



高等院校艺术学门类“十三五”规划教材

中国民族民间舞基础教程

主编 周黎



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

高等院校艺术学门类“十三五”规划教材

中国民族民间舞基础教程

主 编 周 黎

Zhongguo Minzu Mingjianwu Jichu Jiaocheng



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内容简介

本书介绍了舞蹈的起源和分类,介绍了藏族民间舞、蒙古族民间舞、维吾尔族民间舞、朝鲜族民间舞、傣族民间舞、东北秧歌、云南花灯、山东鼓子秧歌、胶州秧歌等舞蹈形式,包括专业训练、基本动作、教学提示和作品欣赏等内容。

舞蹈教学通过舞蹈教师有目的、有计划地传授、指导和启发,并通过舞蹈学生主动学习,使学生逐步掌握各种舞蹈知识与技能,提高舞蹈艺术的欣赏与创作能力,与此同时,指导学生树立正确的世界观并培养优秀的品德。

图书在版编目(CIP)数据

中国民族民间舞基础教程 / 周黎主编. — 武汉: 华中科技大学出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5680-0335-3

I. ①中… II. ①周… III. ①民族舞蹈 - 中国 - 高等学校 - 教材 ②民间舞蹈 - 中国 - 高等学校 - 教材
IV. ①J722.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 183178 号

中国民族民间舞基础教程

周黎 主编

策划编辑: 曾光 彭中军

责任编辑: 彭中军

封面设计: 龙文装帧

责任校对: 曾婷

责任监印: 张正林

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027) 81321915

录 排: 龙文装帧

印 刷: 湖北新华印务有限公司

开 本: 880 mm × 1 230 mm 1/16

印 张: 6.5

字 数: 200 千字

版 次: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 30.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

1	第一章 舞蹈起源
	第一节 舞蹈的起源 /2
	第二节 研究舞蹈起源的方法 /2
	第三节 舞蹈起源的各种理论和观点 /3
5	第二章 舞蹈分类
	第一节 我国舞蹈分类的原则和方法 /6
	第二节 不同种类舞蹈的艺术特征 /7
11	第三章 藏族民间舞
	第一节 藏族民间舞概述 /12
	第二节 藏族民间舞教学提示 /12
	第三节 藏族民间舞训练内容 /13
	第四节 藏族民间舞基本动作 /13
	第五节 藏族民间舞动作短句 /17
	第六节 藏族民间舞组合 /18
	第七节 藏族民间舞作品欣赏 /20
23	第四章 蒙古族民间舞
	第一节 蒙古族民间舞概述 /24
	第二节 蒙古族民间舞教学提示 /24
	第三节 蒙古族民间舞训练内容 /24
	第四节 蒙古族民间舞基本动作 /25
	第五节 蒙古族民间舞动作短句 /27
	第六节 蒙古族民间舞组合 /28
31	第五章 维吾尔族民间舞
	第一节 维吾尔族民间舞概述 /32
	第二节 维吾尔族民间舞教学提示 /32
	第三节 维吾尔族民间舞训练内容 /33
	第四节 维吾尔族民间舞基本动作 /33
	第五节 维吾尔族民间舞动作短句 /36
	第六节 维吾尔族民间舞组合 /36
	第七节 维吾尔族民间舞作品欣赏 /40

41

第六章 朝鲜族民间舞

- 第一节 朝鲜族民间舞概述 /42
- 第二节 朝鲜族民间舞教学提示 /42
- 第三节 朝鲜族民间舞训练内容 /43
- 第四节 朝鲜族民间舞基本动作 /43
- 第五节 朝鲜族民间舞动作短句 /45
- 第六节 朝鲜族民间舞组合 /46
- 第七节 朝鲜族民间舞作品欣赏 /49

51

第七章 傣族民间舞

- 第一节 傣族民间舞概述 /52
- 第二节 傣族民间舞教学提示 /52
- 第三节 傣族民间舞训练内容 /52
- 第四节 傣族民间舞基本动作 /53
- 第五节 傣族民间舞动作短句 /55
- 第六节 傣族民间舞组合 /57
- 第七节 傣族民间舞作品欣赏 /60

61

第八章 东北秧歌

- 第一节 东北秧歌概述 /62
- 第二节 东北秧歌教学提示 /62
- 第三节 东北秧歌训练内容 /63
- 第四节 东北秧歌基本动作 /63
- 第五节 东北秧歌动作短句 /65
- 第六节 东北秧歌组合 /66
- 第七节 东北秧歌作品欣赏 /68

