



魏光兴 著

交谊舞之恋

Jiaoyiwu Zhilian



山东大学出版社



魏光兴 著

交谊舞之恋

Jiaoyiwu Zhilian



山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

交谊舞之恋/魏光兴著. —济南:山东大学出版社,2009.1
ISBN 978-7-5607-3703-4

I. 交…

II. 魏…

III. 交际舞—基本知识

IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 005135 号

山东大学出版社出版

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东省恒兴实业有限公司印刷厂

850×1168 毫米 1/32 6.875 印张 172 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换



自序

自
序

还是在1989年的时候,就喜欢上交谊舞了。原来对它是没有感觉的,20世纪60年代,学校周末举办舞会,我也很少去,或是当观众而已。那时的舞,也不像今天这样复杂,也就是平移直行那么简单。临近退休时,也曾想过以后干什么,还携同夫人带着相机到植物园拍了一通,觉得摄影是一项趣味横生的活动,然而最终还是恋上了跳舞。

有所得有所失。欲在跳舞上下点工夫,就不可能在太极拳、书法、摄影甚至科普创作上使劲了。

交谊舞也是个广阔的天地。要研究的东西很多,除了交谊舞技艺学外,还有交谊舞社会学、心理学、哲学、美学、史学等,甚至还有交谊舞医学、力学等等。人的精力是有限的,需要有所取舍。我研究的重点是社会学、心理学,还有经常身体力行的技艺学。

为了研究它,需要充分发挥余热。就拿搜集资料来说,要通过出版系统、新旧书店、各界朋友、图书馆藏,来订购、邮购、复印有关书籍和材料。交谊舞有个性的一面,还有与其他舞蹈共性的一面,因而需购置一些双人舞方面的书籍,尤其是舞人励志的。

要深入研究它,就要有痴迷的精神。凡是与交谊舞有关的东西我都感兴趣。比如说,收藏舞厅月票、零票、赠票、优惠票,外省市的也尽量收罗,或托别人去搜集。为了得到一张月票,花



上十几元或几十元也在所不惜。

交谊舞是舶来品,是世界人类文化的结晶,是有生命力的。它产生于非洲黑人的民间土风舞,在国外已有 800 年的曲折发展史;在中国经历了风风雨雨,也已相传 80 年之久。要将它放在大环境里去把握,放在历史长河中去考量,挖掘它的内涵及外延,它的源头及多元化功能。

努力创造条件,才可能将交谊舞的“功能”转化为“作用”。人的科学学养、文化素养及艺术修养使舞蹈升华;舞也可以促进人的风度、品质的提升,让生命更有意义。舞使你体态挺拔,身形优美,气质高雅,礼貌待人。跳舞是一次心灵的净化。舞厅是个小社会,一个平民社会。社会是十分复杂的、多元化的、个性化的。不同年龄层次、社会职业、文化背景、素质修养、跳舞目的的人,从四面八方汇聚一堂。正面的、阳光的一面是主流,负面效应也在所难免,问题是我们要辩证地看、全面地看、发展地看。

该书不仅对交谊舞有较深层次的描述,而且对跳舞的技艺也有较深入的认识。将意境和音乐融进舞中,跳出韵味,跳出美感,达到跳舞的更高境界。研究跳舞,是为了应用其结果。只要有关政府部门、团体组织、行业协会及广大舞者都来关心它,交谊舞一定会健康发展,有关问题就会迎刃而解。

当前,山东省暨济南市正在建设阳光文化娱乐工程,谨以此书献给该工程,以期在阳光文化娱乐工程中发挥积极作用。

魏光兴
2008 年 12 月

前言



《交谊舞之恋》这本书由三部分内容组成：上篇“交谊舞纵横谈”；中篇“舞厅探秘”；下篇“交谊舞之缘”。

近20年出版的大量现代流行交谊舞书籍基本上都是技巧技艺介绍，极少关于交谊舞纵向层次和横向断面的内容。这正是本书所努力探求的层面，也是当前社会各界和流行舞蹈界急需了解的内容。

