



吉首职业中等专业学校校本教材

Xiangxi Miaozu
Gumai

湘西苗族

主编 石丽萍

鼓舞



湖南大学出版社

吉首职业中等专业学校
旅游服务与管理专业校本教材

湘西苗族鼓舞

主 编	石丽萍				
副主编	王 娟	石荣华	宋 希		
编 委	向 阳	侯铭强	瞿明田	王 召	
	石开旺	杨 欣	彭英生	瞿丽娟	
	王 艳	李 玲	康叶红	吴 娟	

湖南大学出版社

内 容 简 介

本书对苗族及苗族鼓舞的历史渊源，湘西苗族鼓舞的基本知识及具有代表性的传统花鼓（迎宾花鼓）和后来创新的武术鼓（八合鼓）等进行了详细解说，并配以图片，对每个动作进行分解，有利于丰富学生文化生活和传承、发扬民族文化。

图书在版编目 (CIP) 数据

湘西苗族鼓舞/石丽萍主编. —长沙: 湖南大学出版社, 2015. 8
(吉首职业中等专业学校校本教材)

ISBN 978 - 7 - 5667 - 0984 - 4

I. ①湘... II. ①石... III. ①苗族—鼓舞—湘西土家族苗族自治州—中等专业学校—教材 IV. ①J722.211.6
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 218845 号

湘西苗族鼓舞

XIANGXI MIAOZU GUWU

主 编: 石丽萍

责任编辑: 全 健

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山

邮 编: 410082

电 话: 0731-88822559 (发行部), 88821315 (编辑室), 88821006 (出版部)

传 真: 0731-88649312 (发行部), 88822264 (总编室)

电子邮箱: pressluy@hun.cn

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 衡阳顺地印务有限公司

开本: 787×1092 16 开

印张: 5.5

字数: 131 千

版次: 2015 年 9 月第 1 版

印次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5667 - 0984 - 4/J · 245

定价: 16.00 元

版权所有, 盗版必究
湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

吉首职业中等专业学校校本教材
编审委员会

主任	彭越		
副主任	向家富		
委员	康纲要	彭图亮	蒋厚仲
	杨艳	余能方	周平
	曹鸣	冉茂军	

前 言

湘西苗族鼓舞表演朴素、热情、大气，既是精湛的艺术表演，又是高超的体育竞技项目，集竞技、娱乐和艺术表演于一体，具有强大的生命力和感染力。其打法多样，观赏性强，深受游客喜爱，成为了魅力湘西一道亮丽的风景线。

为了弘扬民族文化，提高学生素质，丰富学生的校园文化生活，我校开发了一系列有关湘西民族技艺和文化的课程，苗族鼓舞就是其中非常重要的一部分。为了更好地整理和规范苗族鼓舞套数和动作，我校集合了校外专家和本校教师的力量，编写了这本《湘西苗族鼓舞》作为校本教材。

我们在编写教材时，以符合传统鼓舞特点为挖掘基础，除了结合学生广播体操，还适当增加了舞蹈的技巧动作在里面。既注重苗族鼓舞基本要领的讲解，又注重动作的准确性和优美性；既有文字的描述，又有动作的图解，通俗易懂，生动直观。

由于时间仓促，编者的学识和经验有限，本书难免存在一些不足，恳请广大专家、鼓友不吝赐教，进一步完善本书，为促进湘西民族文化的发展和传承做出贡献。

编 者

2014年10月20日

目次

第一章 苗鼓的历史	(1)
第一节 苗族概况	(1)
第二节 苗鼓的由来和苗族鼓舞概述	(4)
一、苗鼓的由来	(4)
二、苗族鼓舞概述	(5)
第三节 湘西苗族鼓舞的价值和意义	(6)
一、湘西苗族鼓舞的价值	(6)
二、开办湘西苗族鼓舞课的意义	(8)
第二章 湘西苗族鼓舞基本知识	(9)
第一节 认识苗鼓	(9)
第二节 认识鼓棒或鼓槌	(9)
第三节 湘西苗族鼓舞的表演服饰	(10)
第四节 湘西苗族鼓舞鼓点	(10)
第三章 湘西苗族鼓舞	(11)
第一节 迎宾花鼓	(11)
组合一：大踩田	(11)
组合二：小踩田	(13)
组合三：系腰带	(15)
组合四：播种	(23)
组合五：转身鼓	(28)
组合六：插秧	(30)
组合七：割谷子	(36)
组合八：打谷子	(38)
组合九：请客	(42)
组合十：六捶鼓亮相	(47)
组合十一：二六捶鼓	(49)
组合十二：结束鼓	(50)

