

中外艺术精粹

主编 / 闫丽 · 刘莉

民族舞

THE DISTILLATION ART OF
CHINA AND FOREIGN COUNTRIES



吉林音像出版社
吉林文史出版社

民族

主 编：闫丽
副 主 编：刘莉

吉林音像出版社

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中外艺术精粹/李楠等主编—长春: 吉林文史出版社

2006. 2

ISBN 7-80702-248-5

I. 文… II. 李… III. 文艺—经典—系列 IV.. J. 30

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 080173 号

中外艺术精粹

责任编辑 于 泓

出版发行 吉林音像出版社

吉林文史出版社

印 刷 北京市楠萍印刷有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 358

字 数 120 千字

版 次 2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印 数 1/5000 册

书 号 ISBN 7-80702-248-5/J·30

总 定 价 1490.00 元

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

目 录

第一章	民族舞概述	1
第二章	民族舞的基本知识	7
第三章	各民族舞蹈介绍	27
第四章	民族舞剧欣赏	175
第五章	民族舞蹈艺术章简介	183



第一章 民族舞概述

第一节 民族舞起源

在人类无语言、无文字的太古时期舞蹈便已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。例如相传伏羲氏教民渔猎而作“网罟之歌”、神农氏做“丰年之咏”、皇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及与人类现实生活的相近。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，彩画陶盆是马家窑文化的

民族舞





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。

舞蹈纹位于陶盆内壁的上部，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，甩饰都是朝着一个方向。这说明跳舞者的节奏、动作、前律都是统一的。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着出统一的动作、整齐的队形、相同的服饰，很可能是一种特定场合的特统乐舞。

世界各民族因地理环境各异，面形成了不同形式的舞蹈，舞蹈中可充分律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”。面方有少致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。

第二节 民族舞的发展

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，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，横向开拓多展次、多功能、多种风格特色，高品味、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。





第三节 民族舞蹈的文化

一个民族或地区的物质文明与精神文明发展过程中，由劳动群众直接创作，又在群众中进行传承，而且仍在流传的舞蹈形式。它具有鲜明的地域与民族特点，既表现了一定的历史时期经济条件下的文化背景，又随着社会生活的发展而注入新的成分。

民族舞蹈文化是以中国各民族中仍在流传的舞蹈作为研究对象，探索它们之间的内在联系与表现文化的规律，研究它们各自的文化特点与形成的因素，是带有开拓性的、新兴的一门学科。民族舞蹈的文化特征主要表现在：用身体保存文化与表现文化；群众之间直接进行传承；随着社会生活改变而发展；从民族向舞台艺术升华等方面。

作为美的代言人，舞蹈所表现的艺术境界和美学追求是无与伦比的。她与生具来的高雅风韵使所有追随者也因此变的超凡脱俗，卓而不群。

舞蹈是原始部落的生命崇拜，舞蹈是生死轮回的宗教祭祀，舞蹈是丰收月夜的欢呼雀跃，舞蹈是生命





情感的自由宣泄。舞蹈表现一种境界，舞蹈更追求一种精神；舞蹈可以表达一丝淡淡的哀愁，可以传递一个迷人的故事，可以述说一段慷慨的悲情，可以弘扬一腔生命的热血。

舞蹈是一种至纯至美的艺术，她是一切艺术之母。

舞蹈是一种流动性状态的直觉形象。人物情感，思想性的表现，情节事件的发展，矛盾冲突的推进，情调，气氛的渲染，意境的形成，都要由一系列舞蹈动作所组成的舞蹈语言不停地发展，变化来完成。舞蹈与其他艺术门类一样，起源于人类劳动的实践和其他多种生活实践，是社会生活的反映。

5

舞蹈能够通过节律化，造型化和表情化的人体动作塑造艺术形象，以表达人们思想感情的一种艺术形式。作为一种艺术舞蹈追求艺术美，并具有教育功能，认知功能和审美愉悦功能。

民族舞

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，高品味、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。





