

山西民间舞蹈教程

ShanXi MinJian WuDao JiaoCheng

顾小英 田彩凤 著



中国文联出版社

山西民间舞蹈教程

ShanXi MinJian WuDao JiaoCheng

顾小英 田彩凤 著



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

山西民间舞蹈教程 / 顾小英, 田彩凤著. —北京:
中国戏剧出版社, 2011. 10

ISBN 978 - 7 - 104 - 03575 - 6

I. ①山… II. ①顾… ②田… III. ①民间舞蹈—山
西省—教材 IV. ①J722. 21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 194888 号

责任编辑: 肖楠

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

地址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电话: 010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传真: 010 - 58930242

经销: 全国新华书店

印刷: 北京天正元印务有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 10.5

字数: 263 千字

版次: 2011 年 10 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 104 - 03575 - 6

定价: 32.00 元

版权所有 违者必究

序

山西是华夏文明发祥地之一，有着悠久的乐舞文化传统，尤其是丰富多彩的民间舞蹈，源远流长，风采独具。

山西民间舞蹈起源于人类的幼年时期，是人们最早用来传情达意的艺术形式之一，它伴随着人类的成长而演变发展，经历了人类社会发展的全过程。

山西民间舞蹈产生于人民群众之中，和民众的生活有着最密切的血肉联系，它渗透到社会生活的各个领域，陪伴人们度过漫长的生命历程。

山西民间舞蹈内容丰富，既表现了生活、劳动、婚姻、战争，也蕴涵了伦理道德和风尚习俗等，它歌唱欢乐，倾诉哀怨，颂扬善良，鞭挞丑恶，它真实、直接地反映了人民的意志和愿望。

人民、土地、生活，赋予它一种本质的、内在的、独特的气质和神韵，是民族学、民俗学、社会学的总和，它具有民族历史教科书的意义。山西民间舞蹈正是在这一意义上显示出它永恒的存在价值。

由此可见，山西民间舞蹈是中国民间舞蹈文化中一个重要组成部分，我们的民间舞蹈教学理应对其有所关注。因此，本书作者以专业艺术教育为主，兼顾普通艺术教育为宗旨，又考虑到培养具有山西特色的合格艺术人才的需要，编撰了《山西民间舞蹈教程》这一部本土教材，使山西最古老的舞蹈艺术，步入艺术教育的殿堂。

《山西民间舞蹈教程》共四章：

在第一章“综述”里，又分为四个部分。第一部分以时

间顺序为脉络,从远古至现代,论述了山西民间舞蹈历程;第二部分以科学的类别方式,将舞蹈分为锣鼓类、彩灯类、拟兽类、花鸟类、神鬼类、武技类、其他类、车船类、秧歌类九大类,展现了其丰富的艺术表现形式;第三部分以晋南、晋中、晋北地域文化为基础,体现了其民族生命与生存的情感宣泄、集词乐舞于一身的综合能力、武术与舞蹈融为一体的崇勇尚武之风和戏剧与舞蹈结合表现情节功能的四大文化特征;第四部分着重论述了在动作姿态及造型上的扭的动律、线的流动、情的神韵、丑的美化和道具的妙用诸多艺术特征。既从宏观上也从微观上对山西民间舞蹈文化进行了全面的阐释。

在第二章“舞种”里,对流行在山西的近百个舞蹈进行了详尽的描述,使学生不仅能了解每个舞蹈动作、音乐、场记、服饰、道具,还能了解到其流传地区、有关传说、文史记载、风俗习惯和宗教仪式活动。

在第三章“动作”里,选取了山西有典型性、代表性的舞种“小花戏”“花鼓”“踢鼓秧歌”“凤秧歌”等舞蹈动作,利用组合的形式贯穿到一起,详尽的说明配以可视的动作图,图文并茂,非常便于学生理解和掌握。

在第四章“场图”里,几乎全部囊括了山西民间舞蹈中的队形图案,有流动队形,也有固定队形,它以线条的不断组合和变换,形成各种运动中和谐的动感和美感,这些有意味的舞蹈画面,不仅蕴涵着中国文化的精髓,而且对教学和创作具有很大的价值和作用。

