

中国民族区域健身舞系列

总策划：金永吉 主编：金 秋

云南地区少数民族和 江西地区汉族民间

舞

金 秋 编著



内附 DVD 视频
教学光盘



蓝天出版社

全国艺术科学规划领导小组审批：2008年文化部文化艺术科学研究项目
《民间舞蹈文化遗产与舞蹈教育发展战略研究》系列丛书（08DE22）

中国民族区域健身舞系列

云南地区少数民族舞

主 编：金 秋
本册编著：金 秋
摄 影：金艺宁
光盘主编：刘书君
表 演：云南曲靖师范学院舞蹈系

江西地区汉族民间舞

主 编：金 秋
本册编著：金 秋
摄 影：金艺宁
光盘主编：傅 丽
表 演：江西赣南师范学院舞蹈系



蓝天出版社
www.ltcbs.com

图书在版编目 (CIP) 数据

云南地区少数民族舞和江西地区汉族民间舞 / 金秋编著. —北京: 蓝天出版社, 2014. 8

(中国民族区域健身舞系列)

ISBN 978-7-5094-1005-9

I. ①云… II. ①金… III. ①少数民族—民族舞蹈—介绍—云南省
②汉族—民间舞蹈—介绍—江西省 IV. ①J722. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第174404号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 16开 (710×1000)

字 数: 110千字

印 张: 9.5

印 数: 1-3000册

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次印刷

定 价: 29.80元

ئەنئەنىگە ۋارىسلىق قىلىش ئاساسىدا
يېڭىلىق يارىتىپ، ئىنئىپا قىلىپ، جاسارەت
بىلەن ئالغا ئىلگىرىلەيلى.

كابلەت ئابدۇرېشىت
2012 - يىلى 5 - ئاينىڭ 14 - كۈنى

团结奋进、继承传统、推陈出新。

全国政协副主席：

阿不来提·阿不都热西提

2012年5月14日

傳承華福文明
展示民族風采

水龍寺三月 丹珠昂奔

國家民委副主任

总 序

由北京师范大学金秋教授主持承担的文化部全国艺术规划办批准的《民族舞蹈文化遗产与舞蹈美育发展战略研究》课题，通过三部专著形式得以完成，这在艺术教育界是值得庆贺的事情。体现了课题承担者们的艺术创新与文化担当精神。

该课题的《国家级非物质文化遗产名录——中国少数民族民间舞蹈赏析》、《中国民族区域健身舞系列》、《中国民族区域舞蹈艺术精品教材系列》这三部图书（影像）不仅仅是针对普通高校一般大学生的艺术素质培养，而且是广泛面向社会普通大众，包括社区居民、企事业单位职员及各级机构公务人员与社会青少年的艺术素质培养。旨在各个领域、各个层面的群体通过学练健身舞和民族精品舞，得以观赏体验民族舞蹈艺术和传承中华优秀传统文化。其效在于：一是可健身美体提高工作效率，二是通过观赏学练健身舞和民族精品舞了解体悟我国优秀传统文化。

文化是一个民族的血脉根基，是一个民族的集体记忆和精神家园。一个有文化的民族才有希望，一个有文化的国家才能富强，一个有文化的精英群体才有事业发展的光明前途。舞蹈是民族传统文化的重要组成部分，通过学习舞蹈，了解我国几千年民族传统文化传统，对增强文化认同、提高文化软实力，培养奋发向上、爱国主义的民族精神和改革创新的时代精神，增强民族自尊心、自信心，实现中华民族的伟大复兴具有重要现实意义。

优秀的民族舞蹈文化是健康的，代表人类文明的结晶。胡锦涛主席在《高举中国特色社会主义伟大旗帜，为夺取全面建设小康社会新胜利而奋斗》讲话中指出：“要全面认识祖国传统文化，取之精华，去其糟粕，使之与当代社会相适应，与现代文化相协调，保持民族性，体现时代性。”《中国少数民族

民间舞蹈赏析》、《中国民族区域健身舞系列》和《中国民族区域舞蹈艺术精品教材系列》严格以“取之精华、去其糟粕”为指导思想，对民族舞蹈文化遗产进行了梳理、整合及艺术加工，从我国东北地区、西北地区，到西南地区及中部地区，选择不同区域具有代表性的民族舞蹈，并对之进行元素提炼，编成习练操作性极强的健身舞和精品舞。可谓创举，既体现了民族性，也体现了时代性，同时兼顾了群众性。