第二节 八合鼓(创编人:洪富强)	(52)
组合一:五击倒地	(52)
组合二:仙女梳头	(55)
组合三:梅花开放	(60)
组合四:洪敬下跪	(62)
组合五:九捶连环	(65)
组合六:罗成回马枪	(69)
组合七:后捶起跳	(71)
组合八:八仙纺车	(73)
组合九:结束鼓	(76)
参考资料	(79)
后 记	(80)

第一章 苗鼓的历史

第一节 苗族概况

苗族的历史悠久，在中国古代典籍中，早就有关于五千多年前苗族先民的记载，认为其先民可能是古代三苗的一部分。一说源于殷周时代的“鬃”人，秦汉时主要居住在湘西、黔东一带，包括在“长沙、武陵蛮”或“五溪蛮”中，后来逐渐迁徙，散布在西南各地山区。还有认为是和远古的“九黎”有关。“九黎”是五千多年前居住在黄河中下游的一个部落，传说蚩尤是“九黎”之君。四川、贵州、湖南的苗族至今仍把蚩尤当作自己的祖先。相传蚩尤懂得一百二十种礼规，能应变天下大事；掌握一百二十种药材，能治百病起死回生；精通十二道神符，能呼风唤雨明阴晓阳。《史记·五帝本纪》“正义”载：“《龙鱼河图》云：黄帝摄政，有蚩尤兄弟八十一人，并兽身人语，铜头铁额，食沙石子，造立兵仗，刀戟大弩，威振天下。”在五千年前，九黎部落与黄帝部落冲突，败而退出黄河下游，占据长江中、下游，逐渐形成三苗。大约在四千年前，以尧、舜、禹为首的北方华夏部落与三苗持续发生战争，三苗被击败后开始分崩瓦解。经过漫长的历史，三苗的部分支系逐渐南移至江淮，以后又迁往洞庭湖入湖南中部。秦汉之际，三苗的一部西迁，进入黔北、川南、滇东；一部南迁入湘西、黔东南、铜仁、松桃等地的五溪（即今湘西、黔东等地）及广西大苗山。苗族在历史上多次迁徙，大致路线是由黄河流域至湘（湖南）、至黔（贵州）、至滇（云南）。海南的苗族是16世纪从广西去的士兵。

汉代至唐宋时期，苗族的分布有了较大的变化。一方面是长江中下游以东至淮河流域的多数苗族已被逐步汉化而日渐消失；另一方面是移入贵州的苗族群体进一步增多，使贵州逐步成为全国苗族聚居的中心，其中少部分开始由贵州进入云南。

从元、明到清初，封建王朝开始大力经营西南，贵州苗族的许多事情逐渐披露于世，于是贵州作为全国苗族聚集中心的地位变得更加突出。人们根据苗族居住的地理环境和服饰颜色、式样的不同，分别将其称为高坡苗、平地苗、长裙苗、短裙苗、红苗、黑苗、花苗、青苗、白苗等，故有“百苗”之说。

苗族有自己的语言，属汉藏语系苗瑶语族苗语支。苗语分三大方言：湘西、黔东和川黔滇。原先苗族有自己民族文字，《苗族古歌》中记载：苗族先民因躲避战争和朝廷的追杀与避免民族文化迁徙秘密等暴露予敌人，不得不将文字焚烧、抹去。当仅有的那些为数不多的知识分子去世后，文字也随之丢失，留下的只有现在那写在衣服上的文

