

傣族

舞蹈教程

北京舞蹈学院 张志萍 / 著



中央民族大学出版社

傣族舞蹈教程

张志萍 著

中央民族大学出版社

责任编辑:文 青 李 飞

封面设计:秀琴工作室

本书摄影:沈今声

责任印制:丁燕琦

图书在版编目(CIP)数据

傣族舞蹈教程/张志萍著. —北京:中央民族大学出版社, 2000.3
ISBN 7-81056-274-6

I. 傣... II. 张... III. 民族舞蹈-傣族-中国-高等学校-教材 IV. J722.225.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 12546 号

傣族舞蹈教程

出 版 者:中央民族大学出版社

中国北京市海淀区白石桥路 27 号 邮编:100081

国际互联网网址:<http://cunp.com.cn>

电子邮件(E-mail):nckpm@public.bta.net.cn

电话:68932218(总编室) 68472815(发行部)

传真:68932447 68472815

印 刷 者:北京牛山世兴印刷厂

发 行 者:新华书店

开 本:850×1168(毫米) 1/16 彩插:4 页 印张:15.375

字 数:300 千字

版 次:2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-81056-274-6/J·5

印 数:2000 册

定 价:36.00 元

版权所有 翻印必究

序

于 平

说起傣族舞蹈,人们就会很自然地想起“孔雀舞”;因为从毛相、刀美兰,直到杨丽萍,都给我们留下了舞姿优美、造型生动的“孔雀”形象。虽说“孔雀舞”尚不是傣族舞蹈的全部,但“象脚鼓舞”和“孔雀舞”的确又是傣族乐舞的代表作和典型象征。

大约是在1993年,我去了傣族聚居地之一——云南德宏,又于1999年寒假期间,去了另一个更著名的傣族聚居地——云南的西双版纳。看到那儿的山光水色、绿树繁花,你就能理解那儿何以会有这样美的人、这样美的舞。我记得,1980年举行的第一届全国舞蹈比赛中,傣族舞蹈《水》和《追鱼》双获一等奖;1986年举行了第二届全国舞蹈比赛,杨丽萍又以《雀之灵》夺得了创作、表演两个一等奖。1988年,我自吴晓邦先生门下毕业来到北京舞蹈学院执教,曾请教过许淑英教授:“舞院民间舞教学为何没有傣族舞蹈?”记得许教授当时的答复是:“教材主要是为培养合格的民间舞演员而设的,其重要原则之一是少而精。”后来,我从语言文化的视角来研究中国各民族民间舞的文化构成,觉得我们的教材缺少“汉藏语系、壮侗语族”的民间舞,而这不正应该以傣族舞蹈为其代表吗?

自1998年考上资华筠先生的博士研究生之后,她的“舞蹈生态”观深深地影响了我。全面了解我国舞蹈的文化生态,正是我们进行舞蹈文化创新的重要前提,也是我们营造未来良好舞蹈文化生态可资借鉴的必要依据。中国文化从地域视角看,自有“五色土”之说。我以为,中国民间舞蹈的“五色土”,东以朝鲜族舞蹈、南以傣族舞蹈、西以维吾尔族舞蹈、北以蒙古族舞蹈、中以汉族的山东鼓子秧歌分别为其代表。通过舞蹈形态的分析,我发现,我国民间舞自北而南的差异,体现于主要运动部位自上(蒙古族的肩部)而下(傣族的胯部)的变化;自东而西的差异,体现于由内收(朝鲜族的含蓄)而外展(维吾尔族的舒展)的变化;以山东鼓子秧歌为代表的汉族民间舞就其形态而言,则体现了中华传统文化的“中正”、“中和”之美。写出以上一段话,是说傣族舞蹈在中国民间舞的文化生态中不是可有可无的,我们的民间舞教学理应对其有所关注。

傣族舞蹈教程的编写成果即将面世,我相信,自幼习舞于西双版纳、又深造于北京舞蹈学院,并执教于该院的张志萍同志,会有其独特的理解视角和编写主旨。一位年轻的教师,能独立编写出这样一部份量不轻的教材,并以此填补北京舞蹈学院民间舞教材的一处空白,我想是值得大力赞许的,也是值得积极鼓励的。这正是我为之作“序”时特别想强调的一点。