中国非物质文化遗产工作已启动十多年，已分批录入国家级和省、市级非物质文化遗产名录。在基本完成“非遗”普查、整理工作之后，就应该对其进行保护和传承。传承、研究是当前应做的重要工作。《国家级非物质文化遗产名录——中国少数民族民间舞蹈赏析》、《中国民族区域健身舞系列》、《中国民族区域舞蹈艺术精品教材系列》从可习练操作角度对中国民族舞蹈传统文化进行了梳理与研究，是一项填补空白的研究工作。中国民族区域舞蹈是我国各民族在漫长的历史岁月中创造的智慧结晶。由于各民族生存环境不同，创造活动的历史年代不同，因而其文化、艺术的表现也不同，它们之间有差异，而这种差异正是每一民族永恒魅力的体现，同时也构成了中国各民族文化遗产的多样性特征，它包含着丰富的不同民族的生存经验和思维观念。中国民族区域舞蹈突出地域特征，同时彼此之间又有着杂融相似的痕迹，传递着历史交流的信息。

作为历史文化记忆的民族舞蹈文化是先辈留给我们后辈的文化遗产。中华民族的优秀文化是我国各民族共同创造的。只有保护、传承各民族文化遗产，才能够延续中华民族的精神血脉。在“非遗”后继乏人，“非遗”文化散失，“非遗”生存环境欠佳，“非遗”保护、传承理论薄弱等状况下，《国家级非物质文化遗产名录——中国少数民族民间舞蹈赏析》、《中国民族区域健身舞系列》、《中国民族区域舞蹈艺术精品教材系列》的问世，恰似一股春风，吹来了一片新绿，沁人肺腑，启迪心灵，让人直面感受到了中华民族优秀舞蹈文化遗产流芳溢彩的魅力。

丹珠昂奔

2012年5月

目 录

云南地区少数民族舞

第一章 傣族舞	◎ 02
第一节 嘎光	◎ 05
第二节 孔雀舞	◎ 11
第三节 象脚鼓舞	◎ 19
第四节 嘎养	◎ 22
 第二章 彝族舞	◎ 24
第一节 烟盒舞	◎ 26
第二节 阿细跳乐	◎ 32
第三节 南涧打歌	◎ 36
第四节 跌脚	◎ 38
第五节 跳老虎	◎ 40
 第三章 哈尼族舞	◎ 43
第一节 棕扇舞	◎ 45
第二节 乐作舞	◎ 47
第三节 扭鼓舞（色尼尼）	◎ 50

第四章 佤族舞	◎ 53
第一节 木鼓舞	◎ 54
第二节 甩发舞	◎ 59
第三节 打歌	◎ 61
第四节 青年舞	◎ 64

江西地区汉族民间舞

第一章 江西汉族民间歌舞的源流	◎ 67
第二章 江西汉族民间歌舞的内容与功能	◎ 70
第一节 民俗歌舞	◎ 71
第二节 采茶歌舞	◎ 81
第三节 傩戏歌舞	◎ 89
第三章 江西汉族民间歌舞的种类及表现形式	◎ 93
第一节 江西汉族民间歌舞的种类	◎ 93
第二节 江西汉族民间歌舞的表现形式	◎ 105
后记	◎ 140

云南地区少数民族舞

云南是位于我国西南地区的多民族省份，相传汉武帝在设置云南县时曾见到彩云现于西南而取名于云南。云南少数民族众多，人口在四千人以上的民族有26个，如汉、彝、白、哈尼、傣、壮、苗、傈僳、回、拉祜、佤、纳西、瑶、藏、景颇、布朗、普米、怒、阿昌、基诺、水、德昂、蒙古、布依、独龙、满等。这些民族聚居在云南，构成了云南文化艺术的多样性和亲缘性。民族众多是云南文化艺术多样性的人文背景，地形复杂是云南文化艺术多样性的自然背景。云南有德钦梅里雪山和横断山脉，河口地带及金沙江、澜沧江和怒江以及石林、岩溶地貌等，崎岖的地形促进了茶马贸易，温暖湿润的气候促进了稻作文化发展，多样的气候促成了动植物繁茂生长，丰富的花卉资源装点着云南自然风光，也装扮着云南姑娘，点缀着云南民间歌舞艺术风采。

