

藏族舞

学跳藏族舞

熊莹 编著



一同领略雪域高原独特风情

Tibetan Dancing Lessons

弦子、堆谐、热巴、锅庄

民族艺术瑰宝，多姿多彩风韵

让我们跳起锅庄，欢乐相随

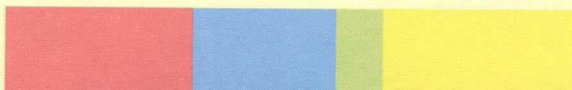


142208.

学跳藏族舞

熊莹 编著

成都时代出版社



图书在版编目(CIP)数据

学跳藏族舞 / 熊莹编著. —成都: 成都时代出版社,
2010.2

ISBN 978-7-5464-0133-1

I. 学… II. 熊… III. 藏族—民族舞蹈—教材 IV.
J722.221.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232772 号

学跳藏族舞

XUETIAO ZANGZUWU

熊莹 编著

出品人	段后雷
责任编辑	王小碧
责任校对	黄晓
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳宝峰印刷有限公司
规格	889mm×1194mm 1/32
印 张	3
印 数	90千
版 次	2010年2月第1版
印 次	2010年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0133-1
定 价	15.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)25571666



民族舞，东方情

Eastern Dance, National Attraction

舒展昂扬的藏族舞，伴随着雪白的“哈达”飞扬在庄严的布达拉宫的上空；豪迈奔放的蒙古舞，缭绕着辉煌的“马背上的民族”策马奔驰的爽朗笑声；热情妩媚的新疆舞，写满了吐鲁番头顶葡萄篮子的少女妩媚娇颜；轻巧细腻的傣族舞，弥漫着男女老少泼水狂欢的欢乐气氛……

巍巍中华，56个民族不同的文化竞相辉映。我国少数民族民间舞蹈，是少数民族人民千百年来集体智慧的结晶，具有鲜明的民族风格、浓郁的地方特色、丰富的文化底蕴，是浓烈的民族情感的最佳表现形式。

少数民族人民情感质朴，性格豪放，人人能歌善舞。不仅是节日，即便是日常生活中也不可无舞。可以说，少数民族地区就是歌舞的海洋，少数民族人民天生就是舞蹈家。舞蹈老师口中“晦涩难学”的舞蹈动作，当地几岁的小孩子却可以轻松完成……不用怀疑，他们天生就会跳舞！

“民间舞蹈是所有舞蹈艺术之母”。在各种形式各种级别的晚会、电视节目中，民族舞都以“主角”的身份扛起中华舞蹈艺术的大旗；各大专专业舞校的课程表上，民族舞都是必修课。从戴爱莲到杨丽萍，在世界舞

蹈史上留芳的，莫不是民族舞蹈艺术家。而“越是民族的，越是世界的”，如今这个中国人引以为傲的艺术瑰宝已经走向世界，成为国际舞台上散发独特芬芳的奇葩。每年都有不少外国朋友到我国的少数民族聚居地拍摄原汁原味的舞蹈，带着惊艳和赞叹把它带回自己的国家。因此，民族舞蹈也成为了中国人民与世界各国人民交流的重要途径。

作为一名舞者，更有幸成为一名传播民族舞蹈的专业人士，我最大的愿望就是能踏遍每一处有民族舞蹈的地方。从北京舞蹈学院求学期间到毕业后的教学生涯中，我都不定期地坚持到内蒙、新疆、西藏等地采风。只有深入到各个舞蹈孕育和成长的发源地，才能舞出该民族舞蹈的神韵。在青藏高原雪山圣水的滋养下，充满灵气的藏族少女“甩袖起舞”！以舞抒情、歌中有舞、舞中有歌的独特艺术风格，舒展连绵、优美和谐、神秘典雅的舞姿，让我真正领略到高原舞蹈“一顺边”的美感！

