

我的家在中国·民族之旅



奇妙的肢体语言世界

民族舞蹈

丛书主编◎檀传宝 本书编著◎班建武



SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

我的家在中国·民族之旅

奇妙的肢体语言世界

民族舞蹈

丛书主编◎檀传宝 本书编著◎班建武



SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社 广东教育出版社
全国百佳图书出版单位

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

奇妙的肢体语言世界：民族舞蹈 / 班建武编著. — 广州：广东教育出版社，2016.5

(我的家在中国 / 檀传宝主编. 民族之旅)

ISBN 978-7-5548-0919-8

I. ①奇… II. ①班… III. ①民族舞蹈-中国-青少年读物 IV. ①J722.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第316429号

责任编辑：卞晓琰 戴 淼 郝琳琳 卢颖璇
林检妹 梁 岚 张加和

责任技编：涂晓东

内文设计：意童文化

装帧设计：天行健设计

QIMIAO DE ZHITI YUYAN SHIJIE : MINZU WUDAO

广东教育出版社出版发行
(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广东新华印刷有限公司印刷

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路)

889毫米×1194毫米 16开本 2.5印张 50 000字

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5548-0919-8

定价：10.00元

质量监督电话：020-87613102 邮箱：gjs-quality@gdpg.com.cn

购书咨询电话：020-87615809



每种民族舞蹈都可以用不同的图腾来代表，看看图中的造型，你能对应地说出舞蹈的名称吗？



0 动物大联欢

0 孔雀公主

4 天鹅之歌

8 关关雎鸠

10 黑色的走马



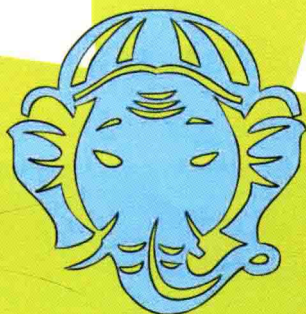
12 舞台上的劳作

12 “打夯”之舞

14 狩猎之舞

18 “舂米”的舞蹈





20 神奇的舞蹈“伴侣”

20 会跳舞的“象脚”

24 会说两种语言的“沙漏”

26 舞动的“餐具”

28 头发也疯狂

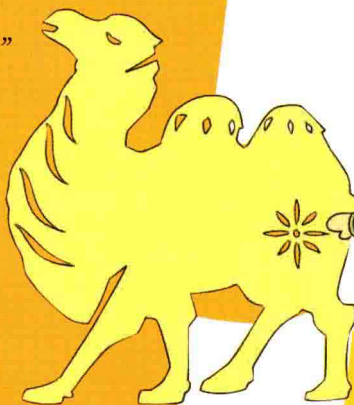


30 手舞足蹈的时刻

30 月光下的约会

31 婚礼上的“骆驼舞”

33 跳大神的萨满



35 民族舞蹈七巧板



有一只栖息在遥远天柱山上的雄孔雀得知佛祖下凡的音信后，也想获得佛祖的青睐。但无奈人太多，它无法靠近，只能在人群外急得团团转。

孔雀的虔诚之心被佛祖察觉后，便向孔雀投去一束佛光。恰巧这束佛光落在来回奔跑的孔雀的尾部，使孔雀尾部的根根羽翎霎时缀上了镶有金圈的“圆眼”纹图案，成为现在人们所见到的样子。

佛祖离去时，特意叮嘱孔雀：明年的“摆帕拉”节再见。

从此以后，每当“摆帕拉”节，佛祖释迦牟尼便会高坐于莲花宝座上，接受人们朝拜之后，观看从天柱山赶来的孔雀向佛祖献演的《孔雀舞》。

因此，在傣族人民心中，孔雀是“圣鸟”，象征着善良、智慧、美丽、吉祥、幸福。

为了表达对孔雀的爱戴，傣族人民模仿孔雀的各种形象、神态翩翩起舞，创造了举世闻名的《孔雀舞》。

在云南，凡是有傣族聚居的地方，几乎都有孔雀舞。

舞蹈的海洋

云南，是我国世居少数民族最多的省份，一共有25个民族，这些民族都能歌善舞。在云南，除了傣族的孔雀舞外，彝族的“阿细跳月”、藏族舞蹈等都是十分具有民族特色的舞蹈。



会说话的肢体

舞台上的孔雀不会说话，那么，她靠什么征服观众呢？

原来，虽然孔雀在舞台上不张嘴说话，但是，她却有着非常丰富的肢体语言。

如手上的动作有：五位提腕手、四位摊掌立掌手、一七位按掌手，等等。手势可用掌式、孔雀手式、腿式、嘴半握拳式、扇形手式等。脚下的动作有踮步、起伏步、矮步、点步、顿错步，还有很多的抬前、旁、后曲腿等优美的典雅的舞姿。肩部往往配合手脚用柔肩、拼肩、拱肩、碎抖肩、耸肩，等等。丰富的舞蹈语汇，描绘出孔雀的活泼、伶俐和美丽。

猜一猜

你能从这些孔雀舞的动作中，猜出他们要表达什么意思吗？



孔雀王子

现在舞台上的孔雀舞，大多数都是由女性来表演的。但是，孔雀舞的最初舞者并不是女性，而是男性，你知道这是为什么吗？

传统的孔雀舞，都是男子头戴金盔、假面，身穿有支撑架子外罩孔雀羽翼的表演装束，一般都比较重。另外，过去的孔雀舞主要表现雄孔雀开屏。因此，男性来表演更合适。

毛相因《双人孔雀舞》而出名，因展现出了雄孔雀的阳刚气质而被誉为“孔雀王子”。

刀美兰在《召树屯与南吾诺娜》中，饰演孔雀公主的角色，从此结束了孔雀舞历来由男人扮跳的历史，成为了中国舞台上的第一个“孔雀公主”。



舞台上的孔雀舞

2006年5月20日，孔雀舞经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。除了杨丽萍的《雀之灵》外，刀美兰的《金色的孔雀》、第七届“桃李杯”获奖的《孔雀飞来》和中国歌舞团《秘境之旅·碧波孔雀》是四个典型的舞台孔雀舞。