云南自然风貌与民间歌舞艺术的巧妙结合，使云南自然风貌具有人性化的特点，如“每年农历元月二十四日火把节，彝族支系撒尼青年男女在石林间、仙洞口跳‘阿细跳月’。伴着明快的芦笙，联袂把臂，婉转盘旋，翩翩起舞，尽情欢歌，通宵达旦，便是绚丽的民俗画卷”^①。再如在云南德宏地区瑞丽傣族地区流传的《花环舞》。该舞动作轻缓柔美，造型秀美典雅。舞蹈基本动作有提蹲步、提蹲旁点步、拍掌展翅、雀嘴挽腕、端掌合翅、蹲步叉手、蹲步绕手、侧身绕环等。动作不多，却是当地傣族青年非常喜欢跳的集体表演性舞蹈，因为它不仅是交谊舞，而且最重要的内涵是表现了他们聚居的“花”的世界，反映了傣族生存的环境和傣族人民对美好生存环境的歌颂和热爱。德宏地处云贵高原西部，属滇西峡谷区，境内有怒山、高黎贡山山脉，顺云岭有怒江、澜沧江及大盈江、龙川江、瑞丽江、芒市河、太江河等，水资源丰沛。境内山峦连绵，森林葱郁，气候温暖湿润，鲜花四季常开，生活在有山有水、繁花似锦环境里的傣族青年对其家

^① 胡兆量、阿尔斯朗、琼达等编著《中国文化地理概述》第348页，北京大学出版社，2006年

乡无比热爱，手持花环跳起舞，抒发欢乐的情绪。在这里，自然环境中的鲜花和傣人手持花环跳舞的内涵是一致的，都是一种具有生命内涵的美的象征。

云南各少数民族居住在多样性的自然环境里，也相应培育出多样性的民间歌舞艺术。这些民族民间舞蹈如同宗教信仰和稻作生活一样，既有个性差异，又有文化上的亲缘性，如打歌、芦笙舞、铜鼓舞、象脚鼓舞等，不仅一个民族跳，而且其他民族也在跳。只不过在跳的风格上有差异。聚居在同一地区的不同民族虽然在语言、服饰、宗教信仰、风俗习惯方面有差异，但他们可在一个圈子里跳一种舞蹈，让人难以辨明舞蹈的族属，这属于学术问题了，在这里不再甄别。但从健身舞角度思考，我们把云南舞蹈分成类来理解与把握，如表演类、自娱自乐类和健身类。在这里我们主要从健身类出发介绍云南傣、彝、哈尼、佤族等少数民族舞蹈。学习少数民族舞蹈，其健身效果是理想的，可以使人充满活力同时美丽健康。

第一章 傣族舞

傣族主要聚居在西双版纳傣族自治州、德宏傣族和景颇族自治州、耿马傣族佤族自治县、孟连傣族拉祜族佤族自治县，并散居景东、景谷、普洱、澜沧、新平、元江、金平等地。傣族人多居住在群山环抱的河谷等地势低平的地方。这里山川秀美、土地肥沃属于亚热带气候，水资源充沛，适宜稻谷生长。同时这里自然资源丰富，有遮天蔽日的原始森林和珍禽异兽，还有名贵药用植物和矿产资源及亚热带水果。

在得天独厚的土地上，早早就有傣族先民生息繁衍于此地。在傣族聚居地发现多处新石器时期的文化遗址，从出土的石斧、石镞、石刀、渔网、陶器、骨器、贝壳等遗物来看，具有鲜明的百越文化特征。傣族先民在汉时称其为滇越，《史记·大宛列传》载：“南方闭禺、昆明……然闻其四千余里有乘象国，名曰滇越。”^①滇越系属百越族系，因为他们有相近的语言、宗教信仰