字。之后 20 世纪 50 年代后期苗族又开始创制拉丁化拼音文字。由于苗族与汉族长期交往，有很大一部分苗族人兼通汉语并用汉文交流。

苗族居住在高山地带，以农业为主，农作物有旱稻、苞谷、荞子、薯类和豆类，经济作物是麻，一般是自己种麻，自己纺织。过去，狩猎是一项主要的副业，常用弓箭、火枪围猎，实行“隔山打鸟，见者有份”的分配方式。大部分地区的苗族一日三餐均以大米为主食。油炸食品以油炸粑粑最为常见，如再加一些鲜肉和酸菜做馅，味道更为鲜美。在青年男女婚恋过程中也必不可少的食品是糯米粑。湖南城步的苗族把画有鸳鸯的糯米粑作为信物互相馈赠；举行婚礼时，新娘新郎要喝交杯酒，主婚人还要请新郎、新娘吃画有龙凤和娃娃图案的糯米粑。肉食多来自饲养的家畜、家禽，四川、云南等地的苗族喜吃狗肉，有“苗族的狗，彝族的酒”之说。苗家的食用油除动物油外，多是茶油和菜油。以辣椒为主要调味品，有的地区甚至“无辣不成菜”。苗族的菜肴种类繁多，常见的蔬菜有豆类、瓜类和青菜、萝卜，大部分苗族人都善做豆制品。各地苗族普遍喜食酸味菜肴，酸汤家家必备。酸汤是用米汤或豆腐水，放入瓦罐中 3~5 天发酵后制成，可用来煮肉、煮鱼、煮菜。苗族的食物保存，普遍采用腌制法，蔬菜、鸡、鸭、鱼、肉都喜欢腌成酸味的。苗族几乎家家都有腌制食品的坛子，统称酸坛。典型食品主要有：苗家腊肉、酸鱼、酸肉、苗鱼、血灌肠、辣椒骨、苗乡龟凤汤、蒿菜粑、捣鱼、酸汤鱼等。

苗族酿酒历史悠久，从制曲、发酵、蒸馏、勾兑到窖藏都有一套完整的工艺。日常饮料以油茶最为普遍，湘西苗族还特制有一种万花茶；酸汤也是常见的饮料。

苗族是个能歌善舞的民族，尤以情歌、酒歌享有盛名。苗族民歌尤其丰富，每年农历正月的花山节（即踩花山），青年男女欢聚一起踩鼓，跳芦笙舞，对歌抒情，寻求配偶，同时举行爬花杆、斗牛、赛马等比赛。芦笙是苗族最有代表性的乐器，群众喜爱的芦笙舞，技艺很高。

苗族讲究真情实意，非常热情，最忌浮华与虚伪。客人来访，必杀鸡宰鸭盛情款待。若是远道来的贵客，苗族人习惯先请客人饮牛角酒。吃鸡时，鸡头要敬给客人中的长者，鸡腿要赐给年纪最小的客人。有的地方还有分鸡心的习俗，即由家里年纪最大的主人用筷子把鸡心拈给客人，但客人不能自己吃掉，必须把鸡心平分给在座的老人。如客人酒量小，不喜欢吃肥肉，可以说明情况，主人不勉强，但不吃饱喝足，则被视为看不起主人。在苗族人家做客，切记不能去夹鸡头吃。客人一般也不能夹鸡肝、鸡杂，鸡肝、鸡杂要敬老年妇女。离开苗族主人家时，一定要有礼貌地说声“几客”，意为“谢谢”，感谢苗家对你的盛情款待。

苗族十分注重礼仪。主人路遇客人不抢走第一步，不走在前面；交谈中用敬语称呼；迎客要穿节日服装；对贵客要到寨外摆酒迎候；客人到家门，男主人要叫门，告知在家的女主人，女主人要唱歌开门迎客；在客人面前，女主人不登高上楼。

有些苗族地区，忌随时洗刷饭甑、饭盆，只能在吃新米时洗，以示去旧米迎新米。随时洗刷会洗去家财，饭不够吃。在山上饮生水忌直接饮用，须先打草标，以示杀死病魔。忌动他人放于路边的衣物，以免传染麻风病。忌孩子在家中乱耍小弓箭，恐射中祖先。忌跨小孩头顶，认为这样孩子会长不高。忌妇女与长辈同坐一条长凳。

喜戴银饰是苗族姑娘的天性，她们挽发髻于头顶，戴上高20厘米左右、制作精美的银花冠，花冠前方插有6根高低不齐的银翘翘，上面大都打制着二龙戏珠图案。有的地区，银冠上除插银片外，还插上高高的银牛角，角尖系彩色飘带，更显得高贵富丽。银冠下缘，圈挂银花带，下垂一排小银花坠。脖子上戴的银项圈有好几层，多以银片打制花和小银环连套而成。前胸戴银锁和银压领，胸前、背后戴的是银披风，下垂许多小银铃。耳环、手镯都是银制品。只有两只衣袖才呈现出以火红色为主基调的刺绣，但袖口还镶嵌着一圈较宽的银饰。苗家姑娘的盛装服饰常常有数公斤重，有的是几代人积累继承下来的，素有“花衣银装赛天仙”的美称。苗家银饰的工艺，华丽考究、巧夺天工，充分显示了苗族人民的智慧和才能。苗族的服饰各地不完全相同，男子多用布包头，身穿短衣裤，但苗族妇女的穿戴普遍比较讲究，尤其是盛装，极为精美，花饰很多，有的裙子有四十多层，故名“百褶裙”。衣裙上面绣制的各种图案，古色古香，异彩纷呈。苗族的挑花、刺绣、织锦、蜡染、剪纸、首饰制作等工艺美术瑰丽多彩，驰名中外。其中，苗族的蜡染工艺已有千年历史。苗族服饰多达一百三十多种，可以同世界上任何一个民族的服饰相媲美。青年男女喜穿“五色斑衣”，集蜡染、刺绣于一身，绚丽多姿；妇女擅长纺织、刺绣、蜡染，工艺十分精湛。