致志萍同志的一封信

贾作光

志萍同志：

你好，对你约稿一事，我欣然命笔。

我还记得在西双版纳认识你的时候，正是你芳龄俊秀之时，我看了你的表演感到很有灵气。当时你想到北京来学习，我曾表示欢迎与赞成，后来你真的考上了北京舞蹈学院民间舞系。一呆就是许多年，时间流逝之快，你不仅在学院毕了业而且在社会中摔打，眨眼就是 20 多年。

如今，你又成了舞蹈教师，勤勤恳恳地从事你所热爱的舞蹈工作，我为你这种执著精神而感动，人就应该在自己所爱的事业中撑起一把成功的伞。如果没有拼搏精神，没有火一般的热情和冲刺的干劲，事业是不会取得成功的，也更谈不上有什么辉煌的业绩了。

你的《傣族舞蹈教程》是用心血与汗水积累起来的，这种积累是知识的储藏。你是从事舞蹈教育的，你以创新精神编写这本书，你在实践中以创新精神培养人材，这是非常可贵的。

江总书记说：“教育是知识创新、传播和应用的主要基地，也是培育创新精神和创新人材的摇篮。”我在祝贺《傣族舞蹈教程》出版之际，衷心希望你将教育与创新持之以恒，“欲穷千里目，更上一层楼。”

于一九九九年六月十八日



傣族舞之我见

贾作光

说起来,傣族舞在我们舞蹈事业中曾占有很大的份量。也许大家都知道我擅长蒙古族舞蹈,却很少有人知道,我于1958年到中央民族歌舞团任副团长和艺委会主任后,便率领舞蹈、音乐编创人员,多次深入云南少数民族地区采风、学习。那时,我去过好多地方,特别是西双版纳、德宏以及玉溪、红河这些傣族人民居住最为密集的地方。

我如同发现珍宝一样地惊奇,便贪恋地向民间艺人学习,采撷着丰富多彩、具有独特风韵的傣族土风舞,为了把这些宝贵遗产继承下来,我常常采取与民间艺人换工的办法,白天帮助艺人们种稻、盖竹楼,晚上便掌灯或在月光之下同艺人们一起载歌载舞。在1959年、1960年的困难时期,我们爬山涉水,不顾蟒蛇与蚂蝗的侵袭,像淘金人那样夜以继日地挖掘,一丝不苟地学习。我在德宏向艺人瑞板、岩师学习孔雀舞、鱼舞、大鹏鸟舞、马鹿舞等舞蹈,初学时我一点儿都摸不着头脑,因为艺人们教舞时随意性太强,每次的动作都不一样,当时又没有录相机,全凭脑子记。所以我只好按自己的理解,把艺人们所教的动作加以系列化、规范化,决不遗失掉任何一个动作。有时我还帮助艺人记忆他们在灵感中迸发出来的既有风韵又很别致的动作,他们一次一次的变化真的让人难以掌握。我向毛相学孔雀舞时,他就比较仔细,比岩师更规范、更清楚。但是毛相的激情一上来,随意性的火花便把他的规范动作也燃得净光。我们在赞美中袖手无奈,只得让他再来一次,但最精彩的动作一点儿都找不回来了。不过毛相的形韵与神韵在舞蹈中已臻炉火纯青,使我们深深感受到民间艺术家的惊人才华。

我们向艺人们学习时往往只求形似而忽略神似,所以,同学们在跳傣族舞时样子很像,有时情绪来了,动作又走了样,所以总是韵味不足,为什么呢?我看,主要问题在于我们忽略了民族舞蹈的精髓——情与舞的结合,即形态与神态的水乳交融,也就是舞魂和形体气质的分离。当然,我们捕捉舞蹈动作,首先要抓住形韵的节奏,节奏是表达感情的力度基础,傣族舞属于内向性强、柔健相合、韧劲突出的舞蹈,而艺人们跳,始终能“喷射”出浓浓的民族味,他们无论怎样变化,也是万变不离其宗,这恰恰是其艺术魅力所在。比如毛相跳孔雀舞便把我教给他的蒙古舞动肩膀,吸收成傣族舞的动律,但他化的是那么协调,真是绝了。我跳的鱼舞也被艺人们吸收成为《嘎巴》舞的语汇,同样也宛若天成,毫无斧凿痕迹。

