



节奏律动 锻炼体态

认识舞蹈



人民教育出版社
PEOPLE'S EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

认识舞蹈 / 台湾牛顿出版公司编著. — 北京 :
人民教育出版社, 2015. 1

(小牛顿百科馆)

ISBN 978-7-107-29138-8

I. ①认… II. ①台… III. ①舞蹈—少儿读物
IV. ①J7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302111号

本书由牛顿出版股份有限公司授权人民教育出版社出版发行
北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2014-8363 号

责任编辑: 王林

美术编辑: 王喆

图文制作: 北京人教聚珍图文技术有限公司

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京盛通印刷股份有限公司印装 全国新华书店经销

2015年1月第1版 2015年2月第1次印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 3

字数: 60千字

定价: 12.00元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编: 100081)

目 录

舞蹈的起源.....	3
动物之舞	6
舞蹈与音乐.....	11
古代部落与帝国的舞蹈.....	14
各具特色的民族舞蹈	20
欢乐的土风舞	30
优雅的芭蕾舞	34
突破传统的现代舞	39
自由发挥的热门舞蹈	42
别让舞蹈带来伤害	44



认识舞蹈



前言

当我们很开心的时候，是不是想要跳起来手舞足蹈一番呢？这是动物的本能。我们的心脏跳动着，而我们的行为举止又被情绪所控制，动作自然就产生了。原始人类没有语言，只能用简单的声音和肢体语言来沟通，这样就产生了舞蹈。原始舞蹈是一种敬畏天神、崇拜自然的宗教仪式。经过时间的演变、文明的发展，舞蹈变成了一种能传达思想、表现文化的方式，甚至变成一门运动学问、一种艺术形态。

全世界不同地区的舞蹈，种类繁多、形式也不同，现在就让我们好好认识它吧！

目 录

舞蹈的起源.....	3
动物之舞	6
舞蹈与音乐.....	11
古代部落与帝国的舞蹈.....	14
各具特色的民族舞蹈	20
欢乐的土风舞	30
优雅的芭蕾舞.....	34
突破传统的现代舞.....	39
自由发挥的热门舞蹈	42
别让舞蹈带来伤害.....	44



舞蹈的起源

小朋友可能都看过一岁左右的婴儿在大哭或大笑时，双手双脚常会跟着不停摆动。他们虽然不会讲话，但靠着这些表情和动作，就能表达出他们的情绪变化。



▲ 婴儿不会说话，只能靠着肢体语言和表情来传达需求

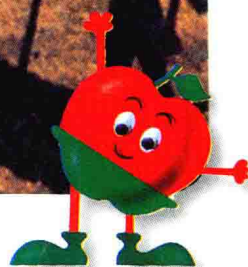
人类的祖先也是一样。在很久很久以前，人类的语言系统还没有发展起来的时候，他们的喜、怒、哀、乐等情绪，只能靠简单的动作和声音来传达。因为人类是群体动物，不论是狩猎、吃饭、睡觉都在一起，在彼此的交往中难免会有情绪，万一这些情绪突然高涨到自己无法控制时，往往就会不自觉地“手舞足蹈”起来。



▲ 古代人类过着集体狩猎、采集的生活

至于人类的心跳，也会因情绪的高低而有快慢的变化。这种一会儿快一会儿慢的心跳节奏，往往会影响到肢体的动作，使肢体随着心跳的节拍摆动，形成了有节奏的原始舞蹈。除了随着节奏舞动之外，也会加入自然崇拜、祖先崇拜的原始信仰。到了今天，我们依然可以从不同国家的民俗舞蹈中，窥见他们传承的文化。

▼ 非洲原始部落的舞蹈



动物之舞

除了情绪变化会引起舞蹈动作之外，原始人类还会模仿其他动物的一些姿势。就像小朋友在游艺会中，装扮成各种动物，一边学着它们的动作，一边配合着音乐跳舞一样。这种模仿一方面是为了娱乐，另一方面也是出发打猎前的一种仪式，以祈求能捕捉到更多的猎物。

中国朝鲜族的鹤舞，通过模仿鹤的姿态，表现对鹤的崇敬和对美的追求。而塔吉克族的鹰舞，则象征他们对英雄的崇拜。



▲ 小朋友画上动物的脸谱，模仿动物的举动

在非洲西部的马里共和国，有一个多贡部落，他们会在宗教节日举行“多贡面具舞”仪式。舞者都戴上象征动物图像的面具，舞蹈主题多半是动物的模仿，或是颂扬大自然的神力，围个圆圈，和着鼓声又蹦又跳，以祈求神明的保佑。舞姿生动逼真，很有戏剧效果。