《山西民间舞蹈教程》框架严密,内容翔实,既注重了实践性,又注重了学术性,具有很强的知识性,系统性,是舞蹈教学者、舞蹈工作者不可缺少的专业教科书。

《山西民间舞蹈教程》开了山西艺术教育本土教材编写的先河,也是山西专业艺术教育成果的展示。

舞蹈艺术教育,事情千头万绪,但课程资源是其中的重中

序

之重。千姿百态的山西民间舞蹈，是三晋艺术之根，是最有民族性、群众性的舞蹈形式，也是中华民族乐舞文化的重要组成部分。古人云“授之以鱼，不如授之以渔”，我相信，《山西民间舞蹈教程》一书的出版必将对山西民间舞蹈教学的探索与发展有所裨益，并将对中国民间舞蹈教材的丰富完善作出应有的贡献。

中国舞蹈家协会顾问 原中央民族歌舞团团长
李毓珊

目 录

第一章 综 述.....	1
源远流长的山西民间舞蹈历史	/ 1
内容丰富形式多样的山西民间舞蹈	/ 25
山西民间舞蹈的文化特征	/ 29
山西民间舞蹈的艺术特色	/ 33
第二章 舞 种	37
威风锣鼓	/ 37
花鼓	/ 39
穿箱锣鼓	/ 42
趺鼓	/ 43
音锣鼓	/ 46
扇鼓	/ 47
转身鼓	/ 49
花敲鼓	/ 50
会鼓	/ 52
腰鼓	/ 53
瞪眼家伙	/ 54
背花锣	/ 55
跑灯	/ 56
顶灯	/ 57

转灯	/ 59
七巧灯	/ 60
云彩灯	/ 61
九连灯	/ 62
花篮灯	/ 63
五女观灯	/ 64
龙舞	/ 66
龙灯魔女舞	/ 67
绞活龙	/ 68
狮子舞	/ 70
跑竹马	/ 71
裤马	/ 72
牛斗虎	/ 73
人熊舞	/ 74
郑恩打熊	/ 75
刘海戏金蟾	/ 75
八仙庆寿	/ 76
白鹤钻云	/ 77
渔翁戏海蚌	/ 78
蝴蝶舞	/ 79
爱社	/ 79
跑鬼	/ 81
调鬼	/ 82
五鬼闹判	/ 83
五鬼盘叉	/ 84
神鞭	/ 86
霸王鞭	/ 87
高跷	/ 88
走兽高跷	/ 89

目 录

铁棍	/ 90
背棍	/ 92
十不闲	/ 93
节节高	/ 94
二鬼摔跤	/ 95
张公背张婆	/ 96
火流星	/ 96
看兵书	/ 97
拉话	/ 98
小花戏	/ 99
浑身板	/ 101
二人台	/ 103
大头和尚戏柳翠	/ 104
跑报子	/ 105
拉碌碡	/ 106
独龙杆	/ 107
龙舟	/ 108
杠箱	/ 109
跑旱船	/ 110
小车舞	/ 110
沈老爷坐轿	/ 112
挑椅舞	/ 113
霍县秧歌	/ 114
白店秧歌	/ 116
八大角秧歌	/ 117
踢鼓秧歌	/ 119
土摊子秧歌	/ 122
地灯秧歌	/ 123
凤秧歌	/ 125

伞头秧歌	/ 127
小秧歌	/ 130
伞秧歌	/ 132
水船秧歌	/ 133
汾孝地秧歌	/ 135
踩街秧歌	/ 136
第三章 动作	138
舞扇动作	/ 138
握扇法	/ 139
舞扇法	/ 140
扇舞步法	/ 145
扇舞动作	/ 148
花鼓动作	/ 159
挎鼓法	/ 160
高、中鼓击鼓法	/ 162
高、中鼓步法	/ 167
高、中鼓基本动作	/ 170
双人动作组合	/ 177
低鼓击鼓法	/ 179
低鼓步法	/ 183
低鼓基本动作	/ 183
多鼓击鼓法及动作组合	/ 189
杠上技巧动作(高、中鼓)	/ 191
桌凳上技巧动作	/ 192
顶碗、顶灯技巧动作	/ 193
口噙鼓动作	/ 193
击鼓法	/ 194
口噙鼓基本动作	/ 196