傣族舞蹈在民间最具代表性的莫过于《嘎光》、《嘎洛涌》(孔雀舞)和《嘎巴》(跳鱼)。这几种舞蹈除《嘎光》是群众参予最为广泛,同汉族秧歌一样,人人都能跳,是以象脚鼓和芒锣伴奏下的集体圈舞外,《嘎洛涌》和《嘎巴》则是具有较高艺术性的男子独舞,且带着笨重的孔雀开屏的道具,因此舞起来有很大的局限性。尔后,该舞由专业团体加工创作,去掉了孔雀道具并发展了身段与手势,这就解放了身体,大大加强了舞蹈



性。中央歌舞团的女子群舞《孔雀舞》，便以其突破性的创新而赢得了世界青年联欢节金质奖章，为国家争得了荣誉。

民间艺人中第一个脱掉孔雀道具的就是毛相，这无疑是一个重大改革。基于此，又通过舞蹈家们的不断创新，才涌现出如此丰富多彩的傣族舞蹈。毛相是德宏地区最著名的民间舞蹈家，我和许淑英都跟他学习过，他曾在中央民族歌舞团教舞和演出，1958年以后，回到德宏在当地歌舞团工作，已因病辞世。德宏地区的瑞板同样是不错的民间舞者，西双版纳的岩朗、旺阳在民间舞蹈艺人中也都有影响。

傣族舞形式颇多，除上所述，还有《象脚鼓》、《鹭鹭舞》、《花环舞》、《蝴蝶舞》、《蜡条舞》、《长甲舞》等。这些舞蹈既有个性，也有共性，但无论哪一种形式的舞蹈都有傣族典型的舞风与独特的节奏。其典型舞姿是：身体形态多为曲线，手势很美，特点是曲步下蹲，扭摆起落有致，手势的转、翘、推、拉，步伐的踮、错、跑、抬等等，即便在“鼓相”中的舞姿也并不繁杂，只有蹲、跪、碾、点、跑，难度较高的技巧并不多，但是傣族舞的韵律具有独特的风格。我们常见的女性的抒情动作是韧劲中见含蓄。那细腻的风韵，文雅而又端庄的体态在民族舞坛独树一帜。特别是具有语言性的手臂如诗如画，具有一种磁性般的特殊张力，舞风则呈现出傣族悠久文化的底蕴。著名白族舞蹈家杨丽萍的《雀之灵》便以其独有的艺术魅力征服了海内外的观众。

孔雀舞有许多绚丽的手形舞姿，三道弯的身体造型，那快起慢蹲、刚柔相济的舞步和曲伸有致的节奏动律，形成了别具一格的神韵，著名傣族舞蹈家刀美兰跳的《水》，便以此种神韵不知倾倒了多少中外观众。

《嘎巴》我是喜欢的。它非常适合男子独舞，形象俊俏而潇洒，那动作中的摆尾，那曲步蹲跳，尤其是鱼儿觅食，吐泡，斜身回转，无不带有强烈的幽默感与情趣。对此，我情有独钟充满爱恋，至今还可以表演。记得1962年我以纯舞的形式，以比兴的手法，夸张地表现鱼儿在水中的嬉戏，以此揭示了傣族人民悠然从容、安详和平的文化内涵。在庆祝西双版纳傣族自治州成立十周年时，该州歌舞团和艺人都在模仿我在《嘎巴》的动作，演出效果极好。

傣族男子舞的舞风舞律与女子舞基本相似，但男子更强调刚健、稳重，既有力度又不粗野，给人一种英姿豪爽的风度，以及率真执著的形象。然而，有不少年轻的舞蹈演员在掌握傣族舞韵和舞姿的规范上，总是难以到位而显得飘浮。因此学傣族舞不仅要情真意切，同时必须在动态的舞律中严格地解决傣族舞蹈动作的规范化问题，做到形神兼备，情舞交融，二者不可分割。

那么，张志萍所著的《傣族舞蹈教程》，则是给学习傣族舞蹈者或教傣族舞的教师，提供了一部非常系统而又科学的工具书。她阐释了傣族舞蹈独有的律动，其中包括了打击乐、乐谱，并含有对傣族历史、宗教、民俗的浅淡和以科学的观点来分析其对舞蹈的影响。应该说，这是一部很有价值的专业性很强的舞蹈教材。