69

第九章 云南花灯

- 第一节 云南花灯概述 /70
- 第二节 云南花灯教学提示 /70
- 第三节 云南花灯训练内容 /71
- 第四节 云南花灯基本动作 /71
- 第五节 云南花灯动作短句 /74
- 第六节 云南花灯组合 /76
- 第七节 云南花灯作品欣赏 /80

81

第十章 山东鼓子秧歌

- 第一节 山东鼓子秧歌概述 /82
- 第二节 山东鼓子秧歌教学提示 /82
- 第三节 山东鼓子秧歌训练内容 /82
- 第四节 山东鼓子秧歌基本动作 /83
- 第五节 山东鼓子秧歌动作短句 /84
- 第六节 山东鼓子秧歌组合 /84
- 第七节 山东鼓子秧歌作品欣赏 /85

87

第十一章 胶州秧歌

- 第一节 胶州秧歌概述 /88
- 第二节 胶州秧歌教学提示 /88
- 第三节 胶州秧歌训练内容 /89
- 第四节 胶州秧歌基本动作 /89
- 第五节 胶州秧歌动作短句 /91
- 第六节 胶州秧歌组合 /93
- 第七节 胶州秧歌作品欣赏 /96

97

参考文献

第一章

舞蹈起源

WUDAO QIYUAN

第一节

舞蹈的起源

古希腊有一个关于文艺女神缪斯的神话。宇宙之王宙斯和“记忆”女神曼摩辛生了九个女儿。她们是掌管文艺、历史、天文等的女神。太阳神阿波罗是她们的领袖。这九位女神各有分工，如手执笛子、头戴鲜花的伏脱专管音乐，头戴桂冠的卡丽奥卜专管叙事诗，手拿琴的爱莱图专管抒情诗，头戴金冠、手持短剑与帝杖的美尔鲍明专管悲剧，头戴野花冠、手持牧童杖、头戴假面具的赛丽亚专管喜剧，具有一双轻盈敏捷的脚、手里拿着七弦琴的脱西库专管舞蹈……她们掌管着天上人间的一切文学艺术。天才的诗人和艺术家，因得到她们的启示，才写出伟大的作品来。因为她们的存在，人间才开出各种绚丽的艺术之花。

根据以上神话传说来看，人间之所以有音乐舞蹈，或是人从神仙那里偷偷学来的，或是具有天才的舞蹈家因为得到文艺女神的启示创作出来的。这就是说归根结底音乐舞蹈是神所创造的，人间之所以有音乐舞蹈是神的赐予或是神的启示。不过，古人对人和神的概念的理解似乎并不像现代的人分得很清楚。那时的人往往把一些具有不平凡才能的人、具有超出于一般人的智慧和力量的人，或是对人类做出较大贡献的人，都看成是神的化身，或是能通神的人。现在人们知道，神是人根据自己的形象经过想象创造出来的。所以音乐舞蹈归根结底还是人创造出来的。

那么，人为什么要创造舞蹈呢？人又是怎样创造了舞蹈呢？舞蹈在人们的社会生活中起了哪些作用呢？研究舞蹈的起源，就是要回答这些问题。弄清楚舞蹈的起源，对了解舞蹈艺术的本质、舞蹈在社会生活中的地位和作用等会有很大的帮助。

第二节

研究舞蹈起源的方法

研究舞蹈起源的方法如下。

- (1) 从发掘出的人类艺术遗存——洞穴壁画、岩画、雕刻（雕塑和浮雕）等上面的舞蹈形象进行分析研究。
- (2) 从文献中一些有关舞蹈的神话传说或对舞蹈进行描述的文字材料进行分析研究。
- (3) 从残存的原始舞蹈在民族民间舞蹈中的表现进行分析研究。

第三节

舞蹈起源的各种理论和观点

一、模仿论

模仿论是艺术起源论中最古老的一种理论，起源于古希腊哲学家。他们认为文艺起源于人对自然的模仿，模仿是人的天性和本能。只是由于模仿的对象不同、所用的媒介不同、所采用的方式不同，从而产生了不同的艺术形式。有一些人用颜色和姿态来塑造形象，模仿许多事物，而另一些人则用声音来模仿。舞蹈者的模仿则只用节奏，他们借姿态的节奏来模仿各种事物。亚里士多德说过，人从孩提时代就有模仿的本能（人和禽兽的分别之一，就在于人善于模仿，他们最初的知识就是从模仿得来的），人对模仿出来的作品也感到满意。