^① 王锺翰：《中国民族史》第3166页，中国社会科学出版社，2001年3月

和经济生活。公元前4世纪之前，滇越与内地联系很少，处在自生发展状态。秦汉以后，开始与内地交往。秦始皇修筑道路沟通了中原与西南夷地区百越各族联系，汉武帝派唐蒙出使南越，有效控制了西南夷地区，并称傣族先人为滇越、掸、僚等。到了唐宋时期则根据民族习俗称其为金齿、黑齿、白衣等，清朝以后称之为摆衣。中华人民共和国成立以后，称其为“傣族”。傣族人的服饰、饮食、居住、节日、宗教、舞蹈均与其生存的自然环境和人文环境密切相关。傣族人生存在山高水急、河谷平坝地区，这里气候炎热、土地肥沃，植物茂盛。在服饰上也体现出多姿多彩的特点：老年男子喜穿黑色棉布长裤，黑色或白色长袖圆领衣服；青年男子穿白色上衣，头戴青色或粉色包头；傣族妇女服饰绚丽多彩，多喜欢穿自织布料和轻薄布料，制成对襟紧身短衣或各种花色的狭袖、对襟圆领短衣和长及脚背的筒裙。妇女服饰如纷飞的彩蝶，装点着日常生活画面。傣族饮食也明显受其居住环境影响，傣族人多居住河坝地带，气候温暖潮湿，宜于稻谷生长，因此，傣人多以大米为主食，尤其喜爱吃糯米，傣人常常在跳象脚鼓舞时将糯米抹在象脚鼓皮上，使之敲击出来的音响别有特色。在这里，傣人将饮食文化与歌舞等精神文化联结一起。傣族是从事稻作生产的民族，自古以来喜欢选择水源丰富的坝区和缓山坡上建造竹楼村寨。干栏式的竹楼，是傣族人生活的空间，也是家人和睦团聚、共度时光的方舟。这种干栏式房屋既可避潮，又可避毒蛇猛兽的袭击，《唐书·南平僚传》载：“多瘴疠，山有毒草及沙虱蝮蛇，人楼居，梯而上，名为干栏。”干栏式居室是从百越人到今傣族、侗族、壮族等多民族共同相承的民族传统建筑，是具有亚热带明朗风光的建筑式样。傣人对建造干栏式住房很重视，届时要请赞哈（歌手）唱歌祝福，还要请歌舞者跳舞，闹新房，至今习俗未改。傣人的节日习俗也与其生存环境密切相关，“泼水节”是傣族人民辞旧迎新的传统节日。这一天全村寨人相互泼水，以示祝福消灾。此外还举行丢包（青年男女择偶活动）、放高升、赛龙船等活动。在泼水节里最受百姓喜爱的活动之一是人们身穿节日盛装，围圈踩着象脚鼓节奏，跳孔雀舞。“泼水节”是根据傣历算出来的，它根据太阳运行位置来决定，一般当太阳在黄道上运行到金中宫的时候，傣历新年便开始了。傣历新年一般在公历四月间进行。四月还是春季，我国大部分地区处在乍暖还寒的时期，而在傣族生活地区已是烈日炎炎的旱季了。相



互泼水不会感冒，只会感到清凉舒服。泼水节是傣家人隆重的传统节日，类似于汉族的春节。在泼水节期间有各种各样民间歌舞表演活动，可以说“泼水节”是傣族民间歌舞传承的文化空间。什么是文化空间呢？有学者说：“文化空间就是指‘某个民间或传统文化活动集中的地区，或是某种特定的、定期的文化事件所选定的时间。’”^①文化空间是指具有价值的民间文化活动举办的时间和空间。“泼水节”对傣族人民来讲就是有价值的活动空间，为什么说有价值呢？因为：（1）泼水节是傣族人民一年一度的重大节日；（2）是礼佛赕佛的祭日；（3）青年男女择偶节日；（4）傣族人民辞旧迎新的节日；（5）祈福新年丰收的祭日。在这样有价值的空间里，歌舞成为表达傣家人心愿的重要手段。因此说，以泼水节为首的傣家人的各种节日均是傣家民间歌舞传播展演的重要平台。傣族歌舞得以延续与传承，均得益于各种节日的文化空间的支撑。

在傣族各种节日里表演的傣族歌舞有许多，它是傣家人欢庆丰收、憧憬美好、消除疲劳、增进友谊的重要手段。

傣族是具有古老歌舞传统的民族，舞蹈种类繁多，形式多样。舞蹈以类来区别，大致分为自娱自乐舞蹈、表演舞蹈和祭祀舞蹈三类。每一类舞蹈都具有独特功能和价值取向。自娱自乐舞蹈多在年节喜庆之时跳，届时，不分男女老少，不分场合地点，也无动作规范要求，人们踩着象脚鼓等打击乐器敲击出来的节奏各显其能随心而舞，只图抒发欢快的心情。表演舞蹈是多以表演者的技艺特长而博得众人喝彩的观赏性舞蹈，舞蹈多为半职业艺人来跳，如跳孔雀舞的毛相等，他以创新式的表演风格，博得观众的欣赏与好评。祭祀性舞蹈多是在祭祖、求雨、祈丰年、丧葬仪式上跳，人们踩着羊皮鼓敲击出来的节奏庄重舞蹈，以体现其神圣性。傣族是一个爱水的民族，其性格也像水，无论哪一类舞蹈均具有水一样的特点，有的像潺潺细流，有的像汹涌江涛，柔中含刚，既反映了傣族民族性格，也展现了傣族舞蹈的风格。此外，傣族舞蹈的三道弯体