现在，就让我们从藏族舞的基本体态、基本动律开始学起，一步一步，循序渐进，假以时日，你也能跳出最原味的藏族舞蹈！





1 第一章 民族舞，民族魂

Folk Dancing, Nations Soul

2 一. 风情万种民族舞

Flirtatious Expressions Of Folk Dancing

- ◎舒展昂扬藏族舞
- ◎豪迈奔放蒙古舞
- ◎热情妖娆维族舞
- ◎温婉优雅朝鲜舞
- ◎轻巧细腻傣族舞

6 二. 东方风韵，姿舞翩跹

Eastern Appeal, Tripping Folk Dancing

- ◎艺术风情，典雅气质
- ◎曼妙身姿，玲珑剔透

10 三. 舒展中的昂扬——藏族舞

Stretch A High-Spirited Tibetan Dancing

- ◎娴静抒情、绵延流畅——弦子
- ◎节奏鲜明、朴实自然——堆谐
- ◎金鼓银铃、腾越激昂——热巴
- ◎辽阔深沉、矫健有力——锅庄

13 四. 华美多姿，藏饰清点

Graceful Decorations In Tibet

- ◎多彩的藏族妇女头饰
- ◎藏文化的浓缩点——藏帽
- ◎古朴讲究的藏鞋
- ◎藏人一生忠实的“伴侣”——腰刀
- ◎表现豪放英姿的藏袍

16 第二章 舞蹈殿堂——雪域情，高原舞

Dancing Palace Of Jokul and Altiplano

18 一. 基本手位、脚位

Basic Postures

- ◎手位
- ◎脚位

20 二. 甩袖起舞，回荡洒脱——舞步组合训练

Suites Of Tibetan Dancing

- ◎颤动组合训练
- ◎屈伸步组合训练
- ◎牧区快板组合训练
- ◎牧区慢板组合训练

68 第三章 舞韵如歌

Tibetan Dancing Shows

70 舞蹈：《高原节日》



热情妖娆的新疆舞，豪迈奔放的蒙古舞，
温婉优雅的朝鲜舞，
舒展昂扬的藏族舞，轻巧细腻的傣族舞，
节奏明快的瑶族舞，
气势磅礴的东北秧歌，优美轻盈的云南灯舞，
灵巧多变的安徽花鼓灯舞……
华夏大地上各民族的民间舞蹈，
汇成了一幅多彩的画卷。
它们的历史，犹如一条奔腾不息的长河；
它们精彩纷呈的舞姿，
则犹如高潮迭起的波澜与浪花……



一、风情万种民族舞

FLIRTATIOUS EXPRESSIONS OF FOLK DANCING

我国是一个多民族的国家，除占人口90%以上的汉族外，还有55个兄弟民族。千百年来各民族休戚与共、相互影响，共同创造了我们伟大的中华民族的文化。

中华民族历史悠久，灿烂的舞蹈文化达到了极高的境界。这种境界是经历了漫长的时间沉积、发展而来的体现在以下两个方面：一是发展（即舞蹈艺术的时间性）；二是交融（即舞蹈艺术的空间性）。作为颇具东方特色的中华舞蹈艺术，在很大程度上是得益于中华文明深厚的艺术底蕴，没有这个底蕴就谈不上舞蹈的发展，所以挖掘、继承古代传统的舞蹈艺术是极其重要的。从另一个角度讲，我国是一个多民族的国家，每个民族由于生产、生活方式以及宗教的差异使舞蹈艺术具有了鲜明的地域民族特性。随着国家的统一、各民族之间文化交流的频繁，舞蹈艺术的发展也迎来了历史的机遇。它必然会在不断交流中改进、提高、创新，达到更完美的境界。

一般学习少数民族民间舞都是从藏族、蒙古族、新疆维吾尔族、傣族、朝鲜族等5个民族学起。





舒展昂扬藏族舞

藏族同胞主要生活在西藏、青海、甘肃、四川、云南等省区，也有少数人散居和杂居在其他民族中，主要从事畜牧业生产。藏族同胞善于以舞抒情、借歌抒怀，所以藏族民间舞蹈与歌唱艺术有密切联系，表现出舞中有歌、歌中有舞的独特艺术风格。

藏族民间舞蹈是农牧文化与宗教文化融合而成的舞蹈形式。其风格特点体现在舞蹈形象的刻画上，体现在伴唱曲调的旋律和歌词上；又因农区、牧区、半农半牧区的不同生活方式而给舞蹈增添了不同的特点。

藏族舞蹈的基本动律是：膝部松弛，腰、胯部有规律地起伏颤动。这些动律使藏族舞蹈显示出一种协调安详的美。



豪迈奔放蒙古舞

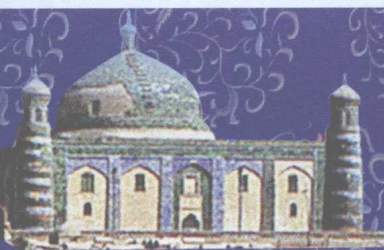


蒙古族是一个历史悠久的而又富于传奇色彩的民族。千百年来，蒙古族过着“逐水草而迁徙”的游牧生活，中国的大部分草原都留下了蒙古族牧民的足迹，因而被誉为“草原之子”。

蒙古舞主要用抖肩、笑肩、碎肩、硬肩、软肩、硬腕、软腕、揉腕、马步、跟步等动作姿态，来表现蒙古族浑厚、含蓄、舒展、豪迈的特点。舞姿多遵循“手在舞、腰在扭、眼跟手、脚步稳”的特色，舞蹈风格热烈奔放、朴实刚健、自娱性很强。