第二章 民族舞的基本知识

第一节 民族舞身段、身法及韵律的练习

一、身段的练习

是传统戏曲中的专有名词，是传统戏曲中一个重要组成部分。在传统戏曲唱、念、做、打的“四功”中，不论那一功都有由内而外、通过形体来表现情节、表达人物思想感情的外部动作。从最简单的比拟手势到复杂的武打技巧，都蕴含着极丰富的舞蹈动作，这些都称之为身段。在传统戏曲中，有不同行当的身段，有文和武不同性质的身段，有结合一定情节表演性的身段，有结合道具、服饰组成的身段，有通过武打、技巧构成的身段……等等。

民族舞





身段一词从字意来讲，“身”是指身体，“段”当术解。简而言之，身段就是形体动的艺术，侧重指外部的舞蹈技术；当然身段也含有表演因素。戏曲身段经过不断继承和实践，在不断创造过程中，形成了一种富有民族特色的血路艺术程序，它的一举一动都有尺寸，一看一望都有规定。因此在塑势造型、形体动作、比拟手势、步法行进、眼法传神上都有它独特色彩的身法韵律。身段总的说包括神和形两个方面。形是客观存在的外部舞蹈动作，神是表达内在感情的手段。神，广义地讲是通过内在感情表露在形体上的神态，也是形的动作依据。从外部技术来讲，神又是指眼神的运用，神和形的凝结才产生身段的身法韵律。神无形则不显，形无神则僵死。这种神形兼备的舞蹈动作，就称之为身段。

二、身法的练习

简单讲就是身体动的方法。在身段中，把身体划为“两轴三面”：以腰为大轴、颈为小轴；头、胸、小腹为三面。在身体动势变化时，大轴运身、小轴运神（眼神），以“两轴”支配“三面”，术语讲“以腰为



轴、四肢为轮、轴转轮动”，形成以腰为源，以腰为操纵上下身的总枢纽。腰是身的主要部分，身是指挥四肢的，所以在手、眼、身、法、步中，虽然各自有法，但常以身法概括手、眼、步。身段动律要求是牵一发而动全身，一动全动，脉脉相通。手、眼、步三法的任何局部动，都要服从与身法，所以身法也是四法的总称。下边把四法简单介绍如下：“手法”包括各种手型姿态。有欲摊先按，欲拍先提，欲托先端，欲推先合的各种变化方法；有欲指先活腕，指行身必随，括腕圆指的按势方法；有晃手身移，抡臂开合，揉球活肩的手臂运用方法；有手、眼神徐徐延长的送种；有训练眼神集中、眼神稳定的凝神；有以眼球迅速鄣上下、或左右、或环转灵活的运神；有利用眼睑一闭一开的眨眼、展眼舒眉的传神；有眼随手，眼神上下虚、左右褥的用神等方法。“步法”包括各种脚的位置姿势；慢步划弧行走的步湓；圆场快腕的步法；云步碾走的步法；有转身运步的步湓；有转换虚实的步法等。

身法从动态上可分为七种动势，计有冲、移、伏、靠、拧、倾、长（音掌）。现把七种动态说明如下：“冲”，是以上身的胸向前推出的动势，在身法“冲”时要从胸大半侧向前“留八藏二”，就是身体八分向观





众。例如用手示意向前进时，手伸，身随之前冲，这就是以身法加深手势。“移”，是身体由左到右或由右到左的摆动。例如用形体表现运望时，以上身左右移动来表现远视。这就是以身法来动视，逢左必右的迂回指势，要以身移动使线形柔和而延长，身法的“移”，多以肋带身和，术语叫“冲肋”。“伏”在身法中有高低、起伏对比，伏不同于低，伏要胸向下，体前屈，身法“伏”要塌腰扬胸，例如老鹰展翅的上身就是伏。“靠”，上身以背向后贴为靠，术语说“前冲，后靠，左移，右摆”。身法的“靠”要以肩领身稍移然后靠。“拧”以腰为轴，上下身做相反转，使胸面、小腹不停在一个方向上。拧又分大拧和小拧，小拧转胸，大拧合腿（就是上身转动时，下身不动，使两腿成交叉状合在一起，例如“卧云”）。“倾”，歪斜的意思，这里指身向左右偏斜，身法的“倾”，多是倾肩松腰，冲肋。“长”，是高起来，身法的“长”身要求收腹、剑臀气上扬，抻身、拔腹由冲、拧、倾组合身法“挤”（就是拧身倾肩前冲），有冲、移、靠三者组合的“晃”，有由伏与冲组合的“探”，有以肩划8字拧倾组合的“缓”……等。