这本书是张志萍长期在生活与教学实践中精心积累、认真编纂出来的。她对故乡的舞蹈瑰宝，有着一一种特别的挚爱，并以极认真负责的敬业精神将其提炼成规范化教

材,这使人非常感佩。我作为老一代舞蹈艺术工作者,看到年轻一代的舞蹈教育家的成长,我由衷地感到欣慰。我们应该培养出更多的具有很高文化素养的舞蹈家,使舞蹈教育向更高的层次迈进。因此,我以极兴奋的心情祝贺《傣族舞蹈教程》的出版。

于一九九九年六月十八日



傣族的文化艺术

征 鹏

北京舞蹈学院青年教师、舞蹈家张志萍女士的专著《傣族舞蹈教程》出版了,这是她奉献给生她养她的故乡——西双版纳,奉献给傣家人及各界读者的一份厚礼。为了帮助读者研究、理解她的这部专著,笔者在此对傣族的历史渊源,贝叶文化和音乐舞蹈作个简要的介绍。

傣族的历史渊源

傣族是一个具有悠久历史和灿烂文化的民族,主要分布在云南西双版纳、德宏两个州以及景谷、景东、孟连、澜沧、江城、元江、新平、金平等地,人口约 110 多万。傣族是古代百越的后裔,由于历史的原因和地域的辽阔,分布于浙江、广东、广西、四川、贵州、云南和中南半岛的百越族群,逐步分化成了壮、侗、黎、布依、傣以及泰、老、掸、阿洪泰等民族。

傣、泰、老、掸、阿洪泰(分布在印度阿萨姆地区)在中国史书上被视为同一个民族。“越裳”是最早见于汉文《尚书大传》的傣、泰、老、掸、阿洪泰先民。

西汉以后,傣(泰、老、掸、阿洪泰)族的祖先称为“掸”(或“擅”),并出现了“掸国”(擅国)。“掸”(擅)和“裳”实际只是同音异写,“越掸”就是“越裳”。

三国和两晋时期,中国西南和中南半岛北部的百越部落称为“僚”和“鸠僚”。“僚”包括壮、侗、布依、傣(泰、老、掸)族,而“鸠僚”专指傣(泰、老、掸)族。

到了唐宋时期,中国学者根据镶牙、服饰等特征,将傣族称为“金齿”、“银齿”、“茫蛮”、“白衣”、“绣脚”等。

据傣文史书记载和民间传统,公元九至十一世纪,居住在滇南、滇西南和中南半岛北部的傣(泰、老、掸)族已建立了一系列的部落国家。在南部,有泰国北部清迈一带的兰那国,老挝北部的勐老国,缅甸景栋的勐艮国,越南北部的勐交国和西双版纳的勐泐国。为了抵抗吉蔑(高棉)人的侵扰,这些小国曾经联合起来,组成了一个强大的部落联盟国家——庸那迦国。

元、明时期,汉文史籍将傣(泰、老、掸)称为“金齿百夷”,或叫“金齿”、“百夷”,清代以后又称为“摆夷”,而傣(泰、老、掸)则一直自称为“傣”或“泰”、“老”。

元代学者李京在《云南志略》一书中说,“西南之蛮,百夷最盛,北接吐蕃,南抵交趾,风俗大概相同。”说明从西藏与印度缅甸交界处,直到越南北部一带,傣(泰、老、掸)族是人口最多的民族。

傣族的贝叶文化

傣族的语言属汉藏语系壮侗语族壮傣语支,它与同语族的壮语、佤佬语、侗语、毛难语、水语在语言、语法和词汇等方面,有许多相同之处。与泰语、老语、掸语更是大同小异。

傣族人民在很早以前就有了自己的文字。解放初期,云南省内就有五种傣文,即:西双版纳的傣泐文,德宏的傣那文,孟连一带的傣绷文,金平傣文,新平傣文。前四种文字都是以印度梵文为基础,并结合本民族、本地区的特点创造出来的,新平傣文则是以注音为基础创造出来的。为了便于推广和应用,后来只保留前两种,并对它们进行了改革。



