

样 欣赏舞蹈

主 编：剑 君



青少年文化艺术修养全书(20)

怎样欣赏舞蹈

剑 君 主编

北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年文化艺术修养全书/剑君编著. —北京: 北京燕山出版社, 2006. 1

ISBN 7 - 5402 - 0799 - X

I. 青… II. 剑… III. 社会科学 - 青少年读物
IV. C49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 002071 号

北京燕山出版社出版发行

北京市东城区灯市口大街 100 号 100006

新华书店经销

三河市东方印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 146 印张 2425 千字

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

定价(全 30 册): 585.00 元



中国民间舞舞姿(彝族)



美妙的舞蹈人体

目 录

舞的江河：渊远流长

- 一、远古跳来的身影 (2)
 - 1. 源头寻舞 (2)
 - 2. 起源诸说 (4)
- 二、浪花飞荡的大河 (9)
 - 1. 宫廷华宴 (9)
 - 2. 民间亲情 (14)
 - 3. 剧场神迷 (20)
 - 4. 当代风流 (24)

舞的辨别：天宽地广

- 一、基本术语 (37)
 - 1. 舞蹈姿态 (37)
 - 2. 舞蹈步法 (38)
 - 3. 舞蹈手势 (39)
 - 4. 舞蹈律动 (40)

5. 舞蹈技巧	(41)
二、重要概念	(44)
1. 舞蹈形象	(44)
2. 舞蹈体裁	(45)
三、三大要素	(51)
1. 动作表情	(51)
2. 舞动节奏	(53)
3. 舞蹈构图	(55)
四、三种度量	(58)
1. 舞动速度	(59)
2. 舞动幅度	(59)
3. 舞动力度	(60)
五、“开绷直”和“圆曲收”	(60)

舞的欣赏：生命摇荡

一、心态的准备	(66)
1. 祛除畏惧	(66)
2. 放松心态	(66)
3. 身心并用	(67)
4. 有备而来	(67)
5. 保持真诚	(68)
二、舞蹈欣赏的基本过程	(69)
1. 自然感受视觉、听觉艺术信号的阶段	(69)
2. 体验并理性判断视觉、听觉等综合艺术	

信息的阶段	(70)
3. 积极进行舞蹈艺术之形象再创造的阶段	(71)
三、舞蹈欣赏的基本方法	(71)
1. 看动作和“做”动作	(71)
2. 在动作的连接中找感觉	(72)
3. 在动律的反复中问含义	(73)
4. 在综合效果上见主题	(73)
5. 在特征的把握中求真切	(74)
四、风格的采撷	(77)
1. 古典舞的欣赏	(78)
2. 民间舞的欣赏	(87)
3. 芭蕾舞的欣赏	(101)
4. 现代舞的欣赏	(107)

舞的江河：渊远流长

朋友，你喜欢舞蹈吗？

你是否有过这样的经历：偶然间打开电视，舞蹈的画面跃入眼帘。那不是“歌伴舞”式的傻傻的舞姿，不是讲故事似的简单模仿，而是一个不知名字的舞蹈作品，一个永远在舞蹈姿态的流动中勾人心绪、触摸悸动的舞蹈表演，让你一眼看去，就化作了一道闪电，光芒四射，并且在你的心灵上烙下永恒的印记！

我的朋友，你喜欢跳舞吗？

你是否有过这样的经历：从繁重而紧张的工作中离开，或是从厚厚的书本功课里暂时脱身，在夏风习习的夜幕里漫步街头，在不经意之间，踱入舞厅，狂跳一阵迪斯科，不知不觉中，心情焕然一新，自己焕然一新，天地焕然一新！

我亲爱的朋友，你喜欢欣赏舞蹈吗？

你是否有过这样的经历：盼望已久的舞蹈经典《天鹅湖》的演出票终于到手了。当受尽了冤屈的公主奥杰塔和英俊的王子齐格菲尔德跳起了双人舞时，场内的所有观众都屏住了呼吸，除去小提琴和大提琴之间如胶似漆的旋律应和之外，舞台上只有圣洁的白色纱裙化作了一团浓浓的雾色，轻柔地飘荡，飘荡。偶尔，有一下轻轻的跳动，好似受着束缚的年轻的心即要挣脱魔鬼的力量，向着天堂飞升。奥杰塔的伤心和忧郁在爱