在我国古代的乐舞理论中，也有类似的说法，如《吕氏春秋·古乐篇》记载：“帝尧立，乃命质为乐。质乃效山林、溪谷之音以歌，乃以糜革置击而鼓之，乃衬石、击石，以像上帝玉馨之音，以致舞百兽……”

艺术是人对自然的模仿。音乐是对大自然中山林、溪谷之音的模仿；舞蹈是有节奏的动作，对各种野兽动作及其习性的模仿。这些道出了艺术产生的一种因素，是合乎事实的。但是，也有许多音乐、舞蹈并不是对自然的模仿，而且这类音乐舞蹈占有更大的比例。因此，模仿论不能概括和说明音乐舞蹈的全部起因。另外，模仿的本身也有其目的，或是为了劳动生产的需要，或是为了抒发情感的需要，或是为了讨好神灵、祖先以祈求赐福人间……所以音乐舞蹈的起源，还有其更根本的原因。

二、巫术论

巫术论是现代西方最流行的一种艺术起源的理论，为不少人类学家、考古学家和文艺理论家认同。这种理论创始于英国的人类学家泰勒（Edward Tylor，1832—1917）。他提出原始人的思维分不清主观、客观的界线，认为一切自然物都和人一样是有灵魂的，因而产生了图腾崇拜、原始宗教、魔法巫术、祭祀礼仪等活动。而这些活动一般都离不开舞蹈，甚至舞蹈是其主要的形式和内容。因此，德国的民族学家威兹格兰德（Waltz-Gerland）提出了著名论断：一切跳舞原来都是宗教的。而在许多学者的论著中，介绍了原始民族的舞蹈和宗教巫术的关系，以此来说明舞蹈的起源，如一些史前岩洞的洞穴壁画中就有许多披兽皮、戴各种野兽面具的巫师跳舞的形象。据学者考证，这些是用来祈求狩猎胜利的舞蹈。

我国自古以来，巫和舞就有着非常紧密的关系，如我国的巫字就是从最早的舞字演变而来的。我国古代的“巫”人，从某种意义上也可以说就是最早的专业舞蹈家，他们是掌握占卜和舞蹈的人，他们以舞蹈为手段来降神、祈雨，为人们去灾、逐疫。

据学者考证，距今 2500 年以前的、在我国广西明江岸边的花山崖壁画是我国先人对蛙图腾崇拜和进行祭祀活动的舞蹈场面的记录。以高大正面“蛙形人”投影为画面中心，正面蛙形人五指分开向上，头戴不同饰物，腰挎环首刀，身前放置或被其降服或作为祭品的动物。四周散置大小铜鼓若干面。正面蛙形人四周布满数以百计的侧身投影人群。这些人群数量多、形体小，以高举双臂和屈双膝面向巨大的蛙形人。这种高举上肢，屈膝的统一

动作，被看做是向正面巨大投影的“蛙”和“蛙人”的祈祷姿态，也可以看做是整个祭祀仪式中的祭祀性舞蹈，一种大型的、有固定程式的集体群舞场面。

舞蹈和巫术、祭祀、图腾崇拜的紧密关系，认为舞蹈起源于巫术，有一定的道理。但是，巫术并不是舞蹈起源的最根本起因。一是，有学者根据考古资料证明舞蹈的出现早于巫术的出现；二是，在一些原始民族的舞蹈中，有巫术舞蹈，也有与巫术无关的舞蹈（如劳动舞、战争舞、恋爱舞等）；三是，巫术舞蹈本身亦有它的起源：或出于祈求劳动（狩猎、种植、畜牧）的丰收，或祭祀祖先、神灵，求其赐福、驱灾，使人类能得到发展、壮大。

三、劳动论

舞蹈起源于劳动的理论是我国许多舞蹈史论工作者主张或是赞同的理论。劳动创造了人，使人脱离了动物界，使人与一般的动物有了根本的区别，也是劳动创造了人类社会，创造了艺术赖以产生的物质基础，创造了舞蹈艺术的物质载体——人的灵活自如的、健美的、有丰富表现功能的身体。

