



经典科学系列



我为舞蹈狂

齐浩然 编著



金盾出版社



经典科学系列

我为舞蹈狂

齐浩然 编著

 金盾出版社

内 容 提 要

本书将带广大读者朋友去畅游精彩纷呈的舞蹈世界,让你了解舞蹈的起源,用最精美的插图张扬舞蹈带给读者的力量,用最传神的文字解读舞蹈知识的彷徨。让广大读者朋友走进这本书里,以最轻松的姿态来品味舞蹈带给我们的神奇魅力!

图书在版编目(CIP)数据

我为舞蹈狂 / 齐浩然编著. —北京: 金盾出版社, 2015. 5
(经典科学系列)

ISBN 978-7-5186-0042-7

I. ①我… II. ①齐… III. ①舞动—青少年读物 IV. ①J7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 021888 号

金盾出版社出版、总发行

北京市太平路 5 号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

北京市业和印务有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本: 700 × 1000 1/16 印张: 11 字数: 205 千字

2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 10 000 册 定价: 27.50 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



contents

当舞蹈还是细胞时	1
舞出精彩人生	5
舞蹈究竟有多少种	9
脚尖上的艺术——芭蕾舞	14
舞蹈中的音乐精灵——踢踏舞	22
魅力无限的表演天才——国标舞	31
引领时代潮流的舞蹈——街舞	43
拥有 BOSS 风范的舞蹈家	58
为舞蹈穿上美丽的外衣	75
舞蹈与多媒体结合后，主角是谁	82
聚光灯下的舞蹈，别迷失了方向	89
古代的舞蹈和现代一样吗	96
用舞技闻名世界的那些人	99
古典书法与民族舞蹈的空间形式 共通性	104

老将新秀撑起中国舞蹈一片天·····	113
如今再造一个杨丽萍有多难·····	118
舞者是这样历练出来的·····	125
我们能感到，音乐那么美·····	131
江南 style 的成功 ·····	137
世界舞蹈大聚会·····	156



当舞蹈还是细胞时

舞蹈，起源于什么时候呢？它究竟有多长的历史呢？这是一个未解之谜。有些研究者认为，舞蹈始于旧石器时代，也可能出现的更早。在中国上古时期开始，舞蹈就充当着原始人类交流感情和思想的工具。劳动与舞蹈的节奏和动作是息息相关的，无论是哪一种劳动，活动的时候都离不开手和脚，手用来拍打，脚用来踩踏。某种动作在连续重复的过程中，会产生有规律的节奏，再加上石块的声音，呼喊声和打击木棍，最原始的舞蹈就出现了。因此，劳动与舞蹈有着天然的、不可分割的联系，它的产生要比传说中的时代要早很多。

在人类原始部落里面，舞蹈具有全社会性，在生活不安定和组织散漫的状况下，需要有一种社会感应力使他们团结在一起，产生这种感应力的重要手段就是舞蹈。不论是狩猎还是战争，整个部落都是一起行动，所以原始舞蹈总是集体





性的。部落为了有个共同标志，就出现了图腾。图腾不仅作为部落区别的
标志，而且亦是一种最原始的宗教信仰。每逢庆贺或祷告，都对着图腾跳
舞，这就叫作图腾舞蹈。图腾舞蹈在世界各地的原始民族中是一样存在的。

1791年在伦敦出版的英国商人人类学家龙格所著的《一个印第安译员
兼商人的航海探险》是最早出现图腾一词的。图腾广泛地存在于世界各地，
包括希腊、埃及、以色列、日本及中国等。图腾崇拜的对象也极为广泛，
有自然现象、非生物及动植物，其中以动植物为主，动物又占绝大部分。

澳洲土人跳他们的图腾蛇舞时，舞者纹脸纹身，作为对自己部落祖先
的纪念。跳野牛舞的是北美洲印第安部落，是因为他们迷信自己部族和野
牛有血缘关系，跳这种舞野牛就会出现并让他们狩猎。因为各个部族互相
归并，一个图腾已经不能代表整个部落联盟的共同祖先，把几种图腾的特
征，比如，以鹿的角、蛇的身、鱼的鳞、鹰的爪综合成龙的形象，以孔雀、
山鸡等特征综合成凤的形象，用它们代表最高统治者一姓的祖先，作为
“帝德”与“天成”的标识，后来才把龙和凤当作中华民族发祥和文化开

始的象征。

巫术和图腾崇拜虽然都是原始宗教信仰，但是两者的性质不同，活动形式也不相同。原始人类崇拜的偶像就是图腾，而巫师则是作为神与人之间的桥梁；图腾舞蹈是社会性的集体舞蹈，而巫舞则是巫师自己的表演。在巫术中，被利用为巫术的手段就是歌和舞，制造出一种神秘的气氛，以保证巫术的成功。从舞蹈发展的角度上看，巫师的舞蹈比原始的图腾舞蹈前进了一大步，它从比较粗糙的集体舞蹈转向个人的、专业的舞蹈表演，而且还表现出神话中的故事和人物。