◀▶ 多贡面具舞

其实原始的舞蹈中有许多的动作，就是源自于模拟人类与野兽搏斗的激烈场面。

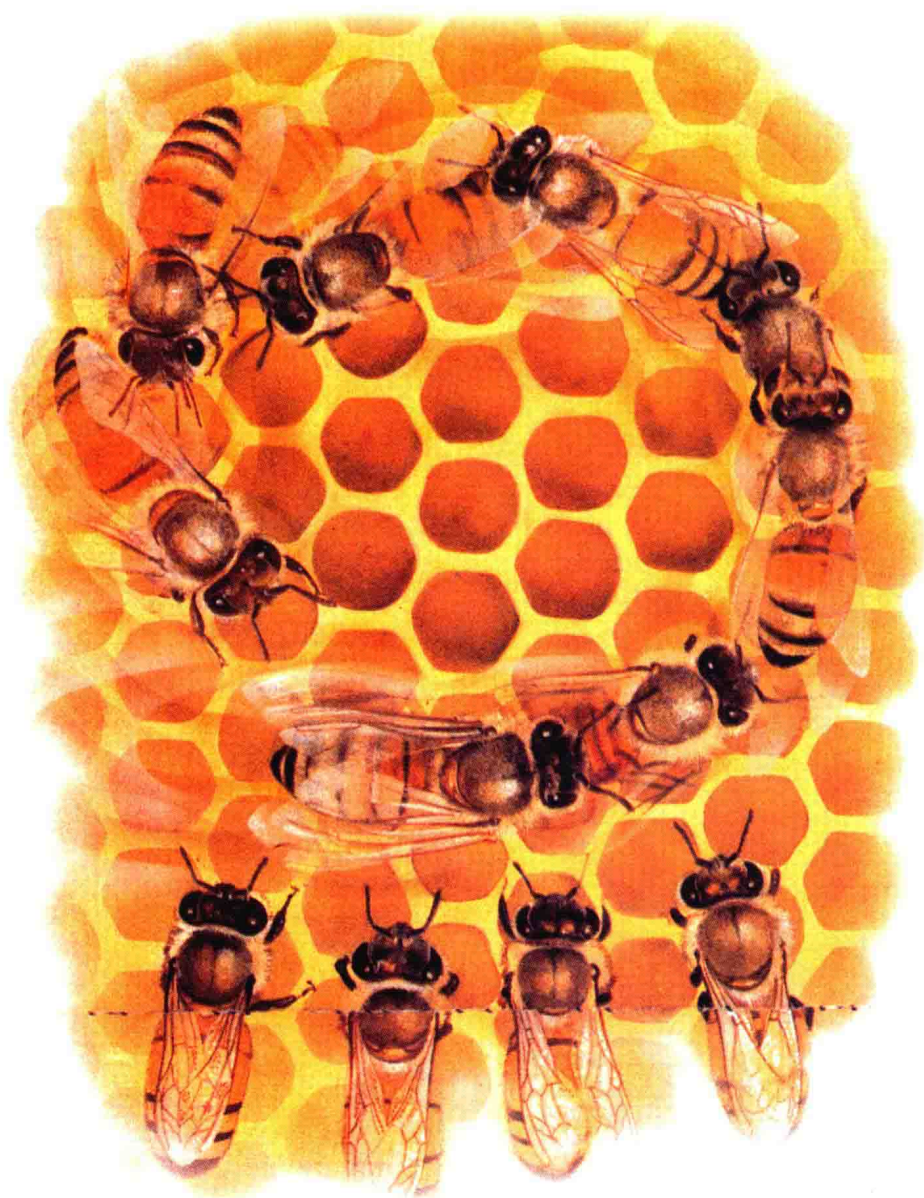
事实上，会跳舞的动物很多，虽然都只是一种本能的反应，不像人类那样在舞蹈动作中加入许多其他的含意，但却更能表现出一种自然的美。

▼ 打猎前的舞蹈仪式



例如，蜜蜂发现某个地点有花蜜可采，会赶快飞回巢里跳一段蜂舞，告诉同伴蜜源的位置及距离。如果位置很近，就跳圆圈舞，距离远一点就跳8字舞，同伴们再根据它的地点与太阳位置的关系，测出蜜源的方向，真不简单哟！