目 录

舞缠丝击鼓动作	/ 199
戴缠丝法	/ 199
舞缠丝法	/ 200
舞缠丝击鼓基本动作	/ 200
踢鼓动作	/ 206
执鼓法	/ 206
踢鼓步法	/ 206
踢鼓基本动作	/ 208
踢鼓双人动作	/ 217
击扁鼓动作	/ 220
握槌法	/ 220
击扁鼓	/ 220
击扁鼓基本动作	/ 222
击镲动作	/ 231
击镲法	/ 232
击镲步法	/ 232
击镲基本动作	/ 232
舞花棒动作	/ 234
握棒法	/ 235
舞棒基本动作	/ 235
舞檀板动作	/ 241
持檀板法	/ 241
舞檀板动作	/ 241
第四章 场 图.....	247
有意味的舞蹈场图	/ 247
常用场图	/ 253

第一章 综 述

源远流长的山西民间舞蹈历史

山西省简称“晋”，古称“三晋”。因地处太行山之西而得名。位于我国华北西部，居黄河中游。东与河北毗邻，南与河南接壤，北与内蒙古联袂，西与陕西隔河相望。

山西多山，有巍峨的太行山、吕梁山、中条山、恒山挺拔耸立，还有佛教圣地五台山，钟磬鼓瑟伴着朗朗经歌。在这块厚重的黄土地上，桑干河、滹沱河、涑水河、漳河、沁河纵横蜿蜒，潺潺流过，尤以纵贯南北的汾河闻名，装点着山西的秀丽山河。

山西是中华民族的摇篮和华夏文明起源的中心地区之一，有着深厚的文化底蕴。考古证明，距今 180 万年的西侯度（芮城）人，是山西境内最早的人类，他们已学会打制石器和用火，迈出了人猿相揖别的第一步。襄汾县的丁村遗址，发现了中国境内早期的智人化石，是介于北京猿人与现代人之间的中间进化环节，具有现代黄种人的形体特征。丁村文化的遗迹绵延不绝并向四周辐射，开黄河中下游地区中国文明的先河。迄今为止，在山西境内共发现文物古迹 31400 余处，其中，旧石器文化遗址 255 处，新石器文化遗址 1061 处。

在漫长的历史进程中，一代又一代的山西先民，在这块土地上劳动生活、繁衍生息，在创造生命生存的物质财富的同时，也创造了不朽的文明和古老文化。

（一）山西民间舞蹈的历史进程

1. 远古时期的舞蹈遗迹

山西民间舞蹈有着悠久的历史，源远流长。在襄汾的陶寺文化遗址中，发掘出一件绘有蟠龙图案的彩色陶盘，它是以蛇身为主体，由多种动物形体综合、变异的龙，是原始氏族崇拜的图腾，也是民族象征的族徽，为山西民间的龙舞提供了形象的依据和想象的空间。同时，在陶寺文化遗址中，还出土了一件引人注目的祭器——鼉鼓，鼓腔由树干挖空制成，鼓面蒙鳄鱼皮，它不仅是原始先民通神的祭器，而且也成为后来山西民间鼓舞的主要道具。此外，在陶寺文化遗址中，还出土了鼉鼓8件，石磬4件，土鼓6件，陶铃6件，铜铃1件，陶埙1件，共6种乐器26件，这些礼乐器揭示了龙山文化时期山西礼乐文化的发展水平，表明新石器时代，山西晋南一带已经出现了先民们用多种乐器伴奏，较初创阶段有所发展的舞蹈活动。

历史文献有关于“尧治平阳（今临汾），舜治蒲坂（今永济），禹治安邑（今夏县）”的记载，三地都属于山西南部古河东地区。据《吕氏春秋·古乐》记载：“帝尧立，乃命质为乐。质乃效山林溪谷之音以作歌，乃以麋革各置缶而鼓之，乃拊石击石以像上帝玉磬之音，以至舞百兽。”舜躬耕于历山（今垣曲、翼城、沁水交界处），以劝民发展生产，并制乐作舞以敦化民风。尧舜禅让，向被视为美谈，而以民间舞蹈《威风锣鼓》相伴的接姑姑迎娘娘的民俗活动从那时起，在4000余年漫长的历程中，在山西洪洞县的羊獬村与历山村之间一直延续流传至今。