热情妖娆维族舞

维吾尔族是一个历史悠久的古老民族，原先居住在中国北方草原，后迁徙到西域并逐渐由草原游牧生活发展为定居的农业生活。维吾尔族经历了游牧、畜牧、农耕等经济生活阶段，曾先后信奉萨满、摹尼、佛、伊斯兰等宗教。维吾尔族在不同发展阶段有不同的舞蹈表现形式，主要有自娱性舞蹈、礼俗性舞蹈和表演性舞蹈。维吾尔族民间舞蹈的风格特点主要表现在动律、舞姿和技巧的运用方面。它的伴奏音乐中多用切点、附点的节奏，在弱拍处常给以强势的艺术处理，突出舞蹈的民族风韵；昂首、挺胸、立腰是舞姿的基本特征；热情、乐观但不轻浮，稳重、细腻而不琐碎是舞蹈的风格韵味；舞蹈中旋转变换的动作较多，难度比较大。



温婉优雅朝鲜舞

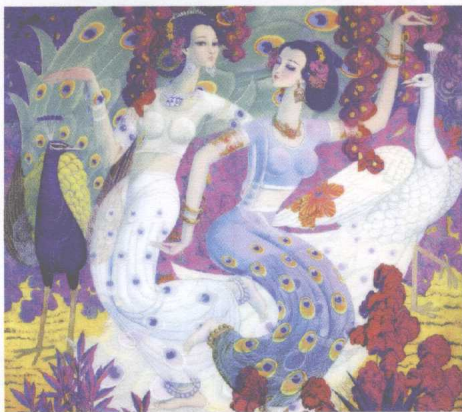
朝鲜族居住在中国东北部山清水秀的长白山脚下。他们在大自然的陶冶下，在和各民族的交往中保持着尚白、敬老、重礼节、喜洁净的习俗。他们把鹤作为长寿和幸福的象征。在继承传统文化的基础上，朝鲜族民间舞蹈形成特有的风韵，以潇洒、典雅、含蓄、飘逸而著称。



轻巧细腻傣族舞

傣族多居住在群山环抱的河谷平坝地区，那里土地肥沃、山川秀丽、四季常青。在这种得天独厚的自然环境的哺育陶冶下，傣族人民性情温和、善良，民间舞蹈洋溢着亚热带特有的风情。

傣族舞中安详、舒缓的动律，来自他们劳动生活的环境，



来自他们传统的审美情趣。傣族舞蹈种类很多，动作及内容主要模拟当地常见动物的活动，在此基础上加以人格化。最著名的孔雀舞既来源于对孔雀优美动作的模仿，也来源于傣族美丽动人的传说。傣族舞舞姿有明显的“三道弯”（特指在舞蹈动作中的头和胸，腰和臀，胯和腿以逆反向度呈S状的形态）特点。膝部起伏柔韧缓慢，舞姿优美、动作细腻，并常有拱胸和肩的转动，体现其含蓄、妩媚的形态，鼓点轻盈缓慢。还有小孔雀舞，常采用快速的小颤和保持半蹲状态的矮步，小腿灵活轻巧，常用连续的小耸肩，鼓点快速而轻巧。



二、东方风韵， 舞姿翩跹

EASTERN APPEAL,
TRIPPING FOLK DANCING

源远流长、多姿多彩的中国民族舞蹈，是中国数千年的文化、艺术与美学的结晶。相较于芭蕾、拉丁、爵士这些西方舞种，中国民族舞更适合东方女子的骨骼、神韵与气质。学会跳一种或数种民族舞，能让东方女孩们美得浑然天成、出尘脱俗，并且再也不必费尽心思、将自己累得筋疲力尽去塑身减肥了！众里寻它千百度，蓦然回首，它在灯火阑珊处——中国民族舞蹈正是塑造东方美人的艺术瑰宝！

艺术风情，典雅气质

温柔、含蓄、庄重、典雅，举手投足间散发出的韵味令人如沐春风，这是东方女性特有的气质。这样的气质像茶，品尝过后是令人回味无穷的甘甜；又像一口井，她的魅力深不可测；她会给人无穷的想



象空间，而无丝毫的矫揉造作。这是一种浑然天生的气质，让女人的美丽无懈可击；这是一份自然的流露，一种内在的释放，真实而让人感动的魅力。民族舞蹈就是让这种东方女性气质升华的艺术之舞。

