青少年素质教育必读文库·基础知识之十九

舞　蹈　卷

上

苏艳杰　主编

延边大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

青少年素质教育基础知识必读文库．舞蹈卷．上/苏艳杰主编．—延吉：延边大学出版社，2008．4

ISBN 978－7－5634－2450－4

Ⅰ．**青…** Ⅱ．**苏…** Ⅲ．①**科学知识－青少年读物** ②**舞蹈－青少年读物** Ⅳ．Z228．2 J7－49

中国版本图书馆 CIP **数据核字**(2008)**第** 034274 **号**

舞蹈卷(上)

主　　编：**苏艳杰**
责任编辑：**贾　锐**
装帧设计：**揽胜视觉**
出版发行：**延边大学出版社**
社　　址：**吉林省延吉市公园路** 977 **号**　**邮编**：133002
网　　址：http://www.ydcbs.com
E－mail：ydcbs@ydcbs.com
电　　话：0433－2133001　**传真**：0433－2733266
印　　刷：**北京市顺义康华福利印刷厂**
开　　本：850×1168
印　　张：120　**字数**：3360 **千字**
印　　数：1－2000
版　　次：2008 **年** 5 **月第** 1 **版**
印　　次：2008 **年** 5 **月第** 1 **次印刷**
ISBN 978－7－5634－2450－4

定　　价：720．00 **元**(1－30 **册**)

目　录

第一章　民族舞…… 1
第一节　概述…… 1
第二节　各民族舞蹈介绍…… 3
第二章　现代舞 …… 54
第一节　概述 …… 54
第二节　霹雳舞 …… 60
第三节　街舞 …… 68
第四节　爵士舞 …… 75
第三章　中国舞蹈名家 …… 81

第一章　民族舞

第一节　概述

一、起源

在人类无语言、无文字的太古时期，舞蹈便已经产生且融入人们的生活当中。所以中国民族舞的起源大多是太古先民模仿宇宙声音动作的舞蹈。例如相传伏羲氏教子民渔猎而作“网罟之歌”、神农氏做“丰年之咏”、黄帝之孙颛顼高阳氏作“承云乐”而舞等，虽是神话传说，但也说明其起源时间早。所以说舞蹈是全人类最悠久的历史与文化的艺术活动。

1973 年秋考古学家在青海（中国西部）大通县孙家寨发掘出一个舞蹈彩纹陶盆，这一件彩陶盆是出土于马家窑类型的墓葬之中，彩陶盆是马家文化的代表性器皿。为我们展示了大约在 5000 年前舞蹈艺术的直观形象。

舞蹈彩纹位于彩陶盆内壁的上部，在这个画面上一共描绘了 15 位跳舞的人物，这些人共分三组，组与组之间用弧线相隔。每组的五个人手牵着手共舞，统一的服饰、动作，连头上的辫子甩的方向都是一致的，尾饰都是朝着一个方向。这说明跳舞者的节奏、动作、韵律都是统一的。虽然画面上没有乐手，听不见音乐，但是从舞蹈的画面上可以看出统一的动作、

整齐的队形、相同的服饰，很可能是一种特定场合的传统乐舞。

世界各民族因地理环境各异，而形成了不同形式的舞蹈，舞蹈中可充分体现一个民族的文化气质与其独特的风格，这种舞蹈我们便可称之为“民族舞蹈”。西方有少数民族舞蹈及大众娱乐舞蹈以外，还有芭蕾舞蹈；东方则有印度舞、泰国舞、阿拉伯舞等多姿多彩的民族舞蹈。

二、发展

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个少数民族。长期以来休戚与共，共同创造了我们伟大的中华民族的文化传统，其中也包括优秀的舞蹈传统。每个民族的舞蹈都有它独特的风格和悠久的历史，都保存了浓厚的民族特色，纯朴的风格，生活气息浓郁。

衡量一个民族的舞蹈发展程度，最终要看这个民族的舞蹈家的艺术水准和舞蹈作品的水平，要看舞蹈家对本民族艺术的纵向继承能力和对外民族舞蹈艺术的横向借鉴能力，它是民族舞蹈能否发展和发展快慢的关键。

民族舞蹈的发展要与社会发展的需求相适应，必然要受到国内外文化环境的制约和影响。总的趋势是适应不同的职业、文化层次、审美情趣群体的需求，横向开拓多层次、多功能、多种风格特色，高品位、高立意、高水平的民间舞蹈作品；在接纳吸收各民族和外来舞蹈文化的同时，发展本土民间舞蹈文化，使之跟上社会前进的步伐。