的纯净世界里渐渐消散，只有无尽的优雅、端庄……。

愿意走进舞蹈艺术天地的朋友，别问风向和晴雨，请随我来！

一、远古跳来的身影

在探询舞蹈艺术秘密的时候，我们首先发现舞蹈是一门非常古老的艺术。

1. 源头寻舞

人类的舞蹈活动，从其诞生至今，到底有多久的历史，似乎是很难考证了。在世界范围内，人们总是把舞蹈的行为看作是一种和圣灵崇拜、神话传说以及祖先的英雄事迹联系在一起的行为。人们在世世代代的社会生活里，每当自己高兴的时候，就自然地跳起舞来，就好像这是人类与生俱来的本性一样。

但是，这样的看法在一个小女孩一声惊喊中被改变了。

1878年，一个名叫马塞利诺·特·索特乌拉의西班牙业余考古学家，在参观了巴黎的旧石器时代的雕刻展览后，带着格外兴奋的心情重新去研究位于西班牙北部桑坦德地区的史前洞穴。他的女儿似乎继承了父亲的秉性，像一条影子一样跟随而来。在她大大的、长着美丽的长睫毛的眼睛里，那些令许多小朋友感到害怕的洞穴，是充满神秘色彩的地方。

那个叫做阿尔塔米拉的洞穴，早已经听父亲说过不知道几次了。清晨的阳光亮亮地、直接照射进了洞口，把洞中怪异的石头、弯弯曲曲的路径，以及那些大大小小的洞中之洞，勾画得清清楚楚。这一切让小女孩格外地兴奋起来，她十分大胆地

钻进了一个只有她这样身形的小女孩才能爬进去的小洞。在黑暗里，接过了父亲递进来的蜡烛，只在一瞬间，她便惊叫起来：“公牛！公牛！”

洞穴的石头墙壁上，轻重不一地，刻画着许许多多线条。稍加仔细地辨认，谁都能够发现那不是岁月的风尘在石头上留下的痕迹，而是一组组洞穴壁画。最先引起小女孩注意的就是一幅四足立地、双角前倾、圆目前视的形象。

我们要描述的与舞蹈起源有关的是阿尔塔米拉洞穴中几个有着争议的“立身”的形象。他们（或者应该说是它们？）的身体是直立的，看上去就像是一个个站立着的人，但他们的头形却如同飞鸟。尽管对于这些形象有着许多截然不同的看法，但还是有考古学家坚持认为，从线刻图形的性质来看，他们决然不同于其它动物形象，其中有着鲜明的想象意义，有虚幻的性质，他们大约是戴着鸟头面具的人的形象。

此说一出，大有石破天惊之力！因为——

戴面具而活动于世间，这正是远古时代的巫师们的最重要的特征之一。

戴面具而舞，这正是很多远古舞蹈的鲜明标志！

与阿尔塔米拉洞穴相似，在著名的特洛亚·费莱尔洞穴里，人们也发现了“巫师”戴着鹿角的神奇样子。在另一处，由各种动物线条组成的画面内，还有一个被认定为戴牛头面具、手持弓箭形的器物（一说是弓箭形乐器）的形象。有人说这是在祭祀的大礼上跳着巫师之舞。

这些洞穴，在考古学上，已经被认定属于旧石器时代，距今天已经有至少三万年之久了！

那时如果人类真的已经发展起了自己的舞蹈动作意识，或

者说是在人类与大自然做斗争的时候，最先获得发展的还不是人的语言，而是动作感觉的话，那么，人类的舞蹈就理所应当成为人类文明在最初启动时刻的艺术的先行者。

在有着悠久文明历史的中国，虽没有那些留着悬念让后人猜测的古老洞穴艺术，却有着明确可查的舞蹈历史资料佐证，那就是从大西北的青海一个叫做上孙家寨的地方出土的彩陶盆。在陶盆的内壁上，刻画着一些人形，他们手拉手、臂连臂，每个人都翘抬起一只脚，又好像正在向下垛步。他们的服装和动作都很协调一致。整齐的动作姿态不得不使人确认那根本就是一种舞蹈。这只被命名为“舞蹈彩陶盆”的宝物，在20世纪的70年代被人发现之前，已经在地下整整“睡”了五千年！事实证明，中国虽然到目前为止，还没有发现有两三万年以前人类居住的洞穴，却也从南到北的一个很辽阔的地域内发现了大量的原始舞蹈的遗迹。