由于傣文的产生,推动了西双版纳文学、艺术、医学和科技的发展。长期以来,傣族人民用自己的文字在贝叶和棉纸上,不仅记述了佛教的教理、教义、戒律,而且写下了优美的神话、传说、故事、寓言、格言、谚语、歇后语和诗歌,记下了对哲学、心理学、语言学、医药学、天文和历法等研究成果。由于傣族文化中最具代表性的是贝叶经,故把傣族文化称为贝叶文化。据调查,解放初期保留在各个佛寺里的贝叶经有八万四千“康”之多。“康”一说是母、部,二说是重量单位,“一康”等于四两四钱。据说,这些佛经是帕雅苏亚沙塔先后叫七个徒弟从佛教的圣地纳拉达佛寺取来的,全用贝叶刻写。

傣族贝叶经分为经藏、律藏、论藏和藏外四大部分。经藏共分为长阿含经、中阿含经、相应部经、增一阿含经和小部经。其中的小部经是由各种不同性质的篇目汇集起来的经集,经文内容较短。小部经共有十五种,西双版纳傣文除了音译的巴利文本外,还有不少注释和傣文译本。人们所熟知的佛教文学作品《本生经》就是小部经的一种,它有五百四十七个佛本生故事,其中最末一个故事《维先多罗本生经》,在西双版纳傣族、布朗族中特别受到人们的崇奉和喜爱,对于佛事活动、日常生活、风俗习惯等方面都有较大的影响,一般人把它当作佛教法规来遵循。不少傣族、布朗族民间歌手把本生经故事中的某些章节改编成“赞哈”唱词来演唱。

律藏分为五个部分,即波罗夷品(比丘戒解说)、波逸提品(比丘尼戒解说)、小品(包括有关佛传、雨安居、医药、僧服等十章)、小品(包括羯磨、灭净、生卧具、仪法、佛典经集等十二章)、附录(比丘戒、比丘尼戒解说及大、小品的注释),主要记述佛教的教规戒律。

论藏包括七部分,即法集论、界论、人设施论、双论、发趣论、海事、摄阿思达义论,主要阐释“慧学”,即对佛教基本理论的哲学思辩。

贝叶经内容异常丰富,它真实地纪录了傣族社会发展的全过程,反映了傣族人民美好的理想和愿望,并对交流和传播傣族文化,发挥了重大作用。它是傣族人民极其宝贵的文化遗产和精神财富。

以贝叶经为代表的傣族文化,可分为以下七个方面的内容:

文学方面,有类似长篇小说的《维先达赖》、《乌沙麻洛》等四十四部故事。有三千行以上的叙事长诗《兰嘎西贺》、《沾巴西敦》、《吾莱》、《布罕》等五百五十多部;有诗歌论著《哇雷麻约甘哈傣》等;

历史文献方面有《法过宾领过革》(开天辟地)、《帕麻道毫勤》(玻仙葫芦开创人类)、《尼旦坦帕召》(佛经的历史)、《裴兰嘎》(大火烧天地)、《戏面戏左召》(四十四代召片领)等;

天文、历法论著方面,有《巴嘎登》、《加勒》、《勒法》等,可预测、推算刮风、下雨、日食、月食等;

法律法规方面,有《谢哈南领海纳》(土地法)、《腊扎干旦兰广蚌》(政治和管理制度)、《腊扎干巴迈列谢赏》(犯罪罚款和奖赏法)等;

心理学方面有《巴都加》等;

医药方面有《旦兰约雅当当》(各种医书药典)等;

自然和生产知识方面有《旦兰麻约南法赛分列干尚》(气候与生产知识)等;

体育、武术方面有《沙帕滚》、《腊梯真》等。

解放后,傣族的民间文学得到了逐步的挖掘、整理和出版,叙事长诗《召树屯》、《嘎龙》、《松帕敏和嘎西纳》、《娥姘与桑洛》、《葫芦信》、《三只鹦哥》、《千瓣莲花》、《兰嘎西贺》、《巴塔麻嘎捧尚罗》、《傣族歌谣集成》等先后面世,民间故事《傣族民间故事选》、《傣族民间传说》、《傣族民间故事集成》等先后与读者见面。