第二节　各民族舞蹈介绍

一、藏族舞蹈

藏族的民间舞蹈以歌舞形式居多。由于日常生活中人们都穿着长袖的“楚巴”（藏式长袍），舞蹈中更增添了“一顺边”的美；而虔诚的宗教心理，则给舞蹈渲染上许多宗教的色彩。除寺庙舞蹈“羌姆”外，典型的舞蹈还有：“谐”“果日谐”“卓”以及“热巴”等。

琳琅满目、繁花似锦的不同类型和不同风格的藏族舞蹈中，虽然它们都具有各自独特的个性和固有的审美要求，但它们又都包含共同的精髓元素，以及共同的动作规律。这种精髓元素和规律构成了整个藏族舞蹈的审美概念。

“颤”“开”“顺”“左”“绕”是各种类不同藏舞的共同特点，或称为藏族舞蹈的五大元素，从而构成了它区别于其他兄弟民族舞蹈的美学概念。

这五大元素的形成，是同藏族人民的历史条件、社会制度、风俗信仰、地理环境、生产方式、文化传统等有着密切联系的，是长期在人民群众中形成的审美标准。

藏族舞蹈中除上述共有的主要特点外，在舞蹈的动律上还普遍存在着最基本的“三步一变”“后撤前踏”“倒脚辗转”“四步回转”的共同规律。在这种共同规律的基础上产生出种种不同的变化，再加上手势的运作、腰身的韵律、音乐的区别而构成不同的舞蹈风格。

藏族舞蹈的步伐十分丰富，从脚部动作上可概括为“蹭”

“拖”“踏”“蹉”“点”“掖”“踹”“刨”“踢”“吸”“跨”“扭”等 12 种基本步伐。

藏族舞蹈的手势，可归纳成“拉”“悠”“甩”“绕”“推”“升”“扬”七种变化。

藏舞中的技巧主要有：辗转、刨腿转、踢腿转、果谐转、跨腿转、跳跨转、推磨转、蹲转、跪转、掖转、正反转、扭腰正反转、拧身反跨转、点步翻身、踏步翻身、点转、平转、小蹦子、死人蹦子、躺身大蹦子、平转虎跳以及跨腿跳、吸腿跳、盖腿跳、撩腿跳、蹭步跨腿跳、兔子跳、猫跳等等。

（一）锅庄

我们常说的“锅庄”是藏语“果卓”的谐音。“果卓”仍是圆圈歌舞的意思。“锅庄”分农区锅庄和牧区锅庄两种，农区锅庄流行在藏东昌都地区，牧区锅庄（即牧民舞）流传在当雄、黑河、索县等广大牧区。

“锅庄”一词由来已久，赵尔巽等撰的《清史稿》（卷一百一，志七十六乐八）中记有“高宗平定金川，获其乐……是为番子乐。金川之乐……曰大郭庄……司舞十人，每两人相携而舞。一服蟒袍、戴翎、挂珠、斜披黄蓝二带，交如十字”。此种描述的情况解放初期也见于昌都寺庙锅庄。所谓披各种黄蓝紫色带子实为彩色哈达，这实际上是一种礼仪祭祀场合跳的锅庄舞。

农区锅庄的结构分两大段，即从慢歌到快板歌舞，速度又有慢、中、快之分。开始时男女分别拉手成圈，轮班唱和，甩脚踏步。歌唱完毕齐声叫“哑！”顿时舞步加快，越跳越快，在热烈的快板中结束。从音乐上讲，快板舞曲往往是慢板歌曲

速度的加快和旋律上的压缩。

“锅庄”的舞姿矫健雄壮，男子裤腿肥大，有如雄鹰的粗毛腿，舞蹈多模拟禽兽，特别是大鹰的形态动作，如鹰展翅、鹰跳、鹰盘旋等等，注重姿态和情绪的表现。歌词中有“雪山哟，快闪开，我们展翅飞舞，江河哟，快让路，我们迈开舞步……”的豪言壮语，是藏族人民剽悍气质在舞蹈中的表现。

牧区锅庄舞的层次及表演形式和农区锅庄大体相似。但动作差异颇大，多胸前晃手跳跃，前顿步接左、右翻身，顺手顺脚是牧区锅庄的一大特点。

（二）堆谐舞

“堆谐”是泛指后藏雅鲁藏布江上游的拉孜、定日、昂仁、萨迦县以及阿里一带叫做“堆”地区的农村圈舞，“堆”是“上”或“高地”之意。还有一层含意，是指这种“堆”地区民间舞传入拉萨之后，为城市各阶层人民加工规范的藏族踢踏舞。