天鹅之歌

鄂温克族的天鹅图腾

我们都听说过“老马识途”，但是，美丽的天鹅也是识路高手。善良的天鹅就曾经给迷路的人引路。

相传在古时，鄂温克族某部落的人在草原与大部队失散，找不到前行的方向，焦急万分之时，忽然抬头看见天鹅从空中飞过。于是，他们追随着天鹅，往天鹅飞行方向前行，不久他们便找到了自己的部落。

为了表达对吉祥之鸟——天鹅的感恩和爱戴之情，鄂温克族人民常在节庆佳日身着盛装，肩披白布似天鹅翅膀，头顶一块红布似天鹅冠，伸展双手上下摆动似天鹅飞翔起落。从此，人们崇敬天鹅，跳起天鹅舞来歌颂天鹅。

天鹅就像鄂温克族人民崇拜的图腾。天鹅飞过天空时，正在喝酒的鄂温克族男人，必须向它洒酒致敬，正在挤奶的鄂温克族妇女，则向它挥洒奶汁，嘴里还要发出“哟！哟！”的呼声，以示敬意。





在呼伦贝尔市鄂温克族自治县中，天鹅舞是男女都可以跳的舞。

人多时，先围成一个大圈，再按单双数分成内外两圈，沿着顺时针方向移动，内外两个圈不断交叉变换。在内圈的舞者，向前俯身，双臂在两胯旁微微摆动，模仿小天鹅学步的样子；在外圈的舞者，双臂向斜上方伸展，模仿天鹅高飞的样子。然后全体变成长队，像鸿鹄一般飞向远方。



一起学“天鹅舞”

鄂温克族的天鹅舞的动作比较简单，脚上只有一个步伐——“跟靠步”。跳舞的时候，双腿自然屈伸，双臂自然弯曲交叉，分别一上一下探出，以模仿天鹅飞翔时的各种姿态。当音乐出现弱拍时，一只脚向外迈步，当出现强拍时，另一只脚急速靠拢，并击打出声响。



天鹅的传人——哈萨克族

传说，在远古的时代，一位勇士在战斗中负伤，被困在干旱的戈壁滩上。勇士伤势很重，饥渴交加，生命垂危。这时，有一只美丽的白天鹅从天而降，把他引到了清泉边。勇士解渴后，伤口随之也痊愈了。

后来，这只天鹅化作仙女下凡，并与勇士结为夫妇，婚后生下一子。这对夫妇为了纪念二人之间这段奇特的经历，将其子取名为“喀孜阿克”（哈萨克语中，“喀孜”就是“天鹅”，“阿克”就是白色的意思）。

此后，这对夫妇的后裔经过长期繁衍，成为一个强大的民族。为了纪念祖先，这个民族特取名为“哈萨克”。因此，哈萨克族把天鹅视为神鸟，在许多小孩的胸前，都插有天鹅的羽毛。

哈萨克族非常喜欢天鹅，总喜欢模仿天鹅的各种姿态。有时候，他们模仿天鹅展翅，有时候又模仿天鹅在水波荡漾的湖面自由嬉戏……久而久之，他们创造了别具风格的天鹅舞。流传在新疆阿尔泰的“白天鹅舞”便是其中典型的代表。



赫哲族的天鹅舞

传说，赫哲族一位美丽勤劳的姑娘为了逃婚、抗婚，被迫无奈投河，变成了一只美丽洁白的天鹅。人们为了表达对天鹅姑娘的怀念和敬仰，便根据天鹅的动作编排舞蹈来纪念她，这就成了赫哲族的“天鹅舞”。

“天鹅舞”的基本动作是模仿天鹅戏水、天鹅飞翔的姿势，高潮部分是模仿天鹅的鸣叫声——“噗、噗”的声音。

考考你

游牧民族的民间舞蹈中，模拟马、鹰、熊、羊等的形象较多，而模仿天鹅的舞蹈却不常见，目前仅知哈萨克、鄂温克、赫哲等民族中仍有流传。你知道为什么吗？

原来，天鹅是候鸟，冬天飞过长江到南方过冬，春天飞回北方，在新疆和黑龙江一些地区的湖边、沼泽地带栖息及繁殖。上述三个民族正是在此地区生活，使他们得以观察了解天鹅的习性，因此可以根据天鹅的各种姿势编排出各种曼妙的天鹅舞姿。

民族舞蹈



那是孔雀吗，在清晨初醒，眯着眼睛，伸着脖子，
那是天鹅吗，在湖边嬉戏，

湖水打湿了翅膀，笑声早已划过天际。

没错，你不是来到了动物世界，

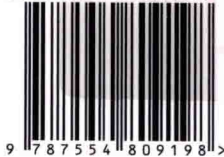
这是各民族劳动者在尽情舞蹈！

“动物们”身姿曼妙，猎人们也放下了刀枪……

“可不是在学他们，是我们也有自己的舞步！”

他们骄傲地手舞足蹈，好像比动物还要自由自在。

ISBN 978-7-5548-0919-9



定价：10.00元