬畏及与天地沟通的愿望，中医养生通过呼吸调节以及结合穴位经络的按摩拍打旨在延年益寿颐养天年，人们希望用最本能也最直接的方式和大自然沟通从而改变自己影响自然，这是人类在与大自然斗争和互相适应过程中智慧的体现，也是基于生存本能一种期望的体现^[7]。

节奏体语以人为本，提倡本体机能的深入开发，除能够强身健体之外，对培养良好的节奏感及提高身体协调性大有裨益，参与者不受年龄限制，不受环境影响，唯一的道具就是人体本身，其趣味性及草根性都充分展示了一种原生态韵味。集体节奏体语能够像其他户外活动一样让参与者走出如今即使面对面还通过手机聊天的“怪圈”，让大家像一个村庄、一个部落、一个家庭一样，高度默契，用无声的语言共同表达情感。

5) 协同性。

节奏体语没有音乐或鼓点，就像交响乐团没有指挥家，在集体项目中所有参与者动作要协调一致、统一速度，这就对团队的默契度提出了非常高的要求，大家的节奏感必须是一致的，动作的速度和力度也是相同的，表现出来的才是一部完美的艺术作品。

可见，如果一个集体通过长期的节奏体语练习，大家互相鼓励，互相包容，可以强化团队合作意识，提高集体凝聚力，增强集体荣誉感，有利于集体主义观念的树立与培养。

3 如何推广节奏体语

目前在社会上流行或在校园中开展的都是经过长期推广实践被证明有锻炼价值并深受喜爱的运动，可见任何体育项目的生存发展，都离不开坚实的群众基础，但是如何让大家了解并接受一个完全陌生的新运动项目，则需要进行有效地宣传推广。

3.1 大力宣传是前提

对于一个新生体育项目来说，首先要加大宣传的力度，让其频繁地惊艳地充满活力地出现在公众的面前，例如：通过各种公益活动展示其运动形式、在校园文艺表演中彰显其艺术风采、作为运动会开幕式表演体现浩大声势、于俱乐部中增加相关课程吸引会员参与，还可以举办各种规模的公开赛提供交流平台，让大家认识并感受到节奏体语的魅力从而引发参与兴趣。

创始人刘甄悦和周洋在宣传推广上也颇下了一番功夫，在多个俱乐部开设长期体验课程同时不断完善节奏体语的运动形式，远赴西北部中小学进行公益教

学考察运动推广的人群及地域限制,利用假期组织全国高校教师进行培训扩大其受关注范围,举办全国高校节奏体语比赛增强其影响力,这一系列举措让节奏体语迅速在学生中开展起来并受到了热烈欢迎。

3.2 培训师资是关键

体育教师的任务是教会人们掌握正确的运动技能、科学的锻炼方法及如何进行有效自我保护,不仅是为了让人们拥有一个好的身体素质,更是教会人们一种健康的生活方式,养成良好的运动习惯,更好的享受生活。

节奏体语属难美项群,对良好的肢体协调性、优美的身体姿态、动感有力的动作、准确的节奏感有较高的要求,所以从事节奏体语教学的教师或教练的业务能力非常关键。如果作为节奏体语的教授者本身动作不协调,特别是节奏感不好的话,打出来的动作将毫无美感可言,学习者也掌握不到节奏体语的精髓,不仅没有美的享受而且可能会因为动作错误或姿态不对引起伤痛,那还怎么可能引起学习者的兴趣,就更别说项目的宣传推广了。所以培养良好师资,使其掌握较高业务水平是节奏体语推广发展的重要环节。

3.3 体育教学筑平台

学生是一个喜欢接触新鲜事物、勇于尝试挑战的群体,他们听最新出炉的咨询、看最热门的报道、捧最潮流的时尚、用最前沿的产品、创最前卫的词汇,仿佛学生就是时代发展的风向标,所以学生往往会成为新潮流的发起者。学生又是充满朝气充满青春活力的一个群体,体育运动是他们在学生时代表达自我提高自我增进交流的特殊语言,在这个阶段养成的运动习惯往往会伴随一个人一生,所以体育教学并不仅仅是教会学生如何锻炼身体,更是为了引导其能够走出一条属于自己的健康人生路。

节奏体语好像是为学生量身定做的运动项目一样,如果在学校体育课程中适当增加节奏体语,其丰富的肢体语言及强烈多变的节奏不但丰富了教学内容,又能够在带来视觉和听觉享受的同时,使学生达到增强自我体质、增进相互交流的效果。因此,充分利用体育教学平台推广节奏体语学习,不但能够满足学生追求新奇事物的需求,达到体育教学的目的,还能为节奏体语注入勃勃生机。

3.4 竞赛交流促提高

体育是一种世界语言,通过比赛可以传递信息、展示风采、感受精神、交流经验、完善技术、提高技

能。节奏体语也不例外,每个教师或教练都有自己的特点,每个队伍都有各自的风格,比如,有的队伍擅长拉美舞蹈,有的队伍喜欢街舞范儿,有的队伍能够打出复杂的节奏型,有的队伍只打单一节奏型但动作新颖,通过参与或观摩比赛可以看到其他队伍的优点,反思自己的不足,采百家之长扬我之威。所以每次比赛都会让参与者受到启发、得到提高,赛后更有激情地投入到创编和练习当中,不断完善,不断发展,项目才会更有生命力。

节奏体语将体育和艺术糅合在一起,创意新颖,“营养”价值高,符合如今人们追求安全体育、快乐体育的要求,也便于推广。可以通过培训、教学、比赛、表演等方式来实现推广的目的,让大家认识它、接受它、喜欢它并加入到节奏体语的队伍中来。举办培训班可以培养大量师资,形成教学的中坚力量,然后将节奏体语带入各自学校的教学中,特别是公体教学,既能丰富课堂内容,又能提高学习兴趣;定期开展比赛进行表演可以吸引观众、扩大对公众影响度,让更多人了解它并参与其中,增进交流,从而促进运动的开展和提高,最终达到造福于人们体质健康的目的。当然,一个新兴运动项目的诞生有其存在的理由和价值,也有需要完善提高的空间,怎样让节奏体语在进一步提高普适性的同时能够增加趣味性、提高健身性,需要大家共同关注和努力。

参考文献:

- [1] 黎萍. 灵魂的震撼——非洲音乐的艺术魅力思考[J]. 重庆大学学报:社会科学版, 2012, 18(3): 154-156.
- [2] 彭瑜. 打击乐的肢体语言与形体动作[J]. 中国音乐学, 2009(4): 90-93.
- [3] 刘新庚, 黄小明, 李超民. 论大学生网瘾心理过程机理及心理行为矫治方法[J]. 湖南大学学报:社会科学版, 2012, 26(2): 111-116.
- [4] 徐文, 冯雁. 音乐节奏的结构及其表现意[J]. 云南艺术学院学报, 2004(2): 45-46.
- [5] 李晓莉. 体语的功能及其运用[J]. 阜阳师范学院学报:社会科学版, 2004(3): 60-61.
- [6] 胡军平. 中医经络穴位[M]. 南京:江苏科学技术出版社, 2011.
- [7] 吴延. 原生态音乐现代生存方式的文化思考[J]. 艺术研究, 2010(8): 132-133.