中国春秋战国时期的楚国，巫舞十分盛行，规模宏大，内容和形式都相当丰富。奴隶社会末期，巫舞逐渐向娱君娱种的方向发展，男巫开始改为女巫，从此巫师就失去了原来备受崇拜的地位。到了封建社会，宫廷舞蹈大规模地发展，分为宴饮助兴的乐舞和祭祖性质的舞蹈。

中国的隋唐时代和汉魏，是宫廷舞蹈发展的两个高峰时期。宫廷内设有专门管理收集乐舞的梨园、太常寺、乐府等机构，培养和训练宫廷乐舞



演员和乐员。唐玄宗和南唐李后主等皇帝还亲自参加编制乐舞。

在欧洲，罗马、古希腊的宫廷舞蹈也是很兴盛的，自西罗马灭亡后，整个欧洲为教权所统治，娱乐性舞蹈被中世纪教会认为是不道德的进而加以禁止，但是带有世俗性质的民间舞蹈仍独立于宗教舞蹈之外继续发展，直到文艺复兴以后，宫廷舞蹈才得以重新恢复。东方国家如朝鲜、日本、印度等，同样也有专供皇室享用的乐舞和舞伎。

西方 17 世纪后的宫廷舞蹈，是以社交性质为主的娱乐舞蹈，皇帝也一样参加跳舞。这种舞蹈向民间吸收了若干种舞蹈形式，由舞师加以传授和改造，以适应宫廷中的社交仪式，西方社交舞蹈的起源就是如此。

舞出精彩人生

舞蹈，是人类最古老的艺术形式之一，是人们掌握社会的一种独特艺术形式。舞蹈可以陶冶一个人的情操，它能激发人们无限的遐想，跳舞的时候你也可以欣赏到很多不同的音乐。随着音乐翩翩起舞，不但能使人的心情愉悦，而且对个人的气质和魅力也有很大的提高。

舞蹈是一项综合性的艺术，音乐与它相伴，行云流水般的动作搭配优美的旋律，形成了一首蕴含激情的美丽诗歌。舞蹈中的身体是造型艺术最绝妙之处，舞者身上的服装和各种耀眼的饰物，看上去就是一幅幅美好的画卷。

舞蹈是一项带着笑容去健身训练的项目，人人适宜，有时间就可以学，只要你有兴趣。跳舞时随着优美的音乐，不但能调节你的情绪，还能放松你的身心，给你带来无限的乐趣。处在快速生长发育时期的孩子们，经过舞蹈的训练，不但能培养审美情感、锻炼毅力、提高身体素质、丰





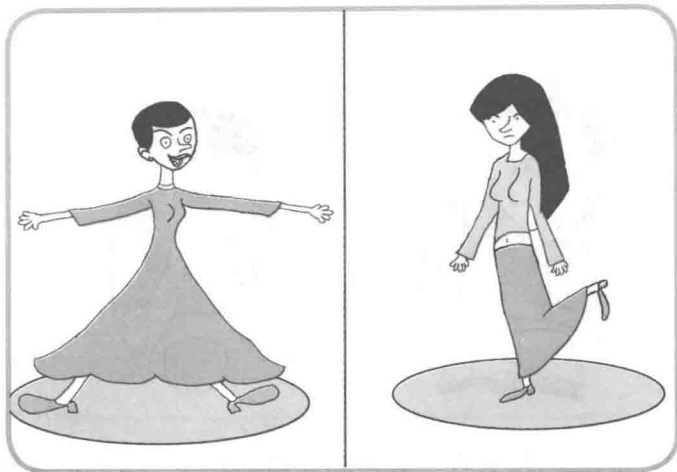
富想象力、增加自信心，还能帮助改善端肩、驼背等形体上的问题，使自己形体更加优美。跳舞不但能丰富自己的业余生活，还能消耗身体过多的热量，帮助你维持美妙的身材。

舞蹈不但可以用来消遣，在治疗精神病和身体损伤上，也是功效显著的。舞蹈能强固脊椎、舒展身体、活动各个关节，让受损的肌肉恢复操纵技能，同时在跳舞的时候，身体还能分泌出一些有益于健康的激素。有些遭受刺激精神不平衡的人，如有自闭症的小孩、抑郁症病人适量的跳舞可以促进健康与放松的情绪，缓和神经肌肉的紧张。由于舞蹈是一项肉体、精神、情感合而为一的活动，所以在和同伴舞蹈游戏中，会不自觉与别人的关系变得融洽，精神慢慢放