踢踏舞是从农村“果谐”演变来的。其基本步法有左起三步一变，右起连点五步、七步、九步点，以及踏步转等交错组合，脚下发出各种音响节奏。“堆谐”最早流行在拉萨的街头、旷地、“林卡”（园林）里，故又有人叫它作拉萨踢踏舞。

公元 13 世纪中叶，萨迦王朝兴起，西藏正式纳入祖国的版图。元世祖封八思巴为“大元帝师”，“大宝法王”统治西藏。萨迦、拉孜一带便成为全藏政治、经济、文化的中心。由于民族之间的文化交流，“堆”区出现了一种叫“扎年”的六弦琴，被当地群众用作民间舞的伴奏乐器，致使这种顿地为节、连臂踏歌的农村圈舞开始演变，首先是歌舞曲中出现了前

奏、间奏、尾声三个纯音乐部分，促使这类有歌有舞，载歌载舞的形式摆脱歌词段、句、音节的严谨限制，在纯音乐中踏出灵活多变的节奏性步法，构成了踢踏舞的雏形。

17世纪中叶，五世达赖加强“政教合一”的统治，规定每年6月底7月初在拉萨举行每年一度的“雪顿节”（酸奶宴节之意，后来发展成“藏戏节”），让各地藏剧团体云集拉萨演出。后藏“堆”区窘巴藏戏团的剧目中，穿插表演了这种活泼热情的踢踏歌舞。由于艺人的传播和民间的相互交往，这种舞蹈流入拉萨后，为各阶层人士所喜爱，三步一变为基本变化，脚下踏出各种节奏音响，加之配上京胡、六弦、洋琴、笛子、串铃等乐器组成的乐队伴奏，把“堆谐”舞曲规范成由“降谐”（慢歌）、“觉谐”（快板歌舞）、“谐个”（歌头）、“谐休”（尾声）组成的较完整的结构形式，而逐步从自娱性向表演性过度。

（三）朗玛谐

“朗玛谐”的由来和解释颇多，一是古典歌舞，二是宫廷歌舞，都不甚贴切。有的人则认为“朗玛”一词是阿拉伯语“呐嘎玛”（歌曲之意）的音变，最早是由从阿拉伯进藏的回族同胞带入并演奏的一种曲调。最近黄文焕考查认为“朗玛”的“朗”是汉语“内”的意思，“玛”是藏语阴性名词尾，“朗玛”则是一种叫做“内”歌舞形式的称谓。“内”有两层意思，一是指公元17世纪末，五世达赖的弟子及其权位的继承人弟悉·桑结嘉措，常邀集上层“内大臣”权贵，到“朗玛康”（内大臣厅）赋诗歌舞。二是18世纪末八世达赖时，西藏地方主事大臣竺仁，曾到内地游历各地名胜，他们广泛接触了内地各

兄弟民族的歌舞音乐，带上扬琴返回西藏以后，将内地某些民族音调融会于原上层流传的“朗玛”之中，因此“朗玛”即“从内地吸取营养而繁荣发展起来的原内大臣们所喜爱的华贵典雅的一种歌舞”。我们认为这种解释颇有道理。因此当听到“朗玛”音乐中有时显露出近似内地昆曲或江南丝竹乐的音调，也就不足为奇了。

“朗玛谐”首先流传在拉萨，它的结构分两大段，即“降谐”（慢歌）、觉谐（快板歌舞）。慢歌部分可以弹琴清唱，其曲调悠扬典雅；跳时先配合歌声作平缓洒脱的抬腿甩手的踏节步，进入快板时舞者叫一声“勒似”，旋即转入快速舞曲，唯有舞蹈似踢踏步，上身可以随着舞步跳踏做一些踏步转圈、旋礼揖拜的动作。可以说，“朗玛”是一种华贵典雅的抒情歌舞。

（四）果谐

“果谐”是流传在西藏广大农村的一种拉手成圈，分班唱和，载歌载舞，顿地为节，连臂踏歌的自娱性集体歌舞。常见于广场、村头、打麦场上。在节日里，人们常常从日出跳到夜晚，从深夜唱到天亮。

“果谐”的跳法是重拍起步、三步一变、顿地为节；跳时膝盖到脚掌硬直落地，结实稳扎，节奏鲜明，以抒发集体的热烈情绪为其基本特征。西藏各地都有这种舞蹈，而以山南地区“果谐”著称。