苗族是一夫一妻制，男女青年婚前有传统的社交活动。如“会姑娘”“边边场”就是苗族青年自由恋爱的方式。

苗族的传统节日除了春节外，还有农历三月三歌会、四月八祭祖节、六月六尝新节，一年一度的花山节（农历正月初举行，又名“踩花山”）是苗族人民最盛大的节日，节日期间，身着节日盛装的男女青年欢聚对歌，表演踩鼓、跳狮子和芦笙舞，热闹非凡。

苗族过去信仰万物有灵，崇拜自然，祀奉祖先，节日较多。除传统年节、祭祀节日外，还有专门与吃有关的节日，如吃鸭节、吃新节、杀鱼节、采茶节等。过节除备酒肉外，还必须准备节令食品。

苗年。苗年一般从正月第一个卯日开始，历时三五天或十五天。年前，各家各户都要准备丰盛的年食，除杀、宰羊（牛）外，还要备足糯米酒。年夜饭丰盛，讲究“七色皆备”“五味俱全”，并用最好的糯米打“年粑”，互相宴请馈赠。

杀鱼节。多在江边庆祝，由妇女带上饭、腊肉、香肠等酒菜，只要捉到鱼，即燃起篝火，架锅煮鱼，直到尽兴方归。

祭鼓节。苗族民间最大的祭祀活动。一般是七年一小祭，十三年一大祭。于农历十月至十一月的乙亥日进行，届时要杀一头牯子牛，跳芦笙舞，祭祀先人。食时邀亲朋共聚一堂，以求增进感情，家庭和睦。

踩花山。苗族人民的盛大传统节日，一般在每年农历正月初一、初三、初六这几天举办。凡有苗族居住的各县，这几天都要立花杆，举行隆重的踩花山活动。这既是苗族男女青年谈情说爱的好时机，也是苗族人民开展大型文体娱乐活动的时间。苗家男女老少，穿金戴银，从四面八方赶到花杆脚下，吹芦笙、弹响篾、跳脚架、耍大刀、斗牛、摔跤、斗画眉、爬花杆，热闹非凡。

打背节。流行于云南富宁县的部分地区，于每年农历正月初三到十五这几天举行，

是苗族男女青年的节日。节日中，男女青年欢聚在风景优美的山坡上。当打背开始时，男的蜂拥而出，冲到自己选中的姑娘面前，一手挽住姑娘的脖子，一手蒙住姑娘的眼睛，其他小伙子去打她的背。姑娘也不甘示弱，一边大笑，一边挣扎。挣脱时，捉住小伙子，以其人之道，还治其人之身。整个场地，男追女逐，欢蹦乱跳。打累了，男女双双即各找一个地方打土电话（即用两个竹筒，中间连一长线，各在一方对着竹筒讲话、唱歌），相互倾吐蜜语衷情，以期结成伴侣。情投意合后，再告诉父母，择吉日成亲。

由于长期分散居住，苗族形成了不同地区各自的住房特点。房屋多系木结构，以瓦、杉皮或茅草等盖顶，黔中或黔西地区也有用薄石板盖顶的。山区多为吊脚楼。海南岛和云南昭通等地则住长形茅草房或以树干交叉搭成的“杈杈房”；湘西一带则为石屋、黑瓦木平房及吊脚楼。

第二节 苗鼓的由来和苗族鼓舞概述

一、苗鼓的由来

苗族民间传说《苗鼓的故事》说：远古时候，有一种怪物叫“枷嘎伽尼”，脚长爪利，凶猛异常，专门吃人肉喝人血，是人类的死敌。苗民“那雄”和他的兄弟姐妹为了生存发展，不得不用放火烧山的办法，把恶魔驱赶到悬崖上或水塘中，置恶魔于死地。剥它的皮蒙在空树筒上晒干，砍它的肘骨做成鼓槌，擂得震天动地，所有害人的凶禽猛兽都逃得远远的，再也不敢伤人了。从此，跳苗鼓就成了苗家人喜爱的一项活动，苗家花鼓就是模仿日常生活中劳作的动作演变而来的。后来逐渐削空木头做成木鼓，以鼓声驱赶恶魔，谋求安宁，以手舞足蹈表达情意，自娱自乐。这就是鼓的由来和苗鼓的原始用途。殷墟甲骨文中的“鼓乐图”，刻画了两个人用力敲鼓边，对打花鼓的情景，这是苗民发明苗鼓、创造自己历史的真实写照，也是苗鼓文化源远流长丰富多彩的佐证。