五十年代末六十年代初,傣族歌手创作出一批优秀诗歌作品,如康朗甩的长诗《傣家人之歌》、康朗英的叙事长诗《流沙河之歌》、波玉温的叙事长诗《彩虹》以及他们三人合辑的短诗集《三个傣族



歌手唱北京》。

当代傣族作家文学产生于五十年代末期,傣族诗人岩峰的叙事长诗《丹格颂》、艾鹏的叙事长诗《云娥的新衣》先后面世。

傣族历史上没有小说、纪实文学和报告文学。从一九七八年起,散文《西双版纳风情》(征鹏著)、报告文学集《金太阳照亮了西双版纳》(征鹏、云岚著)等先后出版。一九八八年三月,傣族作家当代文学的第一部长篇小说《南国情天》(方云琴、征鹏著)由人民文学出版社出版发行。此后,傣族又有了《流亡土司》、《王室暮色》,傣文长篇小说《象滚塘》,长篇纪实文学《舞蹈女神》和《勐泐末代王族》等,填补了傣族文学史上的空白。

傣族音乐舞蹈

傣族过去的音乐是以赞哈演唱的形式表现的,赞哈调一般是“12356”五声音阶。解放后,文艺工作者对傣族音乐进行了改进,写出了《有一个美丽的地方》、《月光下的凤尾竹》、《竹楼》等脍炙人口的歌曲。

傣族的舞蹈比起音乐来,显得格外丰富多彩。孔雀舞、象脚鼓舞、鱼舞、刀舞、蜡条舞、长甲舞等,早已为人们所熟知。傣族民间舞以膝部柔美的起伏,身体和手臂丰富多彩的三道弯造型,柔中带刚的动作韵律,小腿的敏捷运用,加上提气、收腹、挺胸和头部、眼神的巧妙配合,使其具有浓郁而独特的民族风格。

孔雀舞和象脚鼓舞,是在傣族地区广为流传的舞蹈。西双版纳和德宏,历来被誉为“孔雀的故乡”、“大象的乐园”,这里生息着许许多多羽毛绚丽的绿孔雀和成群结队的野象。在傣族人民的心目中,孔雀五彩斑斓,性情温和,是美丽、善良、吉祥、幸福的象征;大象威武雄壮,神圣不可侵犯,是傣族人民自豪感和民族尊严的象征。在傣族浩如烟海的民间叙事长诗、故事、传说和寓言中,许多地方都描写到了孔雀、孔雀舞,大象和象脚鼓舞。

民间孔雀舞的表演形式比较简单,一般只由一个或二、三人跳,舞者居中表演,众人在四面围观,无论在草坪上、院子里、大路边、田间地头,均可表演。然而,由于表演者需头戴面具,身穿模仿孔雀翅膀、尾巴做成的衣服(道具),形象虽然优美,但手脚的活动受到了沉重道具的限制,跳起舞来很不方便。解放后,文艺工作者对民间孔雀舞进行了改造,丢弃了身上沉重的道具,解放了表演者的双手和身躯,同时也解放了最能表达感情的面孔,打开了表演者作为心灵窗口的眼睛,使孔雀舞有了长足发展。西双版纳州歌舞团根据叙事长诗《召树屯》改编的小型舞剧《在金湖边》、大型舞剧《召树屯与楠木诺娜》,中央歌舞团创作的《孔雀舞》等,都受到海内外观众的一致欢迎和好评。傣族著名舞蹈表演艺术家刀美兰创作、演出的独舞《金色的孔雀》,白族著名青年舞蹈家杨丽萍创作、演出的傣族独舞《雀之灵》,更使傣族孔雀舞升华到了新的艺术层次。

象脚鼓舞是傣族人民喜闻乐见的民间舞蹈之一,分为大鼓舞、中鼓舞、小鼓舞、集体舞等几种,可由一人跳,也可由二人对跳,或由许多人一起跳。舞者以左肩背鼓,左手扶住胸左侧的鼓首,右手击鼓而舞,显得稳健、豪迈、有力、热情而潇洒。