以农耕、农牧文化为主题的民族舞蹈，那欢快和谐的曲调和表现少女们辛勤劳动的舞姿，刻画了东方女子清新脱俗、朴实自然的风韵。如藏族舞蹈，因为人们所处的地理环境长期受到青藏雪域圣水的滋养，所跳出的舞蹈也非常具有灵气，长期跳藏族舞，一定会令你有不染尘世的脱俗气质；在西藏天高地广的天空下，人们虔诚地信仰着宗教，并把这种信仰深深地融入到了舞蹈中，表现出强烈的“天人合一”的特征，因此，跳藏族舞也是净化心灵的最好方式；除此之外，它的舞姿秀美、舒展、抒情，膝部连续不断、既松弛又有控制的微颤也充分表现了女性内心的温柔。傣族舞的膝部起伏则柔韧缓慢，舞姿优美、动作细腻，并常有拱胸和肩的转动，体现傣族少女含蓄、妩媚的情态。

以草原文化为主题的舞蹈，时而有展现天鹅展翅与雄鹰矫健以及骏马驰骋的舞蹈动作，优雅时如高贵公主，活泼时如青春少女，洒脱时如女中豪杰！典雅的姿态、高贵的气质正是东方女性的特质！蒙古族的舞蹈就是这种舞蹈的典型代表，它节奏欢快，动作刚劲有力，以抖肩、揉臂和马步最有特色，不但表现了蒙古族人民淳朴、热情、粗犷的气质，也表现出了东方女性典型的端庄娴静、柔中带刚的性格、气质。

再看看沿海地区那海洋风味极浓的民族舞吧！那“人海和谐”的心态，那“天人合一”的观念，在舞蹈中无不体现得淋漓尽致！黎族少女们轻盈曼妙的舞姿，清新脱俗的仪态，轻歌妙韵，虽是沧海遗珠，但历经深海淬炼的明珠所绽放出的光芒，更是晶莹剔透！

绿洲文化味极浓的舞蹈类型，举手投足之间都溢满了浓郁到极致的东方风韵，舞者的一颦一笑、一举一动都充满了女人特有的魅力。维吾尔族舞蹈就体现了这种气质，它以轻巧、优美的舞姿和快速旋转、多变的动作特点而著称，最能表现出东方女性飘逸与脱俗的气质。



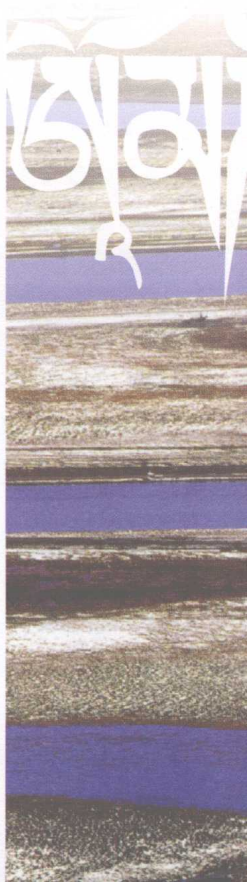
曼妙身姿，玲珑剔透

女性的体型是由细腻、柔和的曲线所形成的。要恰如其分地勾勒出女性的健美轮廓，其必要的条件是适量的脂肪组织及充满活力的肌肉成分，这两种要素巧妙组合，才能美态毕现。

现代民族舞，结合各民族的地域风情，结合肢体的动作配合，可以在不消耗大量体力的同时深层锻炼身体内部肌肉。不仅减脂塑形，塑造东方女性特有的苗条、修长、纤美、婀娜款摆的身段，还能通经络、养气血，健康身心。

中国民族舞中各种“扭”的受力点各不相同，大致区别为：北从腰背发力，南从胯部发力；重心上的区别为：扭者（北方）重心高，藏者（南方）重心低；动作区别为：扭者（北方）手部动作大，藏者（南方）下肢运动大。我国北方的众多民族舞，特别是蒙古舞与东北秧歌，均以动作刚强、节奏激烈为本。舞姿主要从腰背发力，因为很大程度动用了腰的力量，通过扭转、拉、摇摆……使腰部肌肉得到运动，这对强化腰部线条和消除赘肉大有帮助，同时也使腰部更加灵活。腰部的发力同时也会带动腹部的收缩，在不停的舞动中，腹部脂肪也会随之燃烧，促使赘肉转化为漂亮的腹肌。通过背部力量的发力，可以矫正脊椎，使背部曲线更加优美，打造骨感美。北方民族舞的手部动作比较大，在时而交叉、时而甩臂、时而翻转的手臂动作中，充分锻炼了手臂肌肉，让手臂在松弛中得以舒展，使手臂更加纤细、光滑与灵活。

