

中华优秀传统文化丛书

民舞

孙世静 编著

民舞是人类最早的艺术形式，几乎与人类的形成同步，它积淀着古代文化，承载着人类审美的心理，其生命与人类同在……



中华优秀传统艺术丛书

民 舞

孙世静 ◎ 编著



 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

民舞 / 孙世静编著. —— 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2013.1
(中华优秀传统艺术丛书)
ISBN 978-7-5534-1366-2

I. ①民… II. ①孙… III. ①民间舞蹈—介绍—中国 IV. ①J722.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第316658号

民舞

编 著 孙世静
策 划 刘 野
责任编辑 祖 航 李 娇
封面设计 隋 超
开 本 680mm×940mm 1/16
字 数 42千
印 张 8
版 次 2013年 1月 第1版
印 次 2013年 1月 第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林出版集团有限责任公司
地 址 长春市人民大街4646号
邮编: 130021
电 话 总编办: 0431-85618719
发行科: 0431-85618720
邮 箱 SXWH00110@163.com
印 刷 吉林省金昇印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5534-1366-2

定 价 19.80元

版权所有 翻印必究

前 言

中国艺术，自古有之，它是中国文化成就的一部分，是更为精致的文化，是中华民族内蕴与气质的集中体现。它几千年来绵延不断，且多姿多彩，始终以各种审美形态占据着一个个时代的艺术巅峰。作为琳琅满目、门类繁多的珍品遗存，它至今仍以其独特的魅力和辉煌享誉世界。

在几千年的历史过程中，中华民族逐渐形成了独具特征的审美追求和艺术价值观。不论哪种艺术形式，最终所要表达的主要是一种审美的体验，一种高尚情操的宣泄。美是艺术的目的和推动力，而这种美最终要完成的是对人心灵的一种慰藉。艺者以心灵映射万象，也以万象言志。艺术孕育于社会，虽不能超越大自然，但会使大自然更美。

中国拥有悠久的历史、辽阔的地域、繁杂的社会形态，这些让中华艺术呈现多样化、多层次的历史发展轨迹，形象地记录了中华祖先高超的智慧和创造。它作为富有礼仪文化之邦的内涵，融合了中华多民族的艺术创造，同时也不断吸收外部世界的宝贵营养，并激发了自身机体的无限活力。

史前的彩陶，三代的青铜器皿，秦代的兵马俑，汉代的画像石砖，南北朝的石窟艺术，唐的佛塑与书法，宋元的山水画，元明清的建筑、说唱和戏曲，以及历代婀娜多姿的民间乐舞、工艺，无不巧夺天工，美不胜收，尽是中华民族文化之精华。

艺术是一种生命的律动，展示着生命之美。经济的全球化，对

文化艺术产生了深刻的影响，又使优秀的文化艺术面临着巨大的危机。作为文化的继承者和传播者，最不能面对的就是这些灿烂文化艺术的消亡。世界是多样的，我们有足够的理由让这种律动继续下去，一个智慧而富有远见的民族对保护自己优秀遗产从来都是不遗余力的，这些优秀遗产关系着一个民族的兴衰和存续。作为炎黄子孙，应该对民族的优秀文化艺术存着一种尊重敬畏之心。

基于加强中华优秀传统文化保护与推广的目的，我们选取了书法、国画、年画、唐卡、雕塑、篆刻、民歌、民乐、民舞、戏曲、曲艺、剪纸、编织、刺绣、陶瓷、花灯、风筝、对联、园林、建筑共二十个优秀传统文化形式，一一介绍，力求表现其艺术的精髓，展现其经过成百上千年选择与沉淀下来的丰富的内容与形式。我们愿意将这些优秀文化艺术的特质呈现给广大读者，更希望通过它让世界对中国有一个深层次的了解和认识，推动我们传统文化艺术走向另一个顶峰。