我国一些原始舞蹈的现代遗存中也有许多表现狩猎和种植生活的舞蹈，如鄂温克族的《跳虎》、鄂伦春族的《黑熊搏斗舞》都是人模拟虎、熊的舞蹈，是在他们狩猎生活中创作的。达斡尔族歌舞《达奥》生动地描绘了一位英武的猎手，骑上枣红色骏马，带着洁白的猎犬，飞似地追逐野兽，终于获得了猎物，欢欢喜喜回家的情景。纳西族的歌舞《阿仁仁》表现男女合围成圈的一种极其激烈、紧张、迅速的活动，如猎人追赶野兽时的步子来跳的舞。女人以短暂的、急促的吆喝声，男人以高亢的、洪亮的喊声有节奏地跳着，表现了古代纳西族劳动人民在狩猎前的练习和在狩猎活动中的感受。土家族的《毛古斯舞》中除了有表现狩猎生活的“围猎”“追打”“搏斗”等外，还有反映农业劳动的“劳动生产”“打耙耙”“揉把把”“扫进扫出”等。鄂伦春人的《采红果舞》反映了鄂伦春妇女的采集生活。该舞由两位妇女表演，两人面对面自转圈（有时也走直线，一个往前走，一个往后退），转一圈后，鼓一次掌，也有伸手拔树枝的动作，然后做出采红果的动作，边采边往桦皮篓里装。

这些可以充分证明舞蹈起源于劳动的观点。我国舞蹈界大多数史论工作者普遍赞同这一观点是有道理的。但是，这也并不是舞蹈的唯一起源。因为确实有一些舞蹈和劳动没有什么直接的关系，如性爱舞蹈、人与人之间交流情感的舞蹈、具有一定游戏性质的娱乐舞蹈，等等。

第二章

舞蹈分类

WUDAO FENLEI

艺术包括文学、音乐、舞蹈、美术、戏剧、电影、电视、建筑、书法、曲艺、杂技等。而作为艺术形式之一的舞蹈，是由各个不同种类、不同样式、不同风格的舞蹈所组成的。如果只了解了舞蹈的概念，而不对其子系统进行全面的考察和了解，那还是不能真正地把握舞蹈艺术的全部含义。

从舞蹈发展的历史可知，各种不同类别的舞蹈产生于反映和表现不同社会生活内容的需要。随着时代的发展，由于舞蹈在表现题材领域的不断扩大，舞蹈形式也相应地有了发展和变化，必然产生新的舞蹈体裁和新的舞蹈品种。因此，学习研究舞蹈的种类，是为了能更深入地了解舞蹈艺术的特性、舞蹈的艺术发展规律，熟悉和掌握舞蹈艺术反映和表现社会生活的各种样式和方法。这对进行舞蹈创作、舞蹈欣赏、舞蹈评论都有重要的意义。

第一节

我国舞蹈分类的原则和方法

舞蹈分类和其他艺术分类一样，历来就是一个众说纷纭的问题。这不仅是因为各人有不同的见解和分类方法，而且是因为一件艺术作品的构成往往是比较复杂的。它的艺术特点并不单一，常常呈现复杂的情况。这就给舞蹈分类的工作增加了一定的难度。例如《红绸舞》，从舞蹈的风格特点来看是民间舞；从塑造艺术形象和反映生活的特点来看是抒情舞；从表现形式和舞蹈体裁的样式来看是群舞；从舞蹈的形态来看是道具舞；从演出的场地和演出的目的来看是舞台表演舞；从舞蹈的品位来看是高雅的舞；从民族特点来看是汉族舞；从国籍来看是中国舞；从地域来看是东方舞；从表演者的年龄来看是成人舞；从舞蹈者的身份来看是专业舞或是业余舞……如果再细分，还可以分下去。当然，如果把每个舞蹈都这样来分类，显得有些烦琐。可见舞蹈的类别可以从各个角度、以各种方法来区分。舞蹈艺术种类的划分是相对的，而不是绝对的。

划分舞蹈种类的原则和方法是根据一定的目的来确定的。为了更深入地了解舞蹈艺术的特性，把握它的艺术发展规律，以使舞蹈创作更加健康地发展和成长，在社会生活中起更大的积极作用和影响，采用从各种舞蹈客观存在的本质区别和它们独特表现内容的方式、塑造舞蹈艺术形象的不同方法以及在社会生活中所起的不同作用等特点来进行舞蹈类别的划分。同时，还适当考虑我国舞蹈界长期流行的、约定俗成的一些分法。

为了使大家对舞蹈的种类有一个清晰、系统、条理分明认识，采用了下列的分类方法。根据舞蹈的作用和目的来划分，舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。有人把生活舞蹈又称为自娱舞蹈，把艺术舞蹈称为表演舞蹈。按实际情况看来，生活舞蹈可以包括自娱舞蹈，但又不完全是自娱性的，如宗教祭祀舞蹈。有些生活舞蹈，如习俗舞蹈就有很多是具有一定表演性的，所以这种称谓不恰当。按实质来看，所谓生活舞蹈是为生活需要而跳的舞蹈，艺术舞蹈则是为了表演给别人观赏而跳的。