“交谊舞纵横谈”共有8篇，分为溯源篇、说舞篇、外延篇、哲理篇、功能篇、舞伴篇、技艺篇和舞厅篇。该部分介绍了交谊舞在国际上和中国的历史渊源，以及国标舞、交谊舞与迪斯科的相互关系；阐明芭蕾是国标舞的审美坐标，交谊舞与音乐、太极拳、仿生学具有相通性；阐述了交谊舞曲折的发展历程及其生命力之所在；介绍了交谊舞的健美、减肥、择偶与审美等多元化功能；剖析了跳舞的热点问题——舞友、舞伴及男士女士邀舞心态心路；对交谊舞技艺中的关键问题——男领女跟，舞艺层次及舞蹈境界作了分析；最后对目前很少涉及的办好舞厅的八要素——音乐、灯光、地面、空气、温度、规模、安全、文化及人文管理作了全面的叙述。

作者不但走遍济南城区各舞厅，而且涉足我国南北舞厅，在充分掌握资料的基础上写就“舞厅探秘”。其内容包括舞厅沉浮、舞界万象、学舞教舞、直面跳舞、舞伴追问和南北舞风等。本篇虽以济南为例，但管中窥豹，可见一斑。尽管文中所列故事讲



述了一些负面现象,但正派人士还是占上风,而且随着管理的加强,人民素质和生活水平的提高,高雅文明的舞厅会愈来愈多。阅读“舞厅探秘”,对交谊舞、商业舞厅会有更深层次的了解,对其内涵、外延及其文化意义有更进一步的理解,对正确对待、运用交谊舞这一世界文明成果有所裨益。

作者和交谊舞结下不解之缘,跳舞中发生很多与己有关的事。“交谊舞之缘”叙述了作者为什么恋上跳舞,如何为跳舞定位,怎样在跳舞中律己。本篇追忆了作者被报社采访、在电视台录制节目、被团体组织接纳及在老年大学任教的一些内容,叙述了与舞界名流、少年朋友、众多学员及广大舞友之间的交往与情谊。

前言

2

《交谊舞之恋》一书是作者在舞海中游弋、探究、追求,不断深化对舞蹈的认识,不断提高舞技水平,为推动交谊舞尽自己微薄之力的见证;是作者10年来笔耕不辍的劳动成果。书中的观点与认识仅为一孔之见,难免有失片面与偏颇,敬请读者与好友不吝赐教。

目 录



上篇 交谊舞纵横谈

一、溯源篇 (3)

1. 交谊舞历史溯源 (3)
2. 中国古代交谊舞 (5)

二、说舞篇 (7)

3. 舞厅舞与国标舞同出一脉 (7)
4. 摩登舞与拉丁舞风格迥异 (10)
5. 交谊舞与迪斯科相反相成 (11)
6. 芭蕾是国标舞的身形基础 (13)

三、外延篇 (15)

7. 音乐催醒华尔兹的春天 (15)
8. 餐、歌、舞各美其美 (17)
9. 交谊舞与太极拳贵在“意”字 (19)
10. 仿生学让交谊舞生命更加鲜活 (21)

四、哲理篇 (23)

11. 交谊舞在谩骂声中成长 (23)