“果谐”表达的内容非常广泛，有描绘自然景色、热爱家乡的，有歌唱劳动生活的，还有倾吐爱情的。由于“政教合一”的思想影响，在过去的“果谐”中也包含有歌颂宗教喇嘛和寺院的内容。近年来，歌唱党，歌唱毛主席，歌唱社会主义

新生活，歌唱解放军的内容尤为突出。因为“果谐”流传在广大农村，所以有人称“果谐”是西藏的农村歌舞。果谐舞的结构和完整的表现形式大体是这样的：

节日里，场地上摆着一缸青稞酒，人们围着酒缸拉圈起舞，男女各站一边，分班歌唱，从左到右沿圈踏步走动。

当唱词告一段落之后，由“谐本”（歌舞队的组织者）带头发出“休休休休”的叫声称为“谐个”就是歌头、开头舞步，以“休休休休”或“次次次”的叫声，或一齐拉手叫“阿甲嘿！当下次仁，宋甲月拉！”，合着节奏，踏地舞蹈。这种叫声有如汉语中喊“一、二、三、四，一齐跳！”。因为民间跳“果谐”人数众多，一般又无伴奏乐器，集体起舞很难整齐，“谐个”就起到了激发情绪、整齐步伐共同起舞的作用。跳完歌头，紧接着是一段快速歌舞，男方跳一段后女方跟着也跳一段，出现男女舞蹈竞赛的热烈场面。跳完数遍后又由“谐本”带头喊“休休休休”或说一段快板词边说边跳统一步伐，借以把舞蹈推向高潮，共同结束。这种合着快板词的跳法叫“谐休”就是尾声、结束步。

二、蒙古族舞蹈

蒙古族自古以来就以能歌善舞著称。蒙古族人善于用舞蹈淋漓尽致地表现牧人的生活，表达牧人的美好情感。那么如何才能跳好蒙古族舞蹈呢，下面来简单介绍一下：

跳好蒙古舞应有一个循序渐进的过程，即蒙古舞肢体的解放、蒙古人的气质和艺术化的节奏处理。虽然我们可以认为这三个环节在舞蹈的过程时要加以注意（三个环节是并列存在），但事实上，首先是通过肢体训练达到肢体的解放，肢体的解放

是把握蒙族舞气质的基石；其二是把握民族气质；其三是在把握气质的前提下恰到好处的处理动作节奏；这是艺术上的再升华。从这个意义上说，这三个环节已经超出了它们作为舞蹈训练中的“要素”的性质，而是使学习者通过三个环节的训练，达到三种不同水准的艺术境界，三种境界构筑成层层递进的逻辑关系。舞蹈演员也只有“积跬步”才能致千里。

蒙古族舞蹈形式多样，内容丰富。流传比罗广的蒙古族舞蹈主要有以下几种：

（一）查玛

查玛是藏传佛教为了弘扬佛法、传播教义、阻止邪恶诱惑、坚定佛门信念而举办的一种带有庆典性质的艺术活动。历史上，在“殿宇雄壮、比拟佛国”的科尔沁地区乃至内蒙古自治区全境，绝大多数寺院一年一度由喇嘛们表演这种舞蹈。至今，部分召寺依然传承表演这种舞蹈。查玛在蒙古族舞蹈文化中有着举足轻重的地位。

科尔沁地区查玛表现形式有三种：一是经堂查玛。表演者2～4人，于经堂诵经时主要通过手势动作对佛进行功德礼赞。二是米拉查玛。在召寺前广场搭台表演。人物有米拉、黑白老头、狗、鹿（均由人扮演）等，以说、唱、舞、乐的形式，颂扬米拉撇家弃业，苦意修行，云游四方，传播佛理，终成正果的故事。三是广场查玛。在大雄宝殿前广场上表演。人物众多，程式固定，动作规范，舞蹈性最强，流传较为普遍。在查玛表演中，登场者统称护法神。护法神分大查玛（主神）、小查玛（皈神）两类。查玛一般由13～15个舞蹈段落组成，多以单人、双人、四人的形式表演。凡属大查玛者，均以单人舞

的形式表演一个独立舞段；亦有一神化作多神、按东西南北中方位同时起舞的。小查玛多以四人舞的形式出现；亦可在主神舞蹈时，以侍者的身份在旁伴舞。相对而言，舞蹈中大查玛的动作沉稳犷悍，神态超然，举手投足都很有造型性，体现了强烈的宗教内涵和人物的思想情感；小查玛则动作灵活，节奏明快，不拘形态，较少神威，有很强的韵律性。某些规模较大的召寺，为了便于传承，还将近似的人物动作予以规范，确定名称。