▼ 蜂舞



另外，像鹤、鸵鸟、斗鱼和螃蟹等动物，在求偶的时候，为了博取对方的欢心，也会跳出美妙的舞姿呢！

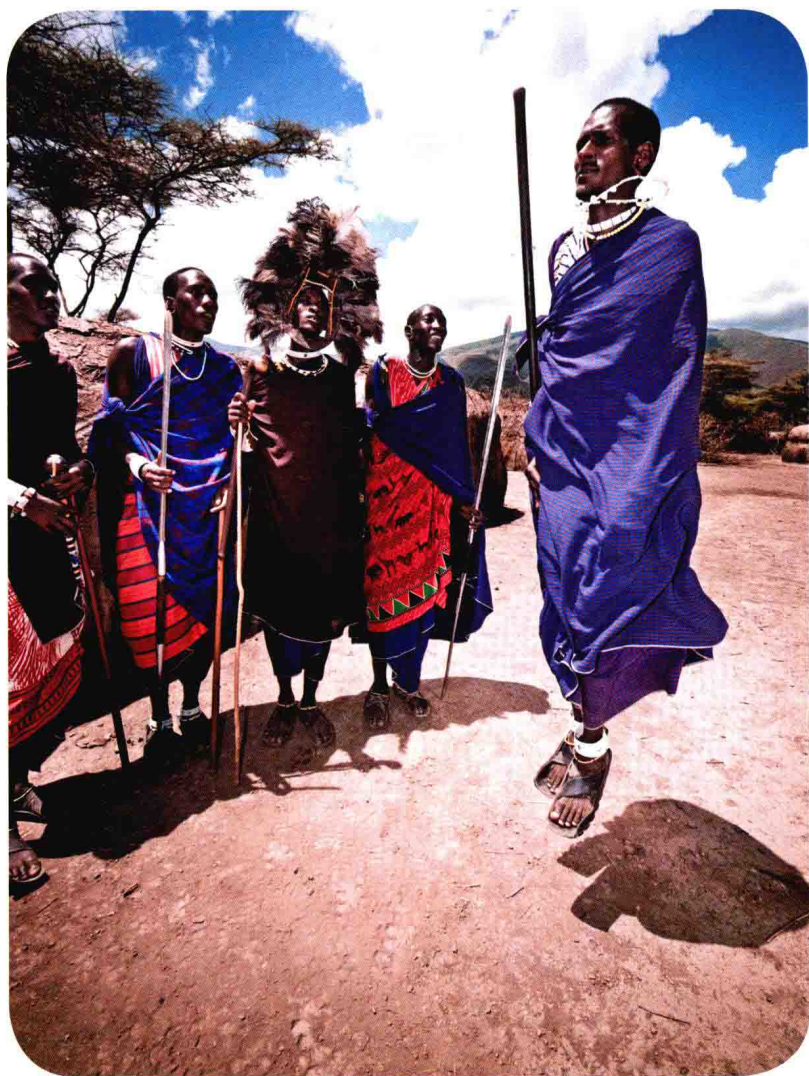


▼ 鸵鸟交配前，公鸵鸟会对母鸵鸟跳旋转的求偶舞



舞蹈与音乐

人类最早的舞蹈没有任何乐器伴奏，人们只能哼着不成调的嗓音，和着自己的节拍尽情舞动。后来，各式各样利用材料制成的乐器不断出现，风格不同的音乐也慢慢成形。由于音乐的节奏远比心跳及乱哼的嗓音强而明显，因此渐渐与舞蹈结合在一起。



▲ 马赛族战士以跳跃展示力量时，其余人会在旁边吟唱



▲ 非洲的战舞有强烈的节奏感

在舞蹈发展的历史中，音乐是最重要的辅助方式。有时候，舞蹈甚至是依照音乐的节奏编出来的。而跳舞时所配的音乐，就是我们常说的舞曲。不同种类的舞蹈，有不同的音乐来搭配，这样可以使舞蹈的表现更生动、更有趣味。例如，各民族的舞蹈，通常会配上民族风格的音乐，而盛行在欧洲宫廷中的古典芭蕾舞，则以古典音乐来搭配。直到现在，音乐在舞蹈中仍然占有极重要的地位。





▲ 韩国鼓舞

古代部落 与帝国的舞蹈

早期人类群居在一起，称为部落。部落的人们相信神是万物的主宰，具有神奇、不可抗拒的力量。只要部落发生了干旱、疾病等大灾难，他们就认为一定是神明发脾气了，于是举行各种仪式，祈求神的指点和降福。这样的祈祷仪式便是一种舞蹈的形态。



▲ 印加帝国的宗教舞蹈。印加帝国是 11~16 世纪位于南美洲的古老帝国，在他们的信仰中，有许多神明，包括太阳神、地球女神和创世神