12. 交谊舞负面影响源于过“度”	(25)
13. 交谊舞之生命力来自民间	(26)
14. 领袖人物舞风永葆青春	(28)
五、功能篇	(30)
15. 交谊舞功能多元化	(30)
16. 美流动于舞姿内外	(32)
17. 快乐简便减肥方法	(35)
18. 简易愉悦健美运动	(36)
19. 独到便捷的择偶方式	(38)
六、舞伴篇	(40)
20. 找理想舞伴相当难	(40)
21. 路友、舞友、舞伴之别	(42)
22. 男士邀舞心态种种	(45)
23. 女士邀男士心路历程	(47)
七、技艺篇	(48)
24. 男领女跟琴瑟和谐	(48)
25. 规范舞步引入高深境界	(50)
26. 旋律线上舞翩跹	(52)
27. 好舞须向舞外求	(54)
八、舞厅篇	(56)
28. 悠扬悦耳音乐回荡舞厅	(56)
29. 美轮美奂灯光洒满空间	(58)
30. 光洁适度地面妙不可言	(60)
31. 清新怡人空气醉舞醉心	(61)



32. 宽阔气派舞厅赏心悦目 (63)
33. 安全文化氛围尽享人间乐趣 (65)
34. 优质人文管理锁定综合效益 (67)

中篇 舞厅探秘

一、舞厅沉浮 (73)

1. 舞厅盛衰 (73)
2. 不满周岁 (76)
3. 七岁多了 (79)
4. “老字号”消失 (83)

二、舞厅万象 (86)

5. 诚信危机 (86)
6. 突然变故 (89)
7. 争吵几时休 (91)
8. 谨防骗局 (95)
9. 约法三章 (96)
10. 寻觅刺激 (98)

三、话说教舞 (102)

11. 露天教舞 (102)
12. 舞厅教舞 (106)
13. 老年大学教舞 (109)
14. 少儿学舞 (113)
15. 专场练舞 (115)



四、直面跳舞 (117)

- 16. 反 对 (117)
- 17. 支 持 (119)
- 18. 默 认 (121)
- 19. 目的有别 (123)
- 20. 共同语言 (126)

五、舞伴追问 (129)

- 21. “私 物” (129)
- 22. 渐 变 (130)
- 23. 情 感 (133)
- 24. 痛 苦 (137)
- 25. 悲 剧 (138)

六、南北舞风 (140)

- 26. 广州交谊舞文明规范 (140)
- 27. 上海大众舞厅卫生清新 (142)
- 28. 京津交谊舞活泼欢快 (145)
- 29. 济南交谊舞自由随意 (147)
- 30. 东北西北舞风向南方靠拢 (150)

下篇 交谊舞之缘

一、舞中乐无穷 (155)

1. 恋上跳舞

- 为什么在诸多爱好中选择了它? (155)



2. 准确定位	
——我为什么坚持“三不”要求？	(159)
3. 自知之明	
——我邀舞少的原因何在？	(161)
4. 舞并快乐着	
——《都市女报》为何专访我？	(164)
二、舞台上驰骋	(167)
5. 人生新舞台	
——山东电视台拍摄专题前后	(167)
6. 好事多磨	
——我是怎样成为国标舞学会会员的？	(171)
7. 热心相助	
——“舞厅顾问”的苦与乐	(173)
8. 把握机遇	
——我怎么会当上交谊舞老师的？	(175)
三、舞友遍中华	(179)
9. 以舞育人	
——舞厅教舞出现的一幕	(179)
10. 忘年情结	
——与拉丁少年共度暑期	(182)
11. 能者为师	
——与舞界名流交往纪实	(185)
12. 共同语言	
——茫茫舞友中偶遇知音	(189)



四、舞海苦追寻 (192)

13. 我的挚爱

——我对交谊舞痴迷到何种程度? (192)

14. 不断进取

——我是怎样提高舞技的? (196)

15. 身心健康

——交谊舞对我的影响 (200)

16. 域外探舞

——澳大利亚大众社交舞会印象 (203)

后 记 (207)