（二）筷子舞

筷子舞以肩的动作见长，一般由男性表演。舞者右手握筷，不时击打手、腿、肩、脚等部位，有时还击打地面（或台面）。随着腕部的翻转变化，有时肩部活泼地耸动，有时腿部灵活地跳跃，有时转身左前倾，有时转身右前倾。其肩部的动作既有律动感，又具有一种特殊的韵味，融欢快、优美与矫健为一体。动作虽简单，但却以技巧取悦观众，故有一定的表演性质。在兴安盟民间流传的筷子舞，既有男性独舞，也有男女群舞。在表演形式上由单手执筷子发展为双手执筷子，肩部、腰部、腿部的舞蹈语汇也更加丰富。因此舞蹈显得欢快、明朗、新颖，淋漓尽致地表现了蒙古族热情、开朗、剽悍、豪迈的民族个性。

（三）盅碗舞

盅碗舞一般为女性独舞，具有古典舞蹈的风格。舞者头顶瓷碗，手持双盅，在音乐伴奏下，按盅子碰击的节奏，两臂不断地舒展屈收，身体或前进或后退，意在表现蒙古族妇女端庄娴静、柔中有刚的性格气质。舞蹈利用富有蒙古舞风格特点的

“软手”、“抖肩”、“碎步”等舞蹈语汇，表现盅碗舞典雅、含蓄的风格。兴安盟民间流传的盅碗舞，舞姿质朴简单，没有严格的规律动作。

（四）安代舞

安代舞于明末清初发祥于科尔沁草原南端的库伦旗。最初是一种用来医病的萨满教舞蹈，含有祈求神灵庇护、祛魔消灾的意思，后来才慢慢演变成为表达欢乐情绪的民族民间舞蹈。传统的安代舞，有准备、发起、高潮、收场几个程序，都由“博”来主持。随着历史的发展和社会的进步，兴安地区带有迷信色彩的安代舞已不复存在，而是把它作为一种民间歌舞传承下来。在科尔沁地区，在逢年过节时、在庆祝丰收的日子里、在喜丧婚嫁和迎宾的宴会上，人们都要跳安代舞。姑娘媳妇挥舞头巾跳，小伙子脱去马靴光着脚丫跳，孩子们做着鬼脸跳……舞蹈动作有甩巾踏步、绕巾踏步、摆巾踏步、拍手叉腰、向前冲跑、翻转跳跃、凌空踢腿、腾空蜷身、左右旋转、甩绸蹲踩、双臂抡绸等等，这些优美潇洒的动作，融稳、准、敏、轻、柔、健、美、韵、情为一体，形成了盛大的狂欢场面，把美和对美的追求推向了极致。

三、朝鲜族舞蹈

中国大多数的少数民族都是能歌善舞的，而朝鲜族更是佼佼者，这主要是朝鲜族的歌舞一是具有广泛性，二是具有独特性。所谓广泛性，是说朝鲜族人不仅在节日期间，就是在平时的业余和工间休息中，不论男女老少，都能即兴歌唱，翩翩起舞。而且一跳起来，不论男女老少，人人上场。所谓独特性，是说朝鲜族舞蹈独具个性，是中国民族舞蹈中的一支奇葩。

朝鲜族民间舞蹈有农乐舞、长鼓舞、扇舞、顶水舞、剑舞等。农乐舞由古代庆祝狩猎丰收的舞蹈发展演变而来，其中男子用力甩动头部，使“象帽”顶上3米长的“象尾”绕身体旋转飞舞，更是独具风采，充满活力。朝鲜族还有一个特点，就是自觉地进行对儿童的美育，从小便对他们进行艺术熏陶和教育，因此许多孩子都会演奏长鼓、手鼓、伽耶琴、手风琴等乐器朝鲜族歌曲旋律优美、自然流畅，富有很强的感染力与表现力。

（一）长鼓舞

长鼓舞是朝鲜族代表性舞蹈之一，脱胎于传统的“农乐舞”。长鼓舞作为民间打击乐器，在农乐舞队里由长鼓手击打，起伴奏和渲染气氛的作用，当情绪高昂时，长鼓手常常随众人一起翩翩起舞，因其前身挎着长鼓，故在起舞时侧重于击鼓的形体动作，逐步创作出挎跳“大蹦子”等技巧，由此而被称为“长鼓演戏”。后经历代艺人创造丰富，长鼓舞便在20世纪初期，以独立的表演形态从农乐舞里脱颖而出。