^① 埃德蒙·木卡拉：《口头和非物质文化遗产代表作概要》，中国艺术研究院编《人类口头和非物质文化遗产抢救与保护国际学术研讨会》第65页，2002年12月，转引自王文章《非物质文化遗产概论》第49页，文化艺术出版社，2006年10月

态和双膝屈伸的动态反映了傣族刚柔相济的性格而成为大众喜爱的观赏性舞蹈和健身舞蹈品种。

第一节 嘎光

“嘎光”为傣族语，“嘎”意即跳，光，指鼓。“嘎光”即围鼓而舞。这里，鼓是指象脚鼓。傣族居住的地区，森林密布，林中常有大象出没，古人称傣族先民居住的地区为乘象国。古人模仿大象的脚做出鼓身，再蒙上羊皮敲击而舞。《百夷传》说：“车里乐者，车里人所作，以羊皮为三五长鼓，以手拍击大鼓，间以钢铙铜鼓拍板……”象脚鼓敲击出来的声音像是水果掉进水里的声音：在很久以前有两人去寻找幸福：“一路上听见风吹竹林之声（吁……呜），就模仿做出来；听见大水打在石头上发出‘棒棒’之声、麻果腊（水果名）掉在水里‘并崩’之声、鱼尾巴打水‘毕八’之声、小水流淌‘拥拥’之声及水里鱼抢吃水果‘擦擦’之声，两人回来后就模仿着做出鼓、铙、镲来。”^①由此得知，傣族打击乐器的产生均与水有关，傣族居住的地区河流多，水果多，竹子多，风吹竹林的声音、浪花拍击石礁的声音、鱼尾巴打水声、水果掉进水里的声音均被聪明、智慧的傣族先民进行模仿，他们制作出象脚鼓、铙锣和镲等乐器，这些乐器敲击出来的声音均跟水有关系，悦耳动听。傣族舞《嘎光》是傣族最古老的舞蹈，为其伴奏的乐器就用象脚鼓、铙锣和镲。该舞是备受傣家人欢迎的舞蹈，流传在云南傣族地区的20多个市县。

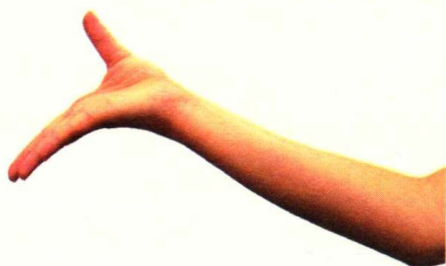
《嘎光》是傣族集体舞蹈，舞蹈时由击乐者率众人逆时针围圈舞蹈。舞蹈节奏由慢到快，最后在呼喊声中伴以欢快热烈的动作而结束。其较慢节奏有：崩 崩崩 崩崩 | 崩 必八 | 崩 八 | 崩 八 | 崩 八 ||；较快节奏有：崩 八 崩八 | 崩八 崩八 | 崩 必八 崩八 | 崩 必八 崩八 | 崩 必八 崩八 ||。

^① 刘金吾《傣族舞蹈史》第34页，云南民族出版社，2010年9月

傣族舞蹈动作丰富，常用的动作有：

手的动作：

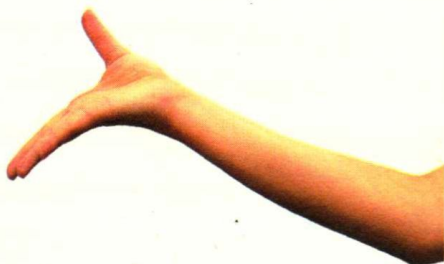
展掌



提腕掌



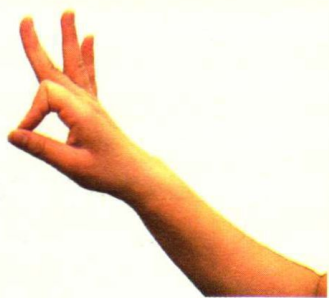
托掌手



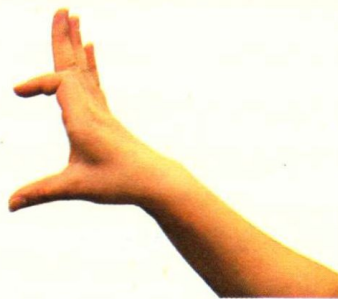
屈指手



雀冠手



雀爪手



雀嘴手



侧提腕



臂的动作:



低展翅



平展翅



高展翅



双展翅



顺风翅



双抱翅



侧展翅



旁托翅



双合翅



后轮翻腕



掏手



屈臂插手