奴隶社会时期，山西的民间舞蹈与奴隶主“以巨为美，以众为观”的表演性舞蹈形成了鲜明对比，是奴隶们自我娱

乐，自我宣泄的一种形式。然而，作为奴隶制政治经济的反映，亦会与祭祀祖先，神灵崇拜结合。石楼县曹家峪出土的商代铜铃形器，保德县林遮峪出土的商代铜铃首剑，为祭祀所用，也用于激励士气，宴享功臣的歌舞器具。商代，是神权统治的时代，巫舞是巫术祭祀活动中的舞蹈。初时，具有奴隶身份的舞人，（即卜辞中的“舞臣”）也可参加祈神降福、许愿、酬神、欢庆、还愿和超度亡灵的“巫舞”，用人体姿势语言与神灵沟通，以舞蹈进行祈祷、祭献或巫术活动。当出现了专职舞蹈者——巫师之后，舞人在供王室和奴隶主消遣后，往往要被作为奴隶主的殉葬品。

2. 三晋文化与山西民间歌舞

西周时期，周成王封弟叔虞于唐，后改国号为“晋”。春秋末年，韩、赵、魏三家分晋，谓“三晋”。三晋文化，是山西古代文化史上光辉灿烂的一页，是春秋时期形成的中国古地域文化之一，它既有中华传统文化的共同性，又有区域文化的个别性，是一种具有变法图强的革新精神与民族文化兼容并取的文化形态。三晋文化，孕育了独具特色的山西民间舞蹈。

西周政权建立后，与当时的统治秩序相结合，制定了一套礼乐制度，由此来体现奴隶社会的等级名分制度，以达到治国的目的，其代表的乐舞是《六代舞》，此外还推出了用于教育贵族子弟的《六小舞》。在相当长的一段时间里，这些雅乐舞一直作为统治阶级教育方式和审美娱乐的主要手段。然而，随着西周王权的丧失，礼乐制度也开始动摇崩溃，被称作“世俗之乐”的民间歌舞在变革的社会中逐渐兴盛起来。

春秋战国时期的民间歌舞，《诗经》做了生动的反映。早在西周初，王室就有“采风”制度，不少民间诗歌、舞词被收集、整理。《诗经》不仅是“谱之管弦，成为乐章”的歌曲，而且有一部分是舞曲歌词。其中《唐风》、《魏风》便是

产生在山西地区的古老民歌或歌舞。

坎坎伐檀兮，置之河之干兮。

河水清且涟漪。

不稼不穡，胡取禾三百廛兮？

不狩不猎，胡瞻尔庭有县貆兮？

《诗经·魏风·伐檀》

和着“坎坎”的砍树声音，共同劳动的人们，以相应的拍子，协调自己的节律，自然、通俗、生动地歌唱自己的生活，抒发自己的情感。

扬子水，白石凿凿。

素衣朱襦，从子于沃。

既见君子，云何不乐。

《诗经·唐风·扬子水》

伴着潺潺水声，一年又一年，女子在月光下思念她的亲人，遥远而迷蒙。在她反复吟唱、舞蹈中，那种久远的等待，和那种人生惆怅的情感在一步步递增。

十亩之间兮，桑者闲闲兮。行，与之还兮。

十亩之间兮，桑者泄泄兮。行，与之逝兮。

《诗经·魏风·十亩之间》

劳动过后，人们感到非常轻松愉快。呼群结伴，踏歌归去。在韵律流畅，节奏统一，章法整齐的复沓中，令人感到一种优美的情调。

《硕鼠》、《园有桃》、《椒聊》、《无衣》、《采芣》……在汾河边，人们歌唱自己的生活，抒发自己的情感。这是沉默的大多数的呻吟歌哭，是鲜血与生命的呐喊嘶鸣。它们以清越疏朗的旋律与纤柔飘逸的舞姿融为一体，展现了春秋时期崛起的民间新乐那质朴率直，屈曲曼妙的审美追求。

吴公子季扎听魏地的歌谣，称赞说：“美哉。汾沱乎！大而婉，险而易行。以德辅此，则明主也。”听了唐地歌谣，又称赞说：“思深哉！其有陶唐氏之遗民乎？不然，何忧之远也。非令德之后，谁能若是！”（《左传·鲁襄公二十九年》）