可以说，北方民族舞是打造极致纤腰与纤臂的经典之舞。





我国南方的众多民间舞，如汉族的花灯、花鼓舞，少数民族中的傣族舞与朝鲜舞，均以绮靡纤丽的古风古韵见长，活泼中透着秀丽、典雅中透着潇洒。舞姿主要从胯部发力，由胯部充分带动下肢运动。通过胯部的优雅扭动，会不自觉地收紧臀部，这样既能防止臀部下垂，也能使臀部的肌肉更加结实有弹性！南方民族舞与北方的有所不同，它重视充分的下肢运动，而人的腿部之所以易产生赘肉，一般都是由于运动停滞或不够而导致脂肪的累积。南方民族舞中时时带动腿的动作，不仅可以灵活腿部关节，还能让腿部脂肪在不断的交替、蹲抬中充分燃烧，从而雕塑出修长、均匀的腿部线条。

可以说，南方民族舞是打造极致翘臀与美腿的舞中之舞。

在藏族舞蹈中，膝关节的屈伸和颤动是最突出的风格性标志。无论是“堆谐”的快速灵活，还是“谐”的缓慢柔韧，都离不开膝盖的颤动。膝关节的大颤、小颤、柔颤、硬颤是连接各种舞步的先决条件，这不仅可以锻炼膝盖的韧性、松弛和延伸的控制能力，还能灵活腿部，使腿显得更加修长。同时以躯干和髋关节由下肢步伐和重心转换带动起舞，以袖子的晃、撩等划出舞蹈轨迹的动作，不仅可以锻炼肢体的灵活性，还能柔韧腰肢、纤细手臂。

中国民族舞是一种淳朴与自然的舞蹈，汲取了天地自然之灵气、传统风俗与习惯的精华。因此，它的每一个舞蹈动作都是对美好大自然的表达与向往，是一种积极向上的舞蹈。当你舞动它的每一个动作时，你会排除一切杂念，在它的动作中充分感受大自然的恩赐，自由呼吸，传达欢愉！



三、舒展中的昂扬——藏族舞

STRETCH A HIGH-SPIRITED TIBETAN DANCING

藏族是青藏高原最古老、人口最多的一个少数民族。千百年来，藏族同胞在这高寒广袤的高原上繁衍生息，在同严酷自然环境的斗争中，形成了剽悍、豪放、粗犷、爽朗的民族性格，创造了灿烂的藏文化，为中华民族乃至人类的文明做出了重要贡献。

藏族是一个能歌善舞的民族。不论男女老少，都喜欢聚集于宽阔的草地或家院里，载歌载舞、尽情欢乐，抒发他们对劳动、生活以及大自然的热爱之情。歌舞已成为藏族群众精神文化生活中不可缺少的艺术形式，哪里有藏族群众居住，哪里就有藏族的歌舞艺术。

由于藏民生活在高寒地带，又从事户外放牧劳动，厚重的藏袍、皮裤、长靴增加了他们腰部的负重感，限制了小腿以下部位包括脚踝在内的灵活运动，相对地却增强了胯部和膝部的运动，从而形成了藏族舞下身主动、上身被动、自上而下欲动先屈的特点。

藏族的民间歌舞大体可分为“谐”和“卓”两类。“谐”即歌舞，泛指载歌载舞，包括果谐、堆谐、弦子、锅庄等舞蹈形式；“卓”即舞，泛指动作幅度大、跳跃性强、歌时不舞、舞时少歌的集体歌舞，主要包括热巴等。其中弦子舞、堆谐、热巴表演性较强，一般是由专业艺人们来演出。



娴静抒情、绵延流畅——弦子

弦子又可直称为“谐”，西藏方言叫做“叶”，是一种历史悠久的藏族歌舞形式。弦子以其音乐曲调悠扬动听、舞蹈动律松弛柔美著称。舞步多由靠、点、拖、转等组成，与手臂动作的摆、掏、撩、甩等相配合呼应，给人以娴静抒情、绵延流畅的印象。

节奏鲜明、朴实自然——堆谐

堆谐，汉语称为“踢踏舞”，是藏族丰富多彩的歌舞形式之一。舞蹈时，膝部放松，以踢、踏、悠、跳等脚部动作踏出有规律、有变化的各种节奏点来抒发情感。音乐节奏鲜明、情绪欢快、气氛热烈，脚部动作与复杂的节奏配合得严谨、默契，上肢动作自然洒脱，共同形成了堆谐朴实自如、灵活敏捷的风格特点。