湘西的苗鼓有庆年、庆神两类。随着苗族人民审美情趣和鼓乐承传的变化，一般在农历“四月八”、春节前后赶秋、椎牛、丰收喜庆、婚嫁、迎宾客等重大活动里，他们都以鼓乐相迎，以鼓乐作为抒发自己情感的方式。苗鼓溯源，苗族学者石启贵在《湘西苗族实地调查报告》中论述：“苗人在环境上，苦于种族、政治、经济之压迫，无以进展，故文化知识较落后，而所居之地，又在荒山峡谷之间，出作入息，少与汉人接近，坐井观天，孤陋寡闻。若不寻求一种娱乐，则不足以资人生乐趣、提高思想、活跃精神、促进健康，而有裨益于人身者，仅鼓乐一项。”这里，苗鼓的社会功利作用得以充分体现。苗族鼓乐同时最具有舞蹈特色，因为苗族鼓乐常常伴随着舞蹈，它是音乐、舞蹈的完美结合。

二、苗族鼓舞概述

在湘西土家族苗族自治州，苗族鼓乐称为鼓舞，有很强的地域性。由于苗族文化、历史与审美的因素，苗鼓舞通过叙事性的表演方式，构成了湘西苗族鼓乐的独特个性；它通过一个个生动的舞蹈动作，再现了湘西苗族人民的生活、劳动场景，可以说它是一幅湘西苗族人的历史画卷。

苗族“鼓舞”主要分布于湖南西部和贵州东南部清水江流域一带。由于长期分散居住，以及语言、服饰、风习方面的差异，各地鼓舞风格特点和形式各不相同。在湖南省西部的凤凰、保靖、花垣等县有“花鼓舞”（包括后来在此基础上发展起来的男子和女子“双人鼓舞”），古丈等县有“团圆鼓舞”“跳年鼓舞”，保靖、花垣有“猴儿鼓舞”。在贵州省东南部清水江沿岸的台江、镇远等县有“踩鼓舞”，黔东南地区的台江县和湘西地区个别地方有“木鼓舞”，施秉、铜仁等县有“调鼓”。

上述各种形式的鼓舞，在不同的历史阶段各有不同功能，在社会生活中发挥着自已的作用。如原来“木鼓舞”仅为祭祀祖先、祈神禳灾、娱神、娱祖灵所用，“调鼓”则主要用于丧葬仪式告慰亡灵，“团圆鼓舞”“踩鼓舞”“花鼓舞”等主要是在每年春节和隆重的传统节日中娱乐，如今，都演变为节庆活动和人们劳动之余不可缺少的一种文化娱乐形式。功能的转化，也促使鼓舞的节奏及击鼓动作发生更为复杂的变化，而具表演性质。湘西地区的苗族男、女单人“鼓舞”和“猴儿鼓舞”就是明显的例子。

“花鼓舞”通常在春节及“四月八”“六月六”“赶秋”等民族传统节日上表演。它的活动形式是由两人各持两根鼓槌，分别站在鼓的两面同时击鼓，另有一人持单棒或双棒居中击边鼓作伴奏。两者节奏要求统一，动作讲究对称。围绕着他们舞蹈的男女，多寡不限。唯舞蹈开始之前，须按惯例首先唱一首颂扬制鼓工匠功德的古歌，以示对祖先的纪念。“花鼓舞”的动作多来自生活，如插秧、割稻、打谷、梳妆等，也有取材于武术的，如“回马枪”“雄鹰展翅”等。其动作特点为男的健壮有力，女的洒脱柔美。从“花鼓舞”派生出来的鼓舞有“双人鼓舞”（男、女均可），特点是击鼓时两人可各打一边或同时敲击一边，也可一人击鼓，另一人以舞姿陪衬。动作可随机应变，但十分讲究对比、协调。

“团圆鼓舞”是种有歌有舞的鼓舞形式，舞时由一鼓手在场子中央击鼓伴奏，参加舞蹈的人则围绕着他，踏着节奏明快、时轻时重的鼓点，晃手摆腰地绕圈而舞。每跳完一段舞之后就唱一段山歌，歌和舞交替进行轮回不断，直至兴尽方休。歌词内容多反映劳动生活和男女爱情，晃手摆腰是“团圆鼓舞”独有的风格。

