# 華美協會季刊 2023 年第四季

# SBCAA Quarterly Issue 4th quarter of 2023

目錄

## Table of Contents

1. 會長的話 Page 2 Statement of the President

2. 社區彩風

Page 3-5

Community News

3. 人物專訪

Page 6-10

Interview with Dance Teacher - Nan Sun



Page 1 of 10

## 會長的話

聖塔芭芭拉華美協會的網站在消失兩年後,再次和大家見面了。為 了籌備並開設新網站,華美協會的工作組齊心努力的安排上網及內 容的配置,終於在兩個月內完成了,這也代表我們不向現實低頭, 勇往向前的精神。

新的一年即將到來,預祝大家事事如意,身體健康。

二零二四年二月十日是農曆新年, 龍年的正月初一, 華美協會和千 橡藝術協會聯合盛大舉辦的迎春晚會將在Marjorie Luke Theater 舉行, 除了大場面的表演廳, 還有高水準的表演節目, 敬邀大家熱心的參 與, 也請大家邀請朋友一同來慶祝龍年。

### Statement of the President

The Santa Barbara Chinese American Association (SBCAA) web site has been down, we planned to have a new web site this year. Thanks to a group of diligent members working together for two months to make the dream come true. We now have a brand new SBCAA website up and running.

New year 2024 is coming soon, best wishes to all of our members for a healthy and wonderful New Year.

February 10, 2024 (Sat) is the first day of the Chinese New Year. SBCAA and PPMA (Pacific Pearl Music Association) have organized a Chinese New Year celebration from 7-9 p.m. at Marjorie Luke Theater (721 East Cota Street, Santa Barbara, CA 93103). The upcoming event was situated at a top notch theater, with a number of high class performances. Please invite your friends and family to celebrate the year of Dragon with us.

### 社區彩風

本市龐嘉生老師与余紫琴教练帶團一行十九人今年十月赴臺北參加 中華太極拳聯盟總會舉辦之國際教練研討會及第八屆世界盃太極錦 標賽,今年十月二十五至二十九日在臺北小巨蛋舉行。

經過數月的準備與訓練,十三位學員參加太極拳世界盃開幕表演, 八位參賽三項個人比賽獲得三金三銀四銅的好成績。

#### Community News

Local Tai-Ji master Chao Pang, Coach Gin Yu and their students attended the Tai Ji World Cup Competition and judge seminar in Taipei, Taiwan from October 25 to 29, 2023.

This year's World Cup was attended by nearly 400 foreign nationals from more than 20 countries, around the world, and nearly 3,000 domestic Tai Chi Chuan experts participated. More than 2,500 people, foreigners included, participated in the demonstration performance. There were more than 10,000 audience and competitors on site. A total of 682 medals, trophies and more than 1,000 certificates were awarded.

There are 13 Taiji students attended the demonstration and 8 students attended the judge seminar and competition. Mr. Pang's and Gin's students did special training for the events over three months with excellent performance and results at the event. The students received 3 gold, 3 silver and 4 bronze medals of the event.



Page 4 of 10



Page 5 of 10

人物專訪

#### 本刊編輯室

專訪孫楠老師,孫老師的舞蹈學校在聖塔芭芭拉地區深耕多年,作育無數英才,本刊很容幸和孫老師有深入的訪談。

1. 能否請你簡單的介紹自己和舞蹈學校?

我畢業於瀋陽音樂學院,主修舞蹈學、取得碩士學位。擅長中國古典舞、民族民間舞表演及教學。對中、西舞蹈史、舞蹈解剖學、舞蹈教學法有深入的研究。曾對"單鼓樂舞"進行研究,並將其推送為中國非物質文化遺產項目。

2021 年在本地成立了舞蹈學校- SUNS Performing Art, (以下簡稱 SUNS), 成為本地唯一一個以弘揚中華舞蹈文化藝術為方向的藝術團隊. SUNS 的主要 任務為兒童和成人之舞蹈教學, 並參加全美級別的舞蹈比賽, 檢驗學生的學 習成果。還定期參加各項文化傳播活動, 使更多的朋友了解和感受中國舞蹈 文化。

註解:"單鼓樂舞" (religious music and dance of Dangu) 源自中國傳統的宗教祭祀活動。

2. 請你介紹中國舞的特點?

中國舞是中國古典舞和中國民族民間舞蹈的統稱。

中國古典舞以太極、戲曲、武術、雜技等多種代表中國文化元素的題材為截 體、體現中國傳統文化、表現中國特色藝術形態、彰顯中華民族氣魄的一種 獨特的藝術表現方式。內容包括中國古典舞身韻、漢唐、敦煌、水袖、扇舞。

中華民族民間舞是中國不同地域、不同民族舞蹈表現形式。具有突出的民俗 特徵,地域色彩分明、風味濃郁、形象生動、表現形式多樣,內容包括藏族、 蒙族、維吾爾族、朝鮮族、傣族、漢族等民族舞蹈。

註解: 中國古典舞 (Chinese classical dance)

中國民族民間舞 (Chinese folk dance) 中國古典身韻(Chinese classical dance rhythm)

Page 6 of 10

漢唐 (Dance of the Han and Tang Dynasties)

敦煌 (Dunhuang dance)

水袖 (long sleeve dance)

3. 請問你如何編創及排練舞蹈?