随着傣族舞的不断发展,水平不断提高,对傣族舞的研究也在不断深入。早在八十年代初,在中央民族学院音乐舞蹈系任教的傣族舞蹈家方云琴就从理论上对傣族舞进行了研究和探讨;战友文工团的舞蹈家茅迪芳、西双版纳州歌舞团的团长朱兰芳等,对傣族舞也进行了多年的探索和研究,取得了骄人的成绩。如今,青年舞蹈家张志萍对傣族舞又进行了全面、系统、深入的研究和总结,写出了《傣族舞蹈教程》奉献给傣家人和全国的读者、舞蹈艺术工作者。张志萍女士长在西双版纳的澜沧江边,她在西双版纳州歌舞团任舞蹈演员期间,无数次深入傣族村寨,登竹楼,蹲火塘,向



民间艺人学习,积累了大量的傣族舞蹈素材。她到北京舞蹈学院学习、工作以后,对傣族舞蹈进行了深入研究。当她进入“不惑之年”后,终于完成了这部专著,把她多年的研究成果提升到理论层面,实为可喜可贺!

我们谨预祝张志萍女士再接再厉,在舞蹈研究上更上一层楼,写出更多更好的舞蹈专著来!

一九九九年四月五日于西双版纳景洪市



目 录

序	于平(1)
致志萍同志的一封信	贾作光(2)
傣族舞之我见	贾作光(3)
傣族的文化艺术	征鹏(6)

上卷 傣族舞蹈通用基本教材

人体运动的方位、角位图解	(2)
--------------------	-----

第一部分 基本元素

第一章 身体各部位形态及其名称	(4)
第一节 基本体态	(4)
第二节 叉腰种类	(4)
第三节 基本脚位	(5)
第四节 基本手形	(7)
第五节 基本脚形	(9)
第六节 手臂的基本位置、名称	(9)
第七节 腿运动的基本位置、名称	(10)
第八节 基本臂形及运动规律	(11)
第九节 基本腿形及运动规律	(12)
第二章 身体各部位动律分解	(14)
第一节 膝部动律与呼吸	(14)
第二节 胯	(14)
第三节 腰	(15)
第四节 肩	(15)
第五节 头	(16)
第六节 眉	(16)



第三章

第七节 眼	(16)
基本步伐	(17)
第一节 平步	(17)
第二节 后踢步	(17)
第三节 丁字走步	(18)
第四节 之字走步	(18)
第五节 点吸步	(19)
第六节 跼步	(20)
第七节 吸跼步	(20)
第八节 错步	(20)
第九节 探错步	(21)
第十节 跑吸步	(21)
第十一节 挪步	(22)
第十二节 碎飞步	(22)

第四章

上肢动作分解	(23)
第一节 柔手	(23)
第二节 软手	(23)
第三节 翘手	(23)
第四节 盘手	(23)
第五节 翻腕手	(24)
第六节 掏手	(33)
第七节 绕腕手	(37)
第八节 环手	(38)
第九节 提拉手	(40)
第十节 推拉手	(41)
第十一节 摆手	(42)
第十二节 提切手	(43)

第二部分 跪式、蹲式综合性基本动作

第一章

跪式动作	(45)
第一节 基本跪式与动律	(45)
第二节 跪式动作	(46)
第三节 跪抬脚动作	(48)
第四节 跪碾转动作	(49)

第二章

蹲式动作	(51)
第一节 基本蹲式与动律	(51)
第二节 蹲点步动作	(51)
第三节 蹲抬脚动作	(53)
第四节 蹲转动作	(54)

第五节 掖腿蹲动作	(55)
-----------------	------

第三部分 基本技巧

第一章 跳	(57)
第二章 转	(63)
第三章 腰	(68)

第四部分 舞姿与鼓相

第一章 基本舞姿	(71)
第一节 点步舞姿	(71)
第二节 点之字舞姿	(75)
第三节 踏、掖步舞姿	(78)
第四节 抬腿舞姿	(85)
第二章 基本鼓相	(96)
第一节 移位小跳步鼓相	(96)
第二节 蹀跳鼓相	(98)
第三节 纵跃鼓相	(102)



