

龙狮运动的理论解读



獅龍

刘飞舟 著

天津科学技术出版社

龙狮运动的理论解读

刘飞舟 著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

龙狮运动的理论解读/刘飞舟著. —天津:天津科学技术出版社,2008.7

ISBN 978—7—5308—4705—3

I. 龙… II. 刘… III. ①龙舞—研究—中国②狮子舞—研究—中国 IV. J722.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 114494 号

责任编辑:赵新立

责任印制:王井壹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编:300051

电话:(022)23332399(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

湖南省娄底一中校办印刷厂

开本 850×1168 1/32 印张 7 字数 189 千 000

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.80 元

前 言

中国是龙狮运动的发源地。舞龙、舞狮自问世以来,一直深受各族人民的喜爱,历代相传,鼎盛不衰,并由此形成了极其灿烂的龙狮文化。

舞龙舞狮在中国,原是一种以自发性、娱乐性、随意性为特点的民间传统文体活动。经过两千余年的发展,其形式、种类繁多,风格、流派异彩纷呈。

在近代,龙狮运动随着华人的迁移而传播到世界各地。近些年来,东南亚许多国家和地区已将舞龙、舞狮运动发展成为一项体育竞赛活动,国际性的龙狮比赛也逐年增多,现代的舞龙舞狮已由一般的表演活动发展成为颇具民族特色、极具吉祥喜庆色彩和观赏价值的体育竞赛项目。

随着舞龙舞狮运动的发展,学术界对舞龙舞狮运动的理论研究也有了相应的研究成果。但是此类研究相对于其他体育项目而言,少之又少。而且目前有关龙狮运动的研究多数局限于对该项目的历史、器材、社会价值等做浅层次的介绍与分析。

深知在目前形势下社会对龙狮运动研究的需求,通过多年从事龙狮运动的经历和龙狮运动教学实践的不断总结,作者摸索出了龙狮运动与龙狮运动文化的特点与价值、训练的规律。

本书通过翔实的材料,对龙狮运动的发展史做了全面而详细的介绍;通过对龙狮运动社会特性和价值功能的理论分析,进一步丰富了龙狮文化的内容;在把握龙狮运动训练的规律基础上,对龙狮运动的选材,以及在我国高校推广龙狮运动做出了系统的理论分析。此外,针对目前龙狮运动的发展趋势,对我国龙狮运动的传承与发展及在国际范围传播和推广,均从理论视角进行了系统的分析,并提出了相应的可行性的对策。

相信本书对广大龙狮运动爱好者能提供有益帮助,能为龙狮运动学术研究的专家学者提供有益借鉴。

目 录

第一章 龙狮运动的起源和发展	1
第一节 舞龙运动的起源与发展	2
第二节 舞狮运动的起源与发展	5
第三节 现代龙狮运动	9
第二章 龙狮运动的社会特性和价值功能	14
第一节 舞龙运动的社会特性和价值功能	15
第二节 舞狮运动的特点和功能	20
第三节 舞龙和舞狮	30
第三章 龙狮运动的文化探析	46
第一节 龙狮的历史文化特征	46
第二节 龙狮运动与龙狮文化	47
第三节 狮崇拜现象	57
第四节 我国龙狮运动的文化内涵及价值	59
第四章 龙狮运动与高校体育	62
第一节 高校龙狮运动发展的特点	62
第二节 中国高校龙狮运动的价值	63
第三节 龙狮运动对高校校园体育文化的影响	67
第四节 高校龙狮运动课程设置	71
第五节 高校龙狮运动的未来走向	83
第五章 龙狮运动技术训练的理论基础	86
第一节 龙狮运动技术训练概述	86
第二节 龙狮运动技能形成的阶段	88
第三节 龙狮运动技术训练的任务与要求	91
第六章 龙狮运动员选材	95
第一节 舞龙运动员选材	95
第二节 舞狮运动员选材	100

第七章 龙狮运动竞赛组织与裁判法	113
第一节 龙狮运动竞赛的组织工作	113
第二节 龙狮运动竞赛的编排记录工作	116
第三节 龙狮运动竞赛规则简介	118
第四节 龙狮运动竞赛的裁判评分	123
第八章 龙狮运动的普及与传播	128
第一节 龙狮运动在国际传播中的发展	128
第二节 龙狮运动的市场化	129
第三节 制约龙狮运动职业化因素	134
第四节 休闲的中国舞龙舞狮运动	140
第九章 龙狮运动的创新与发展	147
第一节 中国舞龙运动的传承与发展	147
第二节 中国舞狮运动的传承与发展	149
第三节 中国龙狮运动资源的开发	153
附 录	158
附录一 国际龙狮总会章程	158
附录二 舞龙竞赛规则	173
附录三 舞狮(南狮)竞赛规则	185
附录四 舞狮(北狮)竞赛规则	199