三、韵律的练习

在身段中常以“韵律”二字来要求身段的准确性和浓郁的民族特色，韵律在身段是极重要的一个组成部分。它是外部形体动作韵要领和规律。用生理来比喻，形体动作是肢体，韵律比如血液，血液停止流动，肢律便僵死。术语讲：“无韵则神死，少律则风格无”，韵律是衡量身体风格的标尺。练习身段时经常以“韵律有无”来评价身段的优劣，以“缺少韵律”说明风格之不纯。

韵律从语言来，它是含在字里行间的，是字的韵脚，行的格律。从身段来讲，它是含在神里形间的，是神的韵味，形的规体。身段韵律就含在身法之中，它是神和形在一定规律要领下、统一协调表现的整体。身段韵“律”就是指的身法运用的规律。例如：逢开必合的规律，拧中寓倾的规律，身法迂回的规律，转体留意的规律，静中显动的规律，动中有势的规律、塑形用线的规律……等等。律是外郁手、眼、身法、步规定的做法和规格。韵是指内心表现在形体上的神韵。律是有形的，韵是无形的。韵包括了意、气、劲、





神几个方面。

“意”从广义讲是内在思想意识，从身法讲是内在动作的感觉。例如做剑刺、刀劈的动作，身法讲“刺者抻，劈则够”，抻和够是身法的规律，同时刺和劈都要有动的感觉，象是触在物体上的真实感，这就是用意。“气”在这里指呼吸的运用，在身法中讲究用气，以用气来加深身段舞蹈的形象。身段口诀讲，“惊者上提，气者沉”，这是提气和沉气。长身必须提气，单腿重心就必须用沉气增加腿的力量，使重心稳定。手臂开合，身体起伏，就要随开合、起伏而呼吸，用“开吸合呼”来助势，使形象更鲜明。只有外在的律，没有意、气助势，不论身法规格做得多准确，也会做到没有韵味。气又可分为提、沉、松、偷、浮、闭……等，提气是把气提到胸部要立腰收腹。沉气是气沉到小腹。松气是以鼻自然均匀地呼吸。偷气是快速用鼻口同时吸气。浮气是使呼吸急促。闭气是气暂时的停顿，使气稳定。“劲”，一般解意，一是力量的劲，一是精神情绪的劲，劲有多种，有属于性质方面的刚脆劲，柔韧劲；属于发力方面的寸劲，爆发劲，合聚劲；属于心理状态的内劲、蓄劲、含劲；属于速度的突变的劲，渐变的劲；身体各个部分又有各种不同的劲。





“神”在这里解释神态和眼神。神态是用思想感情表达和体态反应，而它又是和眼神紧神相连的。关于眼的用神可参看眼神，除此之外还有表演上的眼神（外部用的眼神）。如远望高，近瞧低，对面看鼻；悲吁、怒之睁。神从整体讲是意、气、劲的总和。综上所述，韵体会，多分析，对身段学习要明其壑，得其势，精其义才能得其法。学习身段除摹拟形象外，要立意、用气、求劲、找神，才能使身段的民族风格更纯，民族的身法韵律更鲜明。

体能是相舞者机体的运动能力，是舞看掌握各类舞蹈技巧的基础，它包括：身体形态、身体机能、运动素质等内容。其中运动素质（诸如：力度、软开度、灵敏度、耐力等）是构成体能各要素中最重要的决定因素。

13

民族舞

第二节 民族舞柔韧度的练习

柔韧素质是指人体各个关节的活动幅度以及肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。舞蹈演员的肩、腰、髋、腿等部位均需要具备特殊的柔韧性，才能在舞蹈