下卷 傣族舞蹈六大舞种教材分解

第一部分 嘎光——集体舞

第一章 嘎光舞的基本要素	(104)
第一节 基本体态特征	(104)
第二节 常用手形	(104)
第三节 常用手臂动作	(104)
第四节 常用基本步伐	(104)
第二章 瑞丽嘎光——集体舞	(109)
第一节 邀宾舞 由“四步一行礼、推拉手”组成	(109)
第二节 由“丁字点步、搓踢步、扣腿旁点步、之字点步、侧平展翅、侧高平展翅、甩手、高合抱翅”组成	(110)
第三节 由“之字前点、扣旁点、丁字点吸、后踢步”及“交替前绕腕下拉手、侧平展翅、抱翅、围翅”组成	(111)
第四节 由“甩腿后踢步、后踢步、前高里绕腕”等动作组成	(111)
第五节 由“掌点之字走步、扣脚旁点、交替里绕腕、掏侧平展翅”等组成	(112)

第六节	由“后甩踢前点之字步、前交替绕腕、扣脚旁点侧掏展翅”组成	(112)
第七节	由“踮错步、后探错步、绕腕下拉”组成	(113)
第八节	由“前之字点吸步、跨腿转、绕腕横拉手”组成	(113)
第三章	版纳嘎光——集体舞	(114)
第一节	邀宾舞 由“平步、推拉手”组成	(114)
第二节	由“之字前点步、高低侧展翅、丁字走步、侧平展翅翻腕、高低顺合抱翅”组成	(114)
第三节	由“碎踮步、前交叉点吸步、撩翅”等组成	(115)
第四节	由“扣脚旁点、绕腕手”组成	(115)
第五节	由“三步一退平步、之字前点步、抱翅、撩手、围手”等组成	(116)
第六节	由“颤甩后踢步交替绕腕”组成	(116)
第七节	由“踮错步前后环撩手”组成	(117)
第八节	由“前点之字踮错步、后探点步转身、绕腕手”组成	(117)
第九节	由“丁字点跳步、侧平屈展翅”组成	(118)

第二部分 象脚鼓舞

第一章	象脚鼓舞的基本要素	(119)
第一节	象脚鼓的舞法	(119)
第二节	象脚鼓击打法	(120)
第三节	基本脚位	(121)
第四节	膝部基本屈伸动律	(121)
第二章	象脚鼓舞元素动作 短句 组合	(122)
第一节	中型、小型象脚鼓舞元素动作	(122)
第二节	中型、小型象脚鼓舞综合短句	(130)
第三节	长型象脚鼓舞表演性组合	(132)

第三部分 长甲舞

第一章	长甲舞基本要素	(136)
第一节	基本体态特征	(136)
第二节	常用手形	(136)
第三节	膝部基本动律特征	(136)
第二章	上、下肢元素动作分解	(137)
第一节	手的常用动作	(137)
第二节	常用基本步伐	(137)
第三节	元素动作分解	(138)

第四部分 蜡条舞

第一章	蜡条舞基本要素	(145)
------------	----------------	-------

第一节 基本执蜡法	(145)
第二节 上、下肢动作简述	(145)
第二章 综合性动作短句	(146)
第五部分 嘎巴——鱼舞	
第一章 嘎巴基本要素	(152)
第一节 个性体态特征	(152)
第二节 专用手形	(152)
第二章 上、下肢动作分解	(153)
第一节 常用上肢动作(配合简单的下肢动作)	(153)
第二节 常用下肢动作(配合简单的上肢动作)	(156)
第三章 综合性动作短句·表演组合	(163)
第一节 嘎巴综合动作短句	(153)
第二节 约相嘎巴——表演组合	(164)
第六部分 孔雀舞	
第一章 孔雀舞的基本要素	(167)
第一节 体态特征	(167)
第二节 专用手形	(167)
第三节 常用步伐	(167)
第四节 鼓相与舞姿的运用	(167)
第二章 孔雀舞的综合性元素动作	(168)
第三章 孔雀舞综合性表演组合	(177)
第一节 约相孔雀舞	(177)
第二节 毛相双人孔雀舞	(179)
第三节 旺拉孔雀舞	(182)
第四节 依团孔雀舞	(185)
第五节 依团孔雀舞(剧目)	(187)
傣族舞蹈训练专用打击乐伴奏谱	(193)
傣族舞蹈训练专用音乐伴奏谱	(210)
凤尾竹下的生命之歌	王学信(220)
后记	(223)