生活舞蹈包括习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈、教育舞蹈等六类。

艺术舞蹈又可以分为下面三种。

(1) 根据舞蹈的不同的风格特点来划分，可分为古典舞、民间舞、现代舞和新风舞四类。

(2) 根据舞蹈表现形式的体裁和样式的特点来划分，可分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧、舞剧等八类。

(3) 根据反映社会现实生活的方法和塑造舞蹈形象的特点来划分，可分为抒情性舞蹈、叙事性舞蹈和戏剧性舞蹈三类。

第二节

不同种类舞蹈的艺术特征

一、生活舞蹈

生活舞蹈一般是指与人们生活有着直接、紧密的联系，目的性比较明确，人人都可参加的、具有广泛群众性的舞蹈。

生活舞蹈包括以下几类。

1. 习俗舞蹈（节庆和仪式舞蹈）

我国许多民族在婚配、丧葬、种植、收获及其他一些特殊日子，往往都要举行各种群众性的舞蹈活动。在这些舞蹈活动中，表现了各个民族的风俗习惯、社会风貌、文化传统和民族性格特征，是各个民族精神生活中不可缺少的重要组成部分。

流传于湖南的《伴嫁舞》是新娘出嫁前，女伴陪伴新娘的惜别活动。一般在嫁期前的两天晚上进行，直至夜半。最后一晚要通宵歌舞，直到次日黎明后，女伴跳完伴嫁舞，新娘上轿并把新娘送到新郎家为止。《伴嫁舞》由“把盏舞”“走马”“走火”“换信香”“娘喊女回”“纺棉花”“划船”“挑水舞”“卖酒酒”“推磨”“一根子流星”“会歌舞”等12种舞蹈组成。舞者边歌边舞，反映了妇女的劳动生活和她们丰富的思想感情。

土家族的《跳丧舞》是土家族丧葬仪式中的对舞形式。舞者人数不限，可自由组合。多在死者灵堂前起舞，先由歌师击鼓叫歌，舞者随鼓的节奏应歌接舞以致哀。

流传于广东、广西、湖南、云南等地的《跳春牛》在每年“立春”期间开展。一般由两人披牛形道具，表演耕牛的各种动作，另一人扮演农夫，表现犁田、耕地、播种等劳动，边舞边唱，歌词中多为迎春、劝耕、祈望五谷丰登等内容。

2. 宗教和祭祀舞蹈（包括巫舞）

宗教舞蹈是表现宗教观念、宣传宗教思想，进行宗教活动的一种舞蹈形式。宗教舞蹈是对超自然、超人间的神秘力量——神灵的一种形象化的再现，使无形之神成为可以被感知的有形之身，是神秘力量的人格化，是宗教祭仪的组成部分，主要用以祈求神灵庇佑、除灾去病、逢凶化吉、人畜兴旺、五谷丰登，或是答谢神灵的恩赐。我国不少地区的民族宗教祭仪中，都有这类舞蹈，如民间的巫舞、师公舞、傩舞，佛教的“打鬼”、萨满教的“跳神”等。

祭祀舞蹈是祭祀先祖、神祇的一种礼仪性的舞蹈形式。过去人们用以表示对先祖的怀念或希望先祖和神佛保佑。我国周代的《六舞》是著名的祭祀舞蹈。《六舞》的《云门》用以祭祀天神，《咸池》用以祭祀地神，《大韶》用以祭祀四方神（日、月、星、海），《大夏》用以祭祀山川，《大夬》用以祭祀先妣（女性祖先），《大武》用以祭祀先祖。另外，至今流传于江西、安徽、湖北、湖南、贵州、广西等地的傩舞是古代傩祭中的仪式舞蹈发展而来的，大多还保留着“驱鬼除疫”的特征。

3. 社交舞蹈

社交舞蹈是在人们文化生活中最广泛流传和最具有群众性的舞蹈活动，是人们进行社会交往、增进友谊、联络感情的舞蹈，一般多指在舞会中跳的各种交际舞。另外，我国许多少数民族，如彝族的“火把节”、苗族的“芦

笙节”、黎族的“三月三”、布依族的“六月六”、哈尼族的“苦扎扎”、傣族的“泼水节”等节日中所进行的群众性的舞蹈活动，多是青年男女进行交往、自由选择配偶的社交活动。因此，这些是各个民族的社交舞蹈。