“单人鼓舞”是湘西地区苗族人民普遍喜爱的一种表演性舞蹈，常在欢庆丰收及其他一些传统节日里表演，有男子表演、女子表演两种。男子双手持鼓棒击鼓或双手握拳击鼓，舞蹈动作丰富，有模拟动物形态的动作和武术等多种，动作粗犷有力；女子则是在伴奏者敲击鼓边或铜锣的音响声中，双手各持鼓棒一根，边敲击斜放在木架上的大鼓边舞蹈。舞蹈动作多表现劳动生产和日常生活，有挖土、插秧、纺纱、织布和照镜、梳妆等，其风格特点除个别地方激烈、豪放外，大多较文雅、端庄。

“猴儿鼓舞”是种技巧性较强的男子表演性舞蹈。它是近代从“单人鼓舞”和“双人鼓舞”的基础上发展起来的，历史不过几十年，由于从事这种表演活动的人都必须是训练有素的，故至今苗族民间仍不甚普遍。在表演时，舞者的击鼓方法也有槌击和拳击两种。舞蹈的内容主要是表现猴儿进地里糟蹋和偷吃玉米、红薯时无意中敲响了更鼓后惊慌和对鼓嬉戏的情景。动作有“倒上树”“偷桃”“抓痒”“滚球”“戏鼓”等，十分滑稽、风趣，富有戏剧性。

“踩鼓舞”是种女子自娱性集体舞蹈，每年春节甚为活跃。其传统活动形式是：舞蹈开始时，由一名歌舞兼优的鼓手先唱一首号召青年妇女都来舞蹈的“踩鼓歌”，之后敲鼓为舞蹈者伴奏。鼓手还具有指挥全体舞者变换动作、掌握舞蹈气氛的职能。舞蹈自始至终都是以鼓手为中心围圈进行的。舞蹈者因以佩戴银头饰、项圈、手镯，穿着厚实的花衣长裙为美，动作受到一定制约，舞蹈相应地形成一种自然地甩手摆腰、轻轻地抬腿踢脚的风格特点。

苗族文化发展的时代性是苗鼓文化一个重要的价值特征。这一特征表现，一是继承。民族传统是民族文化发展的深层支撑，继承传统始终是民族文化的价值追求，各少数民族都把保留传统作为自己的主要文化内容。当然，继承传统不等于全盘接受。一个民族的理性精神是一个有机的和生长着的文化形态，在某个时期起积极作用的因素，如果未能随历史变化而进行成功的自我调节，就可能在另外一个时期发挥不了作用。二是创新。苗族鼓舞的发展必然以追求自身的不断完善和进步作为根本动力。创新就是这种进取精神与时代的发展和物质条件的有机结合。创新才能使民族文化同时代的发展紧密联系在一起，与日新月异的时代共同前进。

苗族鼓舞作为苗族文化的一种表现形式，最具诱惑力和神秘性，因为它是最古老的原汁原味原生态的艺术。而今，苗鼓伴随着时代步伐，把音乐、舞蹈、表演等艺术融为一体，形成一种独特艺术走出湘西、走向全国、迈出国门，反映了苗族鼓文化因子适应了现代社会需求，获得了现代社会的普遍认可。

第三节 湘西苗族鼓舞的价值和意义

一、湘西苗族鼓舞的价值

苗族鼓舞是湘西苗族的“族宝”，湘西苗族鼓舞的形成历史久远，对于了解苗族的宗教、迁移、生活、生产、爱情、民俗等方面都有十分重要的价值。

1. 历史价值

历史上，湘西苗族虽然长期处于一种刀耕火种、自主自立的氏族部落状态，但是与外来势力的争斗也时有发生。特别是明朝，苗民由于对当时朝廷政策不满，多次揭竿而起，反抗朝廷。据史料记载，苗民起义大大小小的有近百次，其中历时最长的一次达十六年之久，明朝廷调集十余万兵力“征剿”就有数次，像明朝始建的湘西南方长城就是直