每逢佳节之日，民间常出现跳长鼓者，深受群众欢迎，延边歌舞团从50年代初起将长鼓舞搬上舞台，从而扩大了长鼓舞的影响，60年代又在独舞的基础上，创作出长鼓的群舞表演。

长鼓舞不仅鼓技惊人，花样翻新，亦在于表达喜悦，欢快的情绪，以优美的舞姿和娴熟的鼓技给予美好的艺术享受。

（二）顶水舞

顶水舞因舞者头顶水罐起舞而得名，是朝鲜族女性表演的传统舞蹈。

朝鲜族妇女习惯用头部顶着器物行走。在插秧、锄草季节，妇女们常头顶水罐将饮水或米酒等送至田间地头。顶水舞即在这种生活习俗基础上形成，而且一经形成，便在群众中间广泛流传。20 世纪 50 年代初期，顶水舞在延边各地随处可见，成为当地群众性最广泛的民间舞蹈之一。

舞者顶的水罐，原是生活中的实物，后来为了便于起舞，多用纸糊的罐型道具，在表层上绘以漂亮的花纹，轻巧别致。随着道具的变化，舞蹈动作也相应发展。顶水舞以“挫垫步”、“踏波步”、“碎步”为基本步伐，主要动作有“甜泉舀水”、“玉指弹珠”等。舞蹈通过模拟顶罐行进中的各种生活动作，抒发欢乐喜悦的内心感情，舞姿轻松优美。

（三）扇子舞

扇子舞起源很特别，后来发展成为表演性的一种舞蹈形式，15 世纪后期，由流浪艺人组成的以卖艺为生的组织，为谋求生存，常在村落里进行各种表演，内含“绳上杂技”、“地面技艺”等，称为“歌舞百戏”，其中常有扇子舞蹈。

扇子舞由女子表演，通过舞动扇子抒发内心的喜悦之情。动作舒展大方，舞动扇子与执扇造型有机地融为一体，在舒缓的节奏中给人以优美典雅的感受，在轻快的节奏中则显得欢快活泼。

四、维吾尔族舞蹈

维吾尔族民间舞蹈中具有：微颤的动律、多变的舞姿、高超的技巧。其微颤的动律，膝部规律性、延续化的颤动，体现出沙漠上行走的特征；多变的舞姿，在于它广泛吸收西域乐舞的优长；而技巧的运用，正是继承并发展了“胡腾舞”、“胡旋

舞”、“柘枝舞”中，那些跳跃、旋转以及腰部的各种技艺。他们生活中经常举行的“买西热普”则是西域“饮宴乐舞”的遗风。

（一）赛乃姆

赛乃姆是维吾尔族最普遍的一种民间舞蹈，它广泛流传于天山南北的城镇乡村。赛乃姆历史悠久，源远流长。主要发源于从事农业生产、民族聚居、文化极为发达的南疆各绿洲。在维吾尔族古典音乐十二木卡姆形成过程中，就吸收了早已在民间流传的赛乃姆，成为每个木卡姆中穷乃额曼的组成部分，而赛乃姆仍以其独立的形式广泛流传。

赛乃姆是维吾尔族人民日常生活中不可缺少的一部分，在喜庆佳节以及举行婚礼和亲友欢聚时都要举行麦西来甫晚会，都要跳赛乃姆。每次由村里一家做东道主，同村的男女老少一起参加，晚会的主要活动就是跳赛乃姆，并穿插传送碗花、酒杯、腰带等游戏，有时也演唱木卡姆、猜谜语、吟诗等。

赛乃姆的伴奏乐器，一般有弹拨尔、热瓦甫、都它、沙塔尔、达甫（即手鼓）等。手鼓在赛乃姆中，起着重要作用，既掌握速度，又以响亮流畅的鼓声渲染气氛，鼓舞人心。

（二）夏地亚纳

夏地亚纳是在节日和盛集大会中，群众集体跳的一种民间舞蹈，流行全疆，南疆更为突出。

夏地亚纳，维语为“欢乐的”意思。每逢年节，维吾尔族劳动人民喜欢聚集在一起，合着唢呐铁鼓的音乐节奏，跳各种民间舞蹈，最后多是跳夏地亚纳，以抒发无限的欢乐。在盛大的欢庆场合，也跳起夏地亚纳以示庆贺，所以又称夏地亚纳为