4. 自娱舞蹈

自娱舞蹈是人们在舞蹈活动中目的最单纯的一种舞蹈。它除了进行自娱自乐以外，无其他目的。它既不是为了跳给别人看，又不是为了给别人在情感和思想以感染或影响，只是用舞蹈抒发和宣泄内在的情感冲动，而在抒发和宣泄情感的过程中，获得审美愉悦的满足。当然，有时这种舞蹈也不免会引起旁观者或同舞者的激情反应，而这种客观的反应，自然又会给舞者的情感以影响和刺激，这也就进一步激发舞者即兴舞蹈的灵感，使其舞蹈放射出独特光彩，从而使舞者能感受到更大的愉悦，如我国汉族民间舞蹈“秧歌”和一些少数民族的民间舞蹈，以及西方的“迪斯科”“霹雳舞”等，都是人们所喜爱的自娱性舞蹈。

5. 教育舞蹈

教育舞蹈指学校、幼儿园进行审美教育的舞蹈活动以及所开设的舞蹈课程。据了解，许多欧美国家的学校很重视对学生的审美教育，除设音乐、美术课外，还设舞蹈课，任学生选修。有些学校既培养专业舞蹈人才，又向舞蹈爱好者传播舞蹈文化。

我国教育舞蹈之所以不能广泛普及，在于还有不少人对于审美教育的功能和作用认识不足，也有人缺乏舞蹈文化的知识，不了解舞蹈艺术是一种民族文化，它在陶冶和美化人的情感思想、道德情操，培养人的团结友爱、加强礼仪，以及增进身心健康方面都有潜移默化的重要作用。随着我国人民文化素质的提高，对艺术审美教育作用加深理解，舞蹈教育也必将会越来越受到重视。展望未来，教育舞蹈将会有更广阔的发展前景。

二、艺术舞蹈

艺术舞蹈是指由专业和业余舞蹈家，通过对社会生活的观察、体验、分析、集中、概括和想象，进行艺术创造，从而产生主题思想鲜明、情感丰富、形式完整，具有典型化的艺术形象，由少数人在舞台或广场表演给广大群众观赏的舞蹈。根据其各个不同的艺术特点，大致可分为以下三类。

1. 根据舞蹈的不同风格特点来区分

根据舞蹈的不同风格特点来区分有古典舞、民间舞、现代舞和新风舞，下面介绍前三种舞。

1) 古典舞

古典舞是在民族民间传统舞蹈的基础上，经过历代专业工作者提炼、整理、加工、创造，并经过较长时期艺术实践的检验，流传下来的，被认为是具有一定典范意义的和古典风格特点的舞蹈。一般来说，古典舞都具有严谨的形式、规范性的动作和比较高超的技巧。世界上许多国家和民族都有各具独特风格的古典舞蹈。

我国汉族的古典舞，流传下来的舞蹈动作，大多保存在戏曲舞蹈中。一些舞蹈姿态和造型，保存在我国极为丰富的石窟壁画、雕塑、画像石、画像砖、陶俑，以及各种文物上的绘画、纹饰舞蹈形象的造型中。我国丰富的文史资料也有大量的对过去舞蹈形象的具体描述。我国舞蹈家从20世纪50年代开始进行的对中国古典舞的研究、整理、复现和发展工作，取得了很大的成绩，编写了一套中国古典舞教材，创作了一大批具有中国古典舞蹈风格的舞蹈和舞剧作品，形成了细腻圆润、刚柔相济、情景交融、技艺结合，以及精、气、神和手、眼、身、法、步完美和谐与高度统一的美学特点。

2) 民间舞

民间舞是由劳动人民在长期历史进程中集体创造，不断积累、发展而形成的，并在广大群众中广泛流传的一种舞蹈形式。民间舞蹈和人民的生活有着最密切的联系，它直接反映着劳动人民的生活和斗争，表现他们的思想感情、理想和愿望。由于各民族、各地区人民的生活劳动方式、历史文化心态、风俗习惯，以及自然环境的差异，因而形成了不同的民族风格和地区特色。

我国历史悠久、民族众多、地域辽阔，因此民间舞蹈丰富多彩。其主要的艺术特点如下。

(1) 载歌载舞，自由活泼。我国民间舞蹈很主要的一个特点，就是舞蹈与歌唱的紧密结合。这种载歌载舞的形式，自由、生动、活泼，可以比纯舞蹈易于表现更多的生活内容，而且通俗易懂，所以非常为我国广大人民群众所喜爱。