编者

2013年1月20日

目 录



民舞	8
农耕文化型舞蹈	10
草原文化型舞蹈	12
海洋文化型舞蹈	14
农牧文化型舞蹈	16
绿洲文化型舞蹈	18
原始社会的舞蹈	20
原始舞蹈形式的遗存	22
目脑纵歌	24
摆手舞	26
傩舞	28
萨满舞	30
藏传佛教寺庙舞蹈	32
东巴舞	34
鼓舞	36

鼓的起源	38
六鼓四金	40
铎鼓	42
太平鼓舞	44
安塞腰鼓	46
铜鼓	48
铜鼓舞	50
木鼓	52
木鼓舞	54
芦笙	56
芦笙舞	58
灯舞	60
灯阵	62
高跷	64
秧歌	66

陕北秧歌	68
辽阳秧歌	70
冀东秧歌	72
海阳秧歌	74
胶州秧歌	76
云南花灯	78
花鼓	80
湖南花鼓	82
江苏花鼓	84
采茶舞	86
楚舞	88
朝鲜族民间舞蹈	90
傣族民间舞蹈	92
扁担舞	94
翡翠鸟舞	96

蒙古族民间舞蹈	98
筷子舞	100
盅碗舞	102
满族秧歌	104
哈萨克族天鹅舞	106
鱼灯	108
打柴舞	110
舂米舞	112
口弦舞	114
果谐	116
藏戏	118
羊皮鼓舞	120
披毡舞	122
那孜库姆	124
保护与传承	126

中华优秀传统文化丛书

民 舞

孙世静 ◎ 编著



 吉林出版集团有限责任公司

前言

中国艺术，自古有之，它是中国文化成就的一部分，是更为精致的文化，是中华民族内蕴与气质的集中体现。它几千年来绵延不断，且多姿多彩，始终以各种审美形态占据着一个个时代的艺术巅峰。作为琳琅满目、门类繁多的珍品遗存，它至今仍以其独特的魅力和辉煌享誉世界。

在几千年的历史过程中，中华民族逐渐形成了独具特征的审美追求和艺术价值观。不论哪种艺术形式，最终所要表达的主要是一种审美的体验，一种高尚情操的宣泄。美是艺术的目的和推动力，而这种美最终要完成的是对人心灵的一种慰藉。艺者以心灵映射万象，也以万象言志。艺术孕育于社会，虽不能超越大自然，但会使大自然更美。

中国拥有悠久的历史、辽阔的地域、繁杂的社会形态，这些让中华艺术呈现多样化、多层次的历史发展轨迹，形象地记录了中华祖先高超的智慧和创造。它作为富有礼仪文化之邦的内涵，融合了中华多民族的艺术创造，同时也不断吸收外部世界的宝贵营养，并激发了自身机体的无限活力。

史前的彩陶，三代的青铜器皿，秦代的兵马俑，汉代的画像石砖，南北朝的石窟艺术，唐的佛塑与书法，宋元的山水画，元明清的建筑、说唱和戏曲，以及历代婀娜多姿的民间乐舞、工艺，无不巧夺天工，美不胜收，尽是中华民族文化之精华。

艺术是一种生命的律动，展示着生命之美。经济的全球化，对

文化艺术产生了深刻的影响，又使优秀的文化艺术面临着巨大的危机。作为文化的继承者和传播者，最不能面对的就是这些灿烂文化艺术的消亡。世界是多样的，我们有足够的理由让这种律动继续下去，一个智慧而富有远见的民族对保护自己优秀遗产从来都是不遗余力的，这些优秀遗产关系着一个民族的兴衰和存续。作为炎黄子孙，应该对民族的优秀文化艺术存着一种尊重敬畏之心。

基于加强中华优秀传统文化保护与推广的目的，我们选取了书法、国画、年画、唐卡、雕塑、篆刻、民歌、民乐、民舞、戏曲、曲艺、剪纸、编织、刺绣、陶瓷、花灯、风筝、对联、园林、建筑共二十个优秀传统艺术形式，一一介绍，力求表现其艺术的精髓，展现其经过成百上千年选择与沉淀下来的丰富的内容与形式。我们愿意将这些优秀文化艺术的特质呈现给广大读者，更希望通过它让世界对中国有一个深层次的了解和认识，推动我们传统文化艺术走向另一个顶峰。