松，从而减轻自己的精神压力，增强社会交际能力。

无论是在外国还是在中国，大家都觉得参加舞蹈对振奋精神、愉悦情绪、增加人体健康起着重要的作用，一个人可以通过舞蹈来抒发自己的情感。



你很开心，你的舞蹈也会很开心，你很难过，你的舞蹈也会很难过。

舞蹈多种多样，每种舞蹈都有着不同的文化，跳舞能让你了解不同的各国民族的民俗和舞蹈文化。

舞蹈开始于母腹中第一次蹬腿的瞬间，那种在运动中产生的美与自然





的律动，成为美的最本质特征。

有时候你也许会为了舞蹈而“发疯”，但之后，你会发现，也许你会成为一个传说。

舞蹈的独特之处在于它以人体的动态

深刻的折射出人性、人生和人情的真谛，极大地展示其艺术的魅力，使人们在欣赏之余受到启迪和感染。



舞蹈究竟有多少种

艺术，是由各个不同的艺术品种所组成的。舞蹈作为艺术之一，同样是一个非常辽阔的天地，它也是由不同种类、不同风格、不同样式的舞蹈所组成的。根据舞蹈的目的和作用，它



可分为艺术舞蹈和生活舞蹈两大类。艺术舞蹈是为了表演给观众欣赏的舞蹈。生活舞蹈则是人们为自己的生活需要而进行的舞蹈活动。

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

习俗舞蹈，又可称为仪式、节庆舞蹈，是中国许多民族在种植、丧葬、收获、婚配及其他一些喜庆节日所举行的各种群众性的舞蹈活动。

宗教、祭祀舞蹈，是进行宗教和祭祀活动的舞蹈形式，主要是用以祈求神灵庇佑、五谷丰登、人畜兴旺、逢凶化吉、除灾去病，或是答谢神灵的恩赐。

祭祀舞蹈，是祭祀先祖的一种礼仪性舞蹈形式。过去人们用以表示对先祖的怀念或是希望先祖和神佛能够保佑和赐福自己。

社交舞蹈，一般多指在舞会中跳的各种交际舞，是人们进行联络感情、社会交往、增进友谊的舞蹈活动。

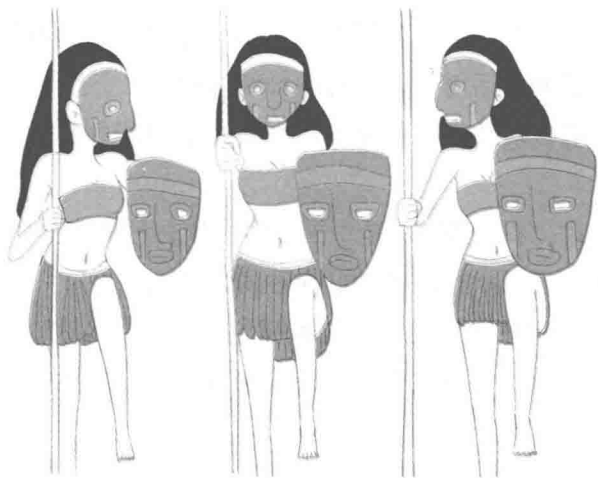
自娱舞蹈，是人们以自娱自乐为惟一目的的舞蹈活动，用以抒发和宣泄自己内在的情感冲动，从而获得审美愉悦的充分满足。

体育舞蹈，是体育和舞蹈相结合，以艺术审美的方式锻炼身体，使身心全面健康发展的舞蹈新品种，如各种韵律操、健身舞、水上舞蹈、冰上舞蹈、街舞 HI-HOP、中老年迪斯科，以及中国传统武术中的舞刀、舞剑和象征模拟各种动物、五禽戏、特定形象的象形拳等均是。

教育舞蹈，是指幼儿园、学校等进行审美教育的舞蹈活动，以及开设的舞蹈课程，用来美化和陶冶人的思想感情、道德情操，加强礼仪、培养

人们的团结友爱，以及增进身心健康都能起到潜移默化的作用。

艺术舞蹈，是指由专业或业余舞蹈家，通过对社会生活的分析、体验、观察、概括、集中和想象，进行艺术的创造，从而创作出主题形式完整、情



感丰富、思想鲜明，具有典型化的艺术形象，由少数人在广场或舞台表演给广大群众观赏的舞蹈作品。由于艺术舞蹈品种繁多，根据舞蹈的特征及各个不同的艺术特点来划分，大致可分为：专业舞蹈、时尚舞蹈和国际标准交谊舞。



专业舞蹈有：

1. 爵士舞
2. 古典舞
3. 踢踏舞
4. 民族舞
5. 芭蕾舞
6. 民间舞
7. 现代舞

国际标准交谊舞有：

1. 摩登舞（华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、快步、狐步舞）
2. 拉丁舞（伦巴、桑巴、恰恰、斗牛、牛仔）



时尚舞蹈有：

1. 锐舞
2. 街舞
3. 迪斯科
4. 热舞劲舞
5. 芭啦芭啦
6. 啦啦队舞

根据舞蹈的表现形式特点来区分，有独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧、舞剧等。

独舞，由一个人表演的完成一个主题的舞蹈，多用来直接揭示人物的内心世界和抒发人物的思想感情。

双人舞，由两个人表演共同完成一个主题的舞蹈，多用来直接展现人物的关系抒发人物思想感情的交流。



三人舞，由三个人合作表演完成一个主题的舞蹈。根据其内容可分为表现一定情节和表现人物之间的戏剧矛盾冲突，以及表现单一情绪等三种不同的类别。

群舞，凡是四个人以上的舞蹈都可以称为群舞，一般多为表现某种塑造群体的形象或概括的情结。通过造型、姿态、舞蹈队形、不同力度、画面的更迭、不同幅度的舞蹈动作、变化和不同速度的发展，能够创造出深邃的诗的意境，具有比较强烈的艺术感染力。