(2) 巧用道具，技艺结合。我国的很多民间舞蹈都巧妙地使用道具，如扇子、手帕、长绸、手鼓、单鼓、花棍、花灯、花伞等，这就大大地加强了舞蹈的艺术表现能力，使得舞蹈动作更加丰富优美、绚丽多姿。

(3) 情节生动，形象鲜明。我国的民间舞蹈很注重内容，大多都以一定的故事传说为依据，因此，人物形象鲜明、人物性格突出。虽然有的舞蹈仅是表现某一种情绪，但它也多是作为一个完整的情节而出现的，如广东的《英歌》是表现梁山英雄好汉攻打大名府的故事，福建的《大鼓凉伞》传说是表现郑成功抵御外寇练兵的活动。

3) 现代舞

现代舞是 19 世纪末和 20 世纪初在欧美兴起的一种舞蹈流派。其主要美学观点是反对古典芭蕾的因循守旧、脱离现实生活和单纯追求技巧的形式主义倾向，主张摆脱古典芭蕾过于僵化的动作程式的束缚，以合乎自然运动法则的舞蹈动作，自由地抒发人的真实情感，强调舞蹈艺术要反映现代社会生活。其创始人是美国舞蹈家伊莎多拉·邓肯 (Isadora Duncon, 1877—1927)。她认为古典芭蕾的训练会造成人体的畸形发展。她向往原始的纯朴和自然的纯真，主张舞蹈家必须使肉体与灵魂结合，肉体动作必须发展为灵魂的自然语言，真诚地、自然地抒发内心的情感。系统地现代舞派建立起一套较为完整的理论和训练体系的是匈牙利人鲁道夫·拉班 (Rudolf Von Laban, 1877—1968)，他创造了一种被称为自然法则的训练方法，把人体动作的构成归纳为“砍、压、冲、扭、滑动、闪烁、点打、飘浮”等八大要素，认为正确处理各要素之间的关系，就能组成各种动作。他创造的“拉班舞谱”至今仍为世界上最有影响的舞谱之一。与邓肯同期的舞蹈家露丝·圣-丹尼斯 (Ruth St. Denis, 1877—1968) 是美国现代舞的先驱，她广泛吸收了埃及、希腊、印度、泰国以及阿拉伯国家的舞蹈文化，形成了一种具有东方神秘色彩的、表现了一种宗教精神的现代舞。她的学生玛莎·格雷厄姆 (Marthe Graham, 1894—1991) 是当代现代舞的杰出代表，她认为人类既然有美有丑，有爱有恨，有善有恶，那么舞蹈就不能只是赞颂美好和善良，也应当表现罪恶、悔恨和嫉妒，所以她特别强调运用舞蹈把掩盖人的行为的外衣剥开，揭露一个内在的人。她创造了一套舞蹈技巧，人称“格雷厄姆技巧”。数十年来，这一流派的舞蹈家各自发展，形成了许多不同风格和艺术主张的派别，有的在舞蹈的创新和发展上做出了很大的成绩，有的却完全违背了早期现代舞派的基本思想和艺术主张，远离了客观社会现实生活，发展到离奇、怪诞、晦涩的地步，为广大观众所不能理解和接受。

2. 根据舞蹈表现形式的特点来区分

根据舞蹈表现形式的特点来区分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧、舞剧等八类。下面介绍前四种舞。

1) 独舞

独舞，又称单人舞，系由一个人表演的完成一个主题的舞蹈。多用来直接抒发人物的思想感情和揭示人物的内心世界。大多是表现一个完整的思想感情的片断，或是体现一定的生活内容、创造一种比较鲜明的意境。大致可分为两类：一类为结构完整的独立的舞蹈作品，另一类为舞剧和大型舞蹈中的重要组成部分，是刻画人物的主要手段。舞剧中的独舞，类似歌剧中的咏叹调或话剧中的内心独白。独舞演员要求有良好的身体素质、扎实的基本功，有较高的表演技巧和较强的刻画人物的能力，通常由具有较高艺术表现力的演员担任。

2) 双人舞

双人舞由两个人 (通常为一男一女) 表演共同完成一个主题的舞蹈，多用来表现人物之间思想感情的交流和展现人物的关系。双人舞可分为两类：一类为结构完整的独立的舞蹈作品，另一类为大型舞剧和舞蹈中的重要组成部分。舞剧中的双人舞，类似歌剧中的重唱或话剧中的对话，是塑造人物和推动剧情发展的重要手段。在古典