舞蹈，与原始人类生活紧密相连。舞蹈，是人类文明发生之初的最重要的文化行为！

2. 起源诸说

那么，舞蹈究竟是怎样产生的呢？

一种说法是，舞蹈的诞生与人的生殖崇拜有关。

当人类在蒙昧时代与大自然展开严酷搏斗的时候，人自身的繁衍就是一件关系到种族生命的大事。但是，对于生育机理的茫然无知给生命的繁衍过程染上了极端神秘的色彩。这样的色彩鲜明地涂抹在新疆大戈壁滩的腹地一个叫做呼图壁的地方。

那是一个到处生长着青草和红柳的丘陵地带。在一座拔地

而起的黑褐色山崖的底部，山根向内倾斜，好像被一把利斧斜向地砍削似的。在那只有阳光可以照射却避免了雨水冲刷的山崖壁上，神秘地刻画着许许多多人和动物的形象。其中最引人注意的是那些舞蹈着的人们。他们紧密地排列在一起，姿态前倾，似乎要一齐迈出新的舞步。舞蹈的人中有男有女，全都赤身裸体。他们在跳什么舞？

呼图壁崖画上，有的男女相对，有的各自保持动态；画面中，有的是孕妇的样子，有的则像是刚刚出生的婴儿。特别引人注目是，在一个画面的中心的位置上，赤身而立的男人的生殖器官被夸大地描绘出来，在他的身旁，是一个看上去即将生育的妇女。如果你仔细端详那一幅幅岩画，就不能不惊叹刻画者的极为大胆想象力。

据专家们考证，这是一些正在跳生殖崇拜之舞的人们。

这是一个庄严的时刻！在黑黝黝的山崖之下，为了整个部落的生存，为了人类自身的繁衍，他们忘情而舞。那时的人类，还没有强大的生产力，没有抵御自然灾害的能力，也没有更多的医学知识。人的生育行为和它的道理都还是一个巨大的谜。种族的繁衍在那时是一件性命攸关的大事，受到全部落的高度崇拜。

所以，呼图壁的古人，选择了舞蹈来表达他们的崇拜之情。他们跳得如醉如狂，似乎只有舞蹈才能发泄他们的强烈的激情、复杂的心绪和难以述说的神秘力量。（见图1）

这也许就是舞蹈真正存在的意义吧？

另一种说法是舞蹈起源于巫术性的活动。在北美洲印地安人的部落，在黑非洲一些有着古老传统的居住地，在我国边疆的一些少数民族地区，人们至今还能够发现带有巫术性质的舞

蹈活动。每当举行巫术舞蹈活动时，舞蹈者往往要连续跳舞直至精神进入迷狂的状态。舞者们相信，在这样的舞蹈中，人完全可以和神灵相互沟通，自由对话，并取得神的信任和指示。

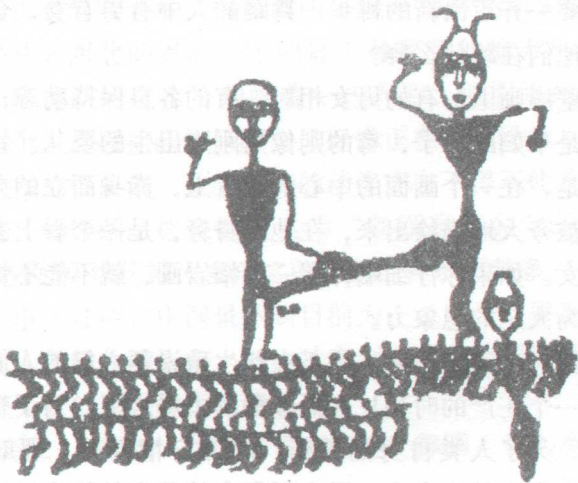


图1 新疆呼图壁生殖舞蹈崖画

与宗教性的祭祀活动相连的舞蹈，往往与人的重大行为有关。如果说新疆呼图壁山崖上的石刻壁画舞蹈形象，穿越了很久很久的历史的时空，距离今天的时日已经很难精确计算的话，那么，中国古老的甲骨文字上所记载的舞蹈，无论从时间还是内容上，都是可以精确说明的。这一点，要感谢中国商代的君王。在河南一个叫做安阳的地方，自古以来水草茂盛，人畜两旺。公元前1324年，第十代商王盘庚迁徙到今天安阳的附近。就在安阳，人们曾发现了大量出土的龟甲和兽骨，上面