那时，舞蹈动作孕育了诗歌，诗歌丰富的思想情感及音乐表现出来，它们以共同的节奏为纽带。相对地来讲，诗有理性的内涵，有确切的旨意；舞和乐更侧重感性，有广泛的情感外延。诗、乐、舞三者的早期结合，是情与理的有机融合。正如《乐记》里所说：“诗，言其志也；歌，咏其声也；舞，动其容也。三者本乎心，然后乐气从之。”那时，诗、乐、舞互相依存，互相补充，一起来表现心中情感。诗，无论颂扬祖先业绩，歌咏农事，针砭时弊，抑或吟唱爱情，表现战乱，无一不反映着当时的现实，抒发着当时人们的情怀，而舞和乐则以强烈的节奏，优美的旋律，在一唱三叹中，将情感进一步加深。

诗、乐、舞的有机结合，是人类发展到一定阶段的产物。山西舞蹈诗化的过程，也正是它不断情思化、历史化、艺术化的过程。在这里舞蹈已不再是即兴性的击节或复踏，而是具有诗境与情韵的意象。它凝聚着古老的历史文化，它是古代人尽情歌唱的民歌民谣。它象征着人类从蒙昧走向文明，从再现转变为表现。相对于宫廷歌舞来说，这种表现更为真实、自信，也更为本质。

由此可见，作为“民歌的海洋”、“民间舞蹈的故乡”的山西民间歌舞，是具有久远的历史渊源的。

3. 汉代的俗乐舞

汉代，出现了一个以纷纭庞杂的百戏、杂舞为标志的俗乐舞高潮，山西的民间舞蹈和武术、杂技等人体动作形式融合在一起，更多地表现为一种世俗的娱乐活动。

汉代，山西为京畿屏障，不仅有重兵驻守，而且经济发展

较快，形成了杨、平、泽、潞等商业城市。西汉设铁官 40 处，仅河东就有 4 处，是全国铁官最多的一个郡。汉王朝还在山西封置代王、韩王、太原王等功臣、子弟就藩，这些王公贵胄以“角抵诸戏炫耀之”。官民习染。一时间从宫廷到一般家庭，“角抵”成为当时社会人们共同喜爱的表演艺术，以至“家人有客，尚有倡优奇变之乐。”（《盐铁论·崇礼》）人们将早期的黄帝战蚩尤发展成为蚩尤戏和角抵戏。《述异记》载：“秦汉间说，蚩尤氏耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕斗，以角抵，人人不能向。今冀州有乐名《蚩尤戏》，其民两两三三，头戴牛角而相抵，汉造《角抵戏》，盖其遗制也。”至今，山西寿阳县与太原交界处平头镇乡间仍流传着头戴面具，表现黄帝战蚩尤故事的民间舞蹈《爱社》。

汉代设立乐府，豪门富室也蓄养乐舞艺人，上自天子，下至庶民，逢宴起舞，以舞相属成为朝野文人的雅好，俗乐舞蹈达到了高峰。这一时期的舞蹈，可分为四类，有以手、袖为容的《长袖舞》、《对舞》、《巾舞》、《七盘舞》；有手执舞具的《剑舞》、《棍舞》、《刀舞》、《干舞》、《戚舞》等；有手持乐器的《铎舞》、《革卑舞》、《建鼓舞》、《鼗舞》、《磬舞》等；还有载歌载舞的《相和大曲》等。这些舞蹈，在山西都有流传。

汉代盛行厚葬和装饰祠堂之风，在那些墓室、祠堂等建筑物上刻绘了壁画、壁雕，此外还有大量的葬品，艺术地再现了当时生活的真实，并提供了汉代舞蹈的形象资料。晋北浑源出土的西汉彩绘陶壶上，有矫健捷疾的舞人。晋中榆社出土的石棺上刻绘有与多种杂耍技艺同时表演的高跷舞人。芮城出土有 10 余枚汉代陶舞俑，神态各异、风韵独具。还有晋西出土的汉画像石“夔龙图”、“驾鱼图”、“牛兽舞”。晋南运城汉墓中出土的有男女歌舞伎起步踏歌，扬臂舒袖的“百戏楼”。这些出土于山西北部、南部、中部、西部的舞蹈文物，表明了汉