第一章 龙狮运动的起源和发展

龙狮运动发源于中国,出现在两千年前的汉唐时期。两千多年来,该运动一直颇受人民群众的喜爱,历代相传,鼎盛不衰。特别是随着华人的迁徙而传播到世界各地,为当地人民所接受。近十年来,中华民族传统的舞龙、舞狮活动经国家体育总局等有关部门的不断挖掘和整理,已发展成为颇具民族特色、极具吉祥喜庆色彩和观赏价值的体育竞赛项目。在中国的文化中,龙狮有着重要的地位和影响,上下数千年,已渗透到中国社会的各个方面,成为一种文化的凝聚和积淀。龙狮这种象征着吉祥喜庆、欢乐幸福的运动已经成为我国广大城乡喜庆佳节最具代表性的民俗活动,同时,也是我国目前推行全民健身计划、增强人民群众身心健康的重要大众体育项目之一。为促进龙狮运动在国内的普及及在世界范围内的推广,国家体育总局于1995年成立了中国龙狮运动协会,并多次举办了国际、国内龙狮赛事。目前,在国际上也成立了“国际龙狮总会”,总部设在北京。

舞龙运动是指:舞龙者在龙珠的引导下,手持龙具,随鼓乐或音乐伴奏,通过人体运动和姿势的变化,完成龙的游、穿、腾、跃、翻、滚、戏、缠、组图造型等动作和套式,充分展示了龙的精、气、神、韵等的一项民族的民间传统体育项目,反映了龙所象征的中华民族不屈不挠、奔腾争跃、喜庆祥和的精神风貌。

舞狮运动是指:由狮头、狮尾组成的单狮,运用各种步形步法,模仿狮子的摔、跌、趴、跃等动态,通过腾、挪、闪、扑、回旋、飞跃等高难动作演绎狮子的喜、怒、哀、乐、动、静、惊、疑八态,表现狮子的威猛与刚劲以及惟妙惟肖憨态可掬的神态。在表演过程中,其舒缓婉转之处,令人忍俊不禁,拍手称绝;其飞腾、跳跃之时,让人胆战心惊而又昂扬振奋。

第一节 舞龙运动的起源与发展

一、龙文化

都说中华民族是龙的民族。那么,龙到底是什么呢?

在原始社会,远古先民常以自己的敬畏、感激、惧怕的物象作为本部落的标志,崇拜它、敬重它、祈求它的保护,这就是图腾。随着民族的不断融合,多种图腾集合成为了“龙”,它象征着神秘、恐怖和威力。

随着原始农业的出现。人们把伟大的天象尊崇为龙,在春耕时对着新年的第一道彩虹,唱起“二月二,龙抬头”,期望并认定它会给天下带来吉祥、欢乐和幸运。人们在敬畏和讴歌自然的同时,渐渐地欣赏起自己的生命活力,并在远古神话中把自己的始祖打扮成人首蛇身的英雄,而且认定这些被图腾化了的英雄代表着力量、信念 and 追求。

后来,按照逻辑和审美的需要,祖先们把心中的图腾加以再包装,定格为一个马鬃、霞尾、狗爪、鱼鳞而蛇身的无所不能的巨大神灵。于是,这巨大的神灵便穿越千万年的历史烟云,在东方大地上盘旋翻腾,在中华民族的浩瀚心宇中高高飞翔。

龙最深层的内涵,是其多元文化整合为一而又创新、开拓的精神。龙的形象后面隐含着中国人的四大观念:天人合一的宇宙观、仁者爱人的主体观、阴阳交合的发展观和兼容并济的文化观。它几乎囊括了以中国为代表的东方哲学的全部精髓。龙贯穿了整个中国历史,浸润着中国的文化艺术,弥漫在整个中华民族的风俗习惯之中。龙像一条无形的纽带,一条由共同的情感、共同的观念、共同的心理素质交融而成的纽带,把整个中华民族紧紧地系在了一起。以至于到了今天,无论是在中国本土,还是在世界各地,几乎每一个中华民族的子孙,无论他崇拜什么主义,无论他信仰什么宗教,他总会大声地说:我是龙的传人。

龙的故乡虽然在中国,但由于中国有着远古时代族群先民向周边地区迁徙的历史,也由于两千多年前西汉王朝的崛起和直至唐、元、清几代在世界政治、经济、文化舞台上的显赫地位,促使了中国与相邻地区和友好国家之间在外交、文化、宗教、贸易等领域的频繁往来与交流,使“龙文化”随之进入并传衍在广袤的亚太区域。