接镇压、限制苗族的历史见证。苗族人民在与外来势力的争斗和反抗朝廷的过程中，需要一种巨大的民族凝聚力，去形成强大的战斗集体，才能使整个民族生存下来。在这样的民族力量的凝结过程中，在民族斗争的生死关头，苗鼓和号角一样起到了巨大的号召与鼓舞作用。它能够穿山越岭，唤醒那沉睡于深山壑谷的古老苗寨。苗族鼓声与苗族人民的心脉跳动早已紧密地联系在一起。蚩尤战败之后在漫长迁徙的过程中把什么东西都丢掉了，背上仍背着一面鼓，所以鼓是苗族人寻根认祖的凭据，是苗家供奉的圣物，是部落的象征。自古以来苗家人是“无鼓不节，无鼓不庆”，并且“惜鼓如命，敬鼓如神”。

2. 民族精神价值

苗鼓是湘西苗族的圣物，自古以来，苗族鼓舞的表演包含了苗族人民的信仰和民族精神，保护苗族鼓舞这一艺术形式，对提高苗族人民的思想文化素质，培养苗族人民勇于创造、顽强拼搏的精神将起到一定的促进作用。

3. 文化艺术价值

历史上苗族鼓舞产生在苗族的祭祀活动中，常与傩歌、傩戏交替表演或联合表演。更深入地对苗族鼓舞进行发掘、抢救，对中国舞蹈、中国音乐、中国傩文化的深层次研究将起到不可低估的作用。

4. 对外交流价值

新中国成立以来，党和政府十分重视苗族鼓舞这种深受苗族人民喜爱的民族舞蹈艺术，多次派出舞蹈专业工作者深入苗寨村落，搜集、整理、传承、保护苗族鼓舞的舞蹈素材及表演艺术。1953年，凤凰县苗族艺人麻管送、麻顺太赴北京参加全国第一届民族民间音乐舞蹈汇演，表演了精湛的苗族花鼓并获奖。1955年，古丈县苗族女青年龙彩莲被选拔为中国青年代表团成员，参加了在波兰举行的第五届世界青年联欢节，表演了苗族女子单人鼓舞并获得好评。新中国成立以后苗族第一代女鼓王龙英棠在北京表演的女子单人鼓得到了毛主席、刘少奇等国家领导人的好评。1986年，石顺民在新疆乌鲁木齐参加少数民族运动会表演的苗族鼓舞再次荣获第一名，被评为第二代鼓王，也是女性，还被中南民族学院（现中南民族大学）聘为客座教授，专门传授苗族鼓舞。1995年，第三代鼓王龙菊兰赴新加坡参加国际民间艺术节，表演苗族鼓舞获得极大成功。2002年在吉首德夯景区举办的苗鼓节上诞生了第四代鼓王龙菊献。2005年德夯中国鼓文化节上黄娟脱颖而出得到了第五代鼓王的称号。2013年吉首国际鼓文化节上杨欣摘下了第六代鼓王的桂冠。近年来，在上级各部门的关心支持下，湘西苗族鼓舞这一独特的民族舞蹈艺术得到了很大的发展，一批批优秀舞蹈人才脱颖而出，一次次苗鼓盛会在湘西大地上奏响。很多国内外舞蹈专家观看苗族鼓舞表演后都认为“这种独特的击鼓表演是舞蹈国宝”。

苗鼓既是精湛的艺术表演，又是高超的体育竞技项目，融竞技、娱乐、艺术表演于一体，具有强大的生命力和感染力。其打法多样，观赏性强，成为了魅力湘西一道亮丽的风景线。湘西作为天下鼓乡名不虚传，有六代鼓王在这里诞生，而且把苗族鼓舞这门艺术发扬光大，“击”出了国门。2006年5月20日，苗族鼓舞被列入第二批国家级非物质文化遗产名录，苗族鼓舞这一深受苗家人民喜爱的民间艺术，在我国五彩缤纷的原

生态文化艺术宝库中熠熠生辉。

5. 旅游开发价值

苗族鼓舞的表演朴素、热情、大气，深受游客喜爱，是湘西土家族苗族自治州很多景区的表演项目。吉首市德夯、保靖县吕洞山、花垣县边城、凤凰县山江等已经形成了苗族鼓舞品牌。

二、开办湘西苗族鼓舞课的意义

为了提高学生身体素质，贯彻我校培养全面发展的人才的教育理念，我们编写了《湘西苗族鼓舞》作为我校的校本科研教材。它突出学生在学习中的主体地位，符合传统鼓舞的特点，除了结合传统鼓舞中的劳作动作，还适当增加了部分舞蹈的技巧动作在里面，能充分调动学生的学习兴趣。学习苗鼓技艺，不仅能丰富学生的校园文化生活，还能促进学生了解继承我国多民族文化。