舞蹈從編創到舞臺展示-包括準備、構思、實踐和完善四個階段。素材的收 集、主題的選定、動作的發展、音樂的選擇、道具的運用等。這幾個環節是 一個好的舞蹈必不可少的;編導通過自己的藝術直覺、想象力和審美能力來 選取合適的題材;運用導演與編劇的思維來確定舞蹈作品的中心思想,充分

發揮編導的專業技術能力來創作符 合題材立意的動作語彙,再加上恰 當的空間調度、道具的使用和舞臺 燈光的配合才能創作出一部優秀的 舞蹈作品。

舞蹈創作完成後還需要在排練的過程中對其進行不斷修改。要使每一個動作都做到標準。因爲舞蹈是靠肢體語言來表達情感的,只有反覆細和完整練習後作品的質量才會有所提高。舞蹈無話,有可能通行品,有可能充分表現出作品。 所需呈現行指導、對作品進行反覆 層合。但是一定要進行有目的練習,因爲盲目的練習只會降低演員的興



趣和表演的慾望。在創作中對舞蹈道具的選擇和運用也是非常重要的-合理 地使用能增強舞蹈表演的表達效果,烘托舞蹈表演的意境,使編導的意圖能 夠具體化,讓觀衆更容易理解編導的中心思想,對舞蹈作品也能有一定的修 飾作用。

優秀的舞蹈作品都是在不斷修改、打磨中逐步完善的。

#### 4. 你認爲舞蹈對大衆有何幫助?

舞蹈作為人類最初的藝術表現的形式是在語言形成之前,當人類能進行原始 思維時,就已經能使用最簡單的手勢、動作、表情來表達自己的想法和感受 了。這種簡單的人體語言,就包含著原始舞蹈的萌芽。而隨著人類社會的發 展,舞蹈作爲精神產物也一定要與時俱進。每一個時期的舞蹈形式,舞蹈種

類都是服務於社 會大衆、廣大羣 體的。



孩子形體優美、動作協調、氣質非凡。團體學習更能培養孩子的團隊協作精 神和集體榮譽感,從而增加孩子的自信心和審美意識。

成年人在高壓的生活中藉舞蹈來豐富業餘生活、陶冶情操。舞蹈對肌肉刺激 是全面性、綜合性的。它的動作兼顧到頭、頸、胸、手、足等身體所有部位。 舞蹈還具備有氧運動的效果; 使練習者在提高肺功能的同時也達到減肥的目 的。綜合舞蹈更能帶給練習者無盡的吸引力和新鮮感, 一整套動作連貫而流 暢、整齊而有韻律感, 對樂感、靈巧度的鍛練很有幫助。而它的趣味性容易 讓人集中和專注, 進而忽略運動疲勞。老師們都把舞蹈稱爲"帶著笑容去訓 練的項目", 在舞蹈課中, 他們更關注的是大家是否愉快和盡興, 動作是否 奔放和瀟灑! 在心理放鬆的運動中, 體驗著舞蹈的美感。

5. 談談你的學校曾經取得的成就?

SUNS 團隊具有豐富的教學和舞台表演經驗,特聘曾在中國歌劇舞劇院擔任國家一級演員的孫文龍先生為首席編導。我們的主體文化以專業化、系統化的 中國舞教學體系為特色、兼并西方舞蹈教學方法和理念;完備的舞蹈教學素材 和優質的原創教學資源讓我們在三年內實現了二十多餘舞蹈作品的編創、並 且全部參加過舞台表演。

2021年, SUNS 成人舞蹈團多次受邀參加本市的各項舞蹈匯演,以驚人的藝術 表演形式成為眾多舞種中的佼佼者。同年拍攝了"華夏傳奇"雲端春晚,在

2022年,我與 孫文龍先生作 為特邀演員參 加聖何塞地區 二十年來最盛 志的舞蹈書演



大的舞蹈表演,而後參加千橡地區的中秋晚會,受到觀眾的一致好評。學生 們參加

全美舞蹈比賽 (showstopper),中國古典舞 (獨舞)獲得加州地區金獎, 敦煌團體舞蹈獲得加州地區白金獎第一名的好成績。

2023 年七月的全美舞蹈大赛, SUNS 參賽的中國舞蹈獨舞獲得雙白金獎, 排 名全美第七位。

註解: "華夏 傳奇" (Sino Legend Chinese New Year show online)

6. 明年本地的春晚將盛大舉辦,請問你有計劃表演什麼節目?

非常期待由華美協會承辦的首屆大型綜合性春節文藝晚會。SUNS 收到邀請 後自今年十月就開始緊鑼密鼓的排練。屆時我們將推出兩個兒童舞蹈,一個 成人舞蹈和三個獨舞助陣此次活動,舞蹈類型分別爲中國古典舞、中國民族 民間舞和現代舞。希望 SUNS 的努力可以爲華美協會的龍年春晚增光添彩。

7. 你對學校及個人未來的願景如何?

本地是一個人口不多,但包容多元化的小城。生活在這裏讓我感受到我的專 業被喜歡、被歡迎的溫暖和熱情。我會堅持自己的熱愛;努力做好 SUNS 的教 學工作,積極傳播中國舞蹈文化,讓更多的朋友看到專業的、純正的中國舞 蹈文化。

我最大的願望是創建更大更專業的舞蹈團隊,有規劃的編創代表中國歷史人物或具有時代背景的優質舞劇,實現世界巡迴表演的夢想。