芭蕾中的双人舞，大多是表现爱情的，并有一套固定的程式：首先，是男女主人公在一起合舞；其次，由男、女各跳一段独舞；最后，两人再合在一起共舞。在男、女单独的舞蹈中，多是技巧性的表演，在合舞中一般都要使用托举技巧。

3) 三人舞

三人舞由三个人合作表演完成一个主题的舞蹈，一般亦可分为两类：一类为结构完整的独立的舞蹈作品，另一类为大型舞剧和舞蹈重要组成部分。三人舞根据其内容又可分为表现单一情绪和表现一定情节，以及表现人物之间的戏剧矛盾冲突内容等三种不同的类别。

4) 群舞

凡四人以上的舞蹈均可称为群舞。一般多为表现某种概括的情绪或塑造群体的形象。通过舞蹈队形、画面的更迭、变化和不同速度、不同力度、不同幅度的舞蹈动作、姿态、造型的发展，能够创造出深邃的、诗一般的意境，具有强大的艺术感染力。大型舞剧中的群舞，常用来烘托艺术气氛，展示民族风格和地方特色，有时也用其作为独舞或双人舞的陪衬，为塑造人物形象服务。

3. 根据反映社会现实生活的方法和塑造舞蹈形象的特点来区分

根据反映社会现实生活的方法和塑造舞蹈形象的特点来区分可分为抒情性舞蹈、叙事性舞蹈和戏剧性舞蹈三类。

1) 抒情性舞蹈

抒情性舞蹈又称情绪舞。其主要的艺术特征是在特定的环境中，以鲜明、生动的舞蹈语言来直接抒发舞蹈者的思想感情，以此表达舞蹈家对生活的感受和评价。优秀的抒情舞往往是既带有舞蹈者的个性特征，又概括了时代和人民群众普遍的情感特色，是个性和共性的统一，因而能唤起广大观众的情感共鸣，如《红绸舞》通过舞蹈者手中红绸不断飞舞流动的各种线条所组成的丰富多彩的画面，直接抒发了获得自由的中国人民那种兴奋喜悦的心情和精神振奋、意气风发、斗志昂扬的精神风貌。男子群舞《海燕》通过迎着暴风雨，振翅翱翔的海燕的舞蹈形象，以象征性的手法，表现了新时期中国人民在风浪中搏击前进的勇气和决心。

2) 叙事性舞蹈

叙事性舞蹈又称情节舞。其主要艺术特征是通过舞蹈中不同人物的行动所构成的情节事件来塑造人物，表现作品的主题内容。

叙事性舞蹈和舞剧虽然都具有不同的人物和一定的情节，但它们却有不同的特质。前者一般篇幅比较短小，情节也比较简单，不像舞剧那样有曲折复杂的情节结构和尖锐激烈的戏剧性冲突，如《金山战鼓》通过宋代著名女将梁红玉率领两个孩儿，在宋军和金兵激战的金山脚下，亲临阵前，观战、擂鼓、中箭、拔箭、对天盟誓、击鼓再战，直到战斗胜利的情节过程，运用舞蹈手段，形象地把梁红玉不畏强敌的民族气节和昂扬的战斗精神，作了生动的艺术表现。

3) 戏剧性舞蹈

戏剧性的舞蹈统称为舞剧。舞剧是以舞蹈为主要艺术手段表现一定戏剧内容的舞蹈作品，是一种综合了舞蹈、戏剧、音乐、舞台美术的舞台表演艺术。它和其他戏剧艺术形式的共性，都是通过舞台上不同人物的行动和他们的性格冲突来反映社会现实生活，而其不同的艺术特性，就是艺术表现手段的不同，以及由此而生发出的许多艺术特征。话剧、歌剧的主要表现手段是语言和歌唱，舞剧的主要表现手段是舞蹈。

舞蹈是一种综合性的表演艺术，音乐不仅是舞蹈的伴奏，而且还表现着人物丰富、细腻、深刻的思想感情和人物性格的特征，或提供情节、事件发展关键时刻的对比气氛和鲜明的色彩。服装、道具、布景、灯光等舞台美术，在表现时代、环境、人物身份、民族特色，以及推进情节的发展、衬托人物内心世界的变化等方面都有重要的作用。舞剧艺术体裁的产生，使得这种艺术的综合性发展到了更高的阶段，把文学、戏剧、音乐、美术等艺术都与舞蹈融合为一体，极大地提高了舞蹈艺术的表现能力。因此，在进行舞剧的创作、欣赏和评论中对于其艺术的综合性，其他艺术形式在舞剧中所起的重要作用，均应给予充分的重视。

第三章

藏族民间舞

ZANGZU MINJIANWU