交谊舞之恋

交谊舞纵横谈





交新義熙新



一、溯源篇

1. 交谊舞历史溯源

交谊舞(Social Dancing)又名社交舞,在我国习惯称为交谊舞,其正式名称应为舞厅舞(Ballroom Dancing)。交谊舞起源于非洲黑人的民间土风舞。12世纪,欧洲一些国家将这类民间舞蹈加工精练和规范,成为只有一种舞步,仅供宫廷贵族独享的所谓“宫廷舞”。14~15世纪,交谊舞在意大利出现,16世纪传入法国巴黎,经历18世纪末法国大革命洗礼后,宫廷解体,欧洲资产阶级相继登上历史舞台。1716年,在巴黎歌剧院举行第一次公共舞会,规模宏大,气氛热烈。随着19世纪初期华尔兹舞(圆舞)的出现,才使这种贵族独享的“宫廷舞”变成人人可舞的舞会舞(Party Dancing),即交谊舞。当时流行的交谊舞由于受宫廷舞的影响,舞姿庄重典雅,舞步严谨规范,颇具绅士风度,因而被称为欧洲学派的交际舞。

19世纪初,流行于欧洲的交谊舞,起源于古巴哈瓦那的拉丁舞,随着移民而相继传入美国。具有浓郁热带风格的拉丁舞直接来自民间,没有受到宫廷舞的影响,舞蹈形式自由,更具强烈的民族风格,如伦巴、探戈等。这些在美国流行的交谊舞被称为美国学派的交谊舞。

第一次世界大战前,交谊舞在英国盛行。1904年,英国皇家舞蹈教师协会成立。1925年,该协会集中一流的舞蹈专家,相继审定了布鲁斯、慢华尔兹、慢狐步舞、快华尔兹、快步舞、伦巴、探戈七种交谊舞,向世界颁布了《国际标准舞·拉丁舞步



交谊舞之恋

伐》。1947年,德国首都柏林举办了首届世界交谊舞锦标赛。1960年,拉丁舞也正式参加世界交谊舞比赛。至此,正式列入表演和比赛项目的国际标准交谊舞形成了两大类十个舞种,即源自欧洲大陆的摩登(Modern)舞类中的华尔兹(Waltz)、探戈(Tango)、狐步(Foxtrot)、快步(Quick Step)和维也纳华尔兹(Viennese Waltz)五个舞种,以及大部源于拉丁美洲的拉丁舞类中的伦巴舞(Runba)、恰恰舞(Cha Cha Cha)、桑巴舞(Samba)、牛仔舞(加依夫 Jive)和斗牛舞(帕斯多布勒 Pose Double)五个舞种。摩登舞的音乐激情昂扬、旋律优美,舞蹈技术严谨,舞姿舒展流畅;拉丁舞音乐则热情洋溢、节奏明快,舞蹈热烈奔放、技巧性强。1964年,又增加了新品种——8对男女选手共舞的集体国标舞。于是,摩登舞、拉丁舞和集体舞共同构成了当代国际标准交谊舞(International Standard Dancing),简称“国标”。它脱离了纯粹的自娱性,增加了艺术性,引起了人们极大的兴趣。第二次世界大战后,国际标准交谊舞已发展成为高度艺术性和技巧性的表演和竞赛项目,并以最快的速度风靡世界。

20世纪20年代,由于资本主义的文化传播,部分知识分子留学归国,将交谊舞引入我国的沿海城市上海、天津、广州以及北京等地。上海率先开设了交谊舞厅,那时到舞厅跳舞的人多是外国人。30年代,才在各大城市盛行起来。40年代初,革命知识分子把交谊舞带入延安,迅速在革命圣地流传开来,从中央领导到一般干部群众都跳交谊舞。但后来交谊舞历经曲折缓慢的传播岁月,在竞技和艺术上没有更快的发展,逐渐成为一种自娱性较强的普通交谊舞。

新中国诞生以后,内部舞会开始盛行,全国各地常有党政机关、学校、工矿和饭店举办周末舞会,逢年过节还举行通宵舞会。1956年后,交谊舞陷入困境。因为当时有些青年朋友为跳舞而影响工作,于是交谊舞在批评舆论的压力下日渐衰退。在1966