编者

2013年1月20日

目 录



民舞	8
农耕文化型舞蹈	10
草原文化型舞蹈	12
海洋文化型舞蹈	14
农牧文化型舞蹈	16
绿洲文化型舞蹈	18
原始社会的舞蹈	20
原始舞蹈形式的遗存	22
目脑纵歌	24
摆手舞	26
傩舞	28
萨满舞	30
藏传佛教寺庙舞蹈	32
东巴舞	34
鼓舞	36

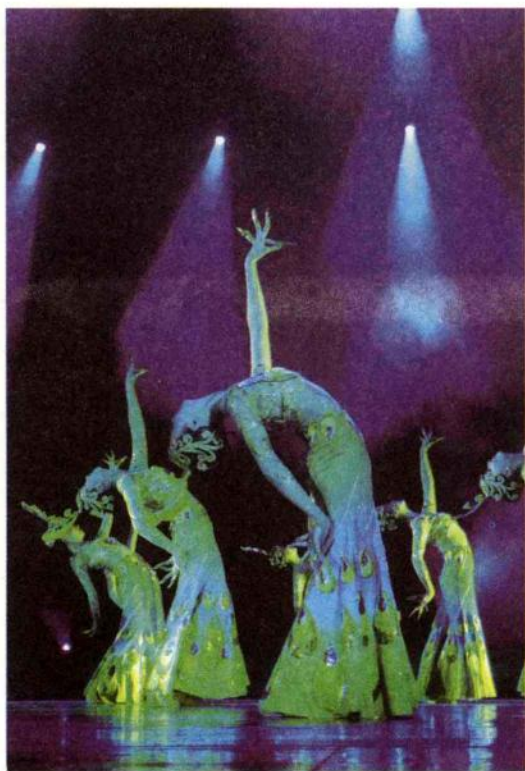
鼓的起源	38
六鼓四金	40
铎鼓	42
太平鼓舞	44
安塞腰鼓	46
铜鼓	48
铜鼓舞	50
木鼓	52
木鼓舞	54
芦笙	56
芦笙舞	58
灯舞	60
灯阵	62
高跷	64
秧歌	66

陕北秧歌	68
辽阳秧歌	70
冀东秧歌	72
海阳秧歌	74
胶州秧歌	76
云南花灯	78
花鼓	80
湖南花鼓	82
江苏花鼓	84
采茶舞	86
楚舞	88
朝鲜族民间舞蹈	90
傣族民间舞蹈	92
扁担舞	94
翡翠鸟舞	96

蒙古族民间舞蹈	98
筷子舞	100
盅碗舞	102
满族秧歌	104
哈萨克族天鹅舞	106
鱼灯	108
打柴舞	110
舂米舞	112
口弦舞	114
果谐	116
藏戏	118
羊皮鼓舞	120
披毡舞	122
那孜库姆	124
保护与传承	126

民 舞

民舞，即民间舞蹈，是源于生活又高于生活的一种舞蹈艺术，它集表演性、娱乐性于一身，是不同民族内部在生产和生活都发展到一定程度时才兴起的一种舞蹈样式。它的地域色彩极其浓厚和突出，容易被人们接受和喜爱。同时，民间舞蹈也是历史发展的产物，随着历史事件产生、流传、发展，也会随着历史事件消失而被遗忘，但这种遗忘不一定是全部的，有时一种舞蹈虽



孔雀舞

然不再流传，但此舞蹈的一些动作以及所传达出来的意境会随着新事物产生，又给其他舞蹈以新鲜的血液，使原来的这个舞蹈再一次丰富起来、活跃起来，使其继续流传，成为新的民间舞蹈。而且，民间舞蹈也会吸收其他外民族的舞蹈因素，将其注入本民族舞蹈的因素中，成为一种新的舞蹈。因此，民间舞蹈的生命力是巨大的，例如，我们