刻有象形文字。其中最早的是盘庚之弟小乙的儿子武丁时代的刻有文字的甲骨，距今已经有三千二百多年的历史了！

在已经搜集到的甲骨文里，人们今天能够认得的字大约有一千七百多个。就在这不多的字中，有关舞蹈的字占有相当的分量。特别是在人们求雨的时候，在求子的时候，在举行对神鬼的尊敬致礼或对祖先的顶礼膜拜的时候，都要举行盛大的舞蹈仪式活动。甲骨文中表述舞蹈的字，看上去像是一个手持牛尾、稻穗而舞的跳跃的小人，十分生动。



图2 有“舞”字的甲骨文

舞蹈史学家们认为，从商代到周朝，是中国古代舞蹈史上非常重要的一个时期。在那时，舞蹈处于人们社会文化活动的中心，载歌载舞的行为是那时中华文明的主要表现形式，驱鬼敬神要跳舞，祭祀祖先要跳舞，打仗出发要跳舞，胜利归来更要跳舞。跳舞不仅仅是渲泄，更重要的是为了表达对世界的认识，表达对历史的回顾，还能够在舞蹈的癫狂状态里沟通人与神的两个世界。

有关舞蹈的起源，著名的俄罗斯学者普列汉诺夫有过一个非常重要的看法，那就是舞蹈像所有人的精神活动一样，起源于人类的劳动生产活动。他曾经举出了大量的实际例子来证明自己的观点。在取名为《论艺术（没有地址的信）》的美学著作里，描述了澳洲的妇女怎样在舞蹈中表现从地里挖出可以食用的植物来，从而教育了她的下一代：“她的女儿看见这个舞蹈，由于儿童所特有模仿的冲动，就把她的母亲的动作再现出来。……在社会生活中，实际挖掘植物根当然先于模仿这个过程的成年人的舞蹈和儿童的游戏。因此，在社会生活中，劳动先于游戏。”在许多人类学家们看来，普列汉诺夫的认识是颇有道理的。因为，在原始人尚且十分不发达的经济生活里，生存是最重要的事情。那么，采集食物，狩猎生活，往往是舞蹈所表现的最初的内容。

性爱起源说、巫术起源说和劳动起源说，是有关舞蹈起源的主要的三大学说。关于这个问题，还有许多其他看法，只是我们没有时间细细品评了。舞蹈历史大河的涛涛水声，已经催促我们升起船帆，沿舞蹈之大河巡游一番。

二、浪花飞荡的大河

稍微探讨了舞蹈的原始生存状态之后，现在让我们来看看舞蹈历史的沧桑之变吧。

1. 宫廷华宴

在历史上，舞蹈艺术曾经长久地保持着与宫廷和贵族的联系。比起绘画、音乐（包含歌唱和器乐的表演）、诗歌、散文等文艺形式的创作活动来，舞蹈艺术的表演需要集体配合，因此需要更多的人力、物力和财力。在历史上，舞蹈艺术最初的繁华，在大多数的情况下，几乎都以隶属宫廷为前提。舞蹈艺术的幸运与不幸，概莫能外。

在中原的腹地、被古老黄河曾经冲刷过无数次的地方——河南的偃师，人们发现了很多出土文物。大概在1931年，有位叫徐仲舒的考古学家根据对偃师二里沟出土文物的细致考察而第一次提出了“夏代文化”的问题。文化遗址中有明显特征的堆积层、精美的陶器与刚刚开始制造的粗糙的青铜器皿和规模宏大的房屋轮廓遗址，以及在河南中部沿黄河南岸洛水、伊水以及山西汾河下游一代广泛分布的同类型出土文物，向人们昭示了历史文献中关于夏代的传说绝非人的臆想。透过经年的尘埃，人们渐渐认定了夏文化的共同特点，这就是人类社会私有制的建立后，农业生产已经具备相当规模，人类使用的工具正在从石器、陶器向青铜器过渡，而中国历史上第一个国家政权得以建立并逐步完备。

恰恰从夏代起，中国古代舞蹈有了一次重大的发展，这就是从巫术性的舞蹈、祖先崇拜性的舞蹈，开始转化为具有欣赏