第二章 湘西苗族鼓舞基本知识

第一节 认识苗鼓

“鼓舞”是一边击鼓一边舞蹈的苗族民间舞种。鼓为木制，以牛革蒙于两端，置于架上敲击。

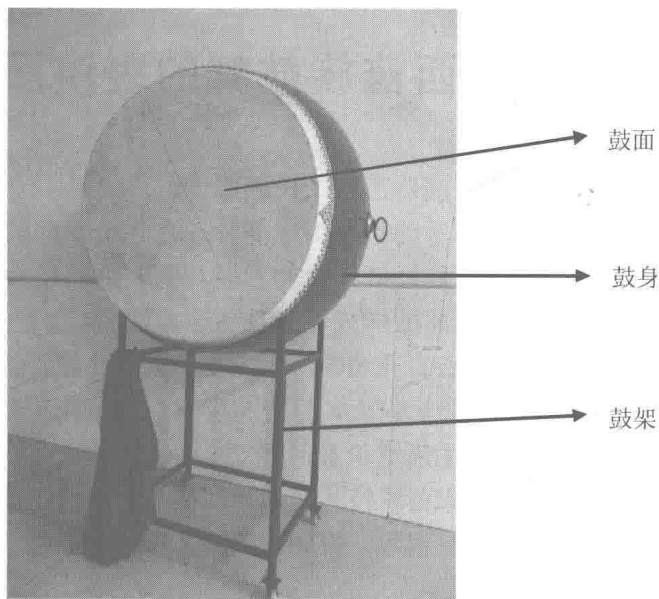


图 2-1 苗鼓

第二节 认识鼓棒或鼓槌

鼓棒长 30 厘米左右，击鼓一端略粗，另一头系有红绸，供表演者抓握。红绸长约 90 厘米。击鼓者配有两支鼓棒或鼓槌，当学生两臂挥舞时，红绸随之飘舞，耀眼无比。

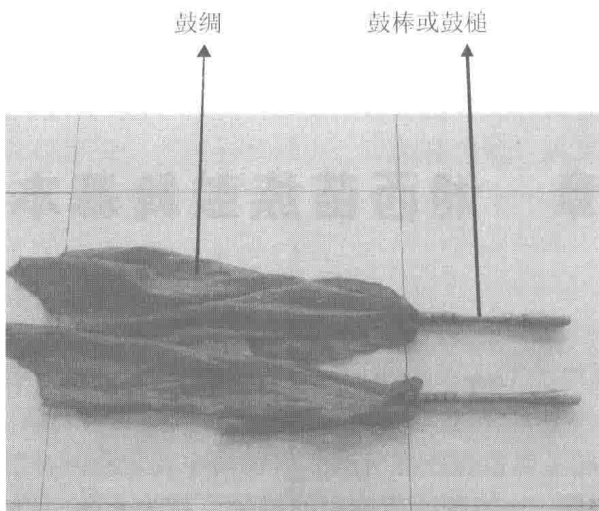


图 2-2 鼓棒或鼓槌

第三节 湘西苗族鼓舞的表演服饰

湘西苗族鼓舞的表演服饰就是湘西苗族的民族服饰。

湘西苗族服饰也是苗族文化体系的重要组成部分。在各个不同的时期，苗人的服装有着细微的变化，随着社会的进步和经济文化的发展，服装款式已由原来的单一的以深蓝色和黑色为基调而发展为色彩艳丽的样式，而且更艺术舞台化。

现代的湘西男子民族服饰为头着青花布帕一至三丈，大如斗笠，斜十字缠带，身穿花格七扣对襟布衣，衣袖长而小，裤筒短而大，打青布绑腿，穿布鞋。湘西苗族女子服饰艳丽多彩，精美绝伦。苗族女子身着无领绣花衣，过腰大而长，袖大而短，裤短筒大，裙长且宽，衣襟、袖口、裤筒、裙缘均以苗绣技艺而独具一格，脚穿绣花布鞋。苗族女子喜爱佩戴银饰，种类繁多，造型精美，有银冠、银珈、项圈、项链、手镯、戒指等。

第四节 湘西苗族鼓舞鼓点

基本鼓点：

三点鼓： | 咚咚·咚 | ×× × |

四点鼓： | 咚咚·咚咚 | ×× ×× |

五点鼓： | 咚咚·咚·咚咚 | ×× 0× ×× |

六点鼓： | 咚咚·咚·咚·咚咚 | ×× 0× 0× ×× |

七点鼓： | 咚咚·咚·咚·咚·咚咚 | ×× 0× 0× 0× ×× |

九点鼓： | 咚咚·咚咚·咚咚·咚咚·咚 | ×× ×× ×× ×× × |