人们从摩崖画像的考古中发现,图腾崇拜大多与舞蹈联系在一起。图腾是一种文化的积淀,舞蹈则是对这种积淀的生动的演绎。中华传统的民间舞蹈文化,蕴藏了丰富的东方思维。自然经济的自足,政治理念

的“一统”，伦理道德的“仁义”，审美情趣的“中和”，生命意识的“融合”，最后统合为思维方式的“中庸”——一体化格局，这是农耕文明的典型表征。这一切，都是中国民间舞蹈各种形态的核心内容。无论是癫狂的社火，还是节令的狂欢，所有谢恩、祈祷或逐除，都在表达同样的情感——还愿于神灵，祈求兴旺、吉利、平安。而舞龙，作为中华民族情感的密码载体，正是这种认知状态与价值观念的集中体现。

二、舞龙的起源

早在西汉前期，就已经有了舞龙求雨的记载。董仲舒在《春秋繁露·求雨篇》中甚至记载了在祭祀时如果日子不同，所舞之龙的颜色也就不同，而且舞者人数也不同。如甲、乙日舞龙，必用青色之龙，用“小童八人，皆斋三日，服青衣舞之”；丙、丁日舞赤龙，“壮者七人，皆斋三日，服赤衣舞之”；依此道理而推，戊、己日则用“丈夫五人”，舞者穿黄衣而舞黄龙；庚、辛日用“鰥者九人”，即采用丧偶独存的鰥夫，穿白衣而舞白龙；壬、癸日则舞黑龙，必用年迈的老者六人，也是“皆斋三日，衣黑衣而舞之”。

在上述求雨活动的记载中，出现了“舞龙”一语，虽然对舞龙的细节没有详细的描述，但我们从中能够知道的是，舞者的衣服与所做的龙颜色一致，舞者5至9人，人数与龙的长度成正比。

另一种龙舞既有礼仪性质，又是娱乐节目，这就是东汉张衡在《西京赋》中描述的“鱼龙曼延”之戏。另据蔡质《汉仪》记载：“正月旦，天子幸德阳殿，临轩。……作九宾彻乐，舍利从西方来，戏于庭极乃毕。人殿前激水，化为比目鱼，跳跃嗽水，作雾障目。毕，化成黄龙长八丈，出水邀戏于庭，炫耀日光。以两大丝绳系两柱间，相去数丈，两倡女对舞，行于绳上，对面道逢。切肩不倾，又踞局出身，藏形于斗中。钟磬并作，倡乐华，作鱼龙曼延。”这里的鱼龙曼延，既有幻术的一面，又有舞蹈表演的成分。以鱼变龙，既暗示着从远古神话到汉代百戏里人们心目中龙之来历与鱼、鱗、蛇等动物的血缘关系，蕴藏着图腾崇拜观念的某种深含不露的秘密，又表达了人们驾驭自然界的强烈愿望，记载着部落间征战、迁徙、融合的历史步履。

这种龙舞经历了魏晋后,被北朝的统治者当成了保留节目。《隋书·音乐志》记载:“及宣帝即位,而广召杂伎,增修百戏,鱼龙曼延之伎陈殿前,累日继夜,不知休息。”“始齐武平中,有鱼龙烂漫、件优保儒、山东巨象、拔井种瓜、杀马剥驴等奇怪异端百有余物,名为百戏。”

隋代,包括龙舞在内的演出曾有更为盛大的场面,《隋书·音乐志》:“大业二年,突厥染干来朝,炀帝欲夸之,总追四方散乐大集东都。初于芳华苑积翠池侧,帝帷宫女观之。有舍利先来。戏于场内,须臾跳跃,激水满街,毫、量、龟、整、水人、虫鱼,遍覆于地,又有大鲸鱼喷雾弱,倏忽化成黄龙,长七八丈,耸踊而出,名曰黄龙变。又以绳系两柱,相去十丈。遣二倡女对舞,绳上相逢,切肩而过。”从演出的内容来看,与汉代的鱼龙曼延之戏非常相似,都是先由舍利兽的戏舞开场,激水、鱼嗽水或喷雾,化为八九丈长的黄龙,黄龙起舞,演出时配以音乐等。

此类皇家举办的规模盛大的演出,缺乏比较形象的资料。不过,一般官僚、贵族观赏的“鱼龙曼延”之戏,可见于山东沂南画像石墓。此墓室东壁横额上有乐舞百戏,其中一组鱼龙曼延之戏有装龙、装鱼、装豹、装大雀和绳技、乐队等,形象、生动地再现了一次颇具规模的演出。此外又有顶竿、跳丸、戏车、马技等杂技,有专门乐队。与《汉仪》、《隋书》所描绘的场景相似,只是少了帝王家那种大丰享的气派。

20世纪80年代以后,“龙的传人”之说再次深入人心,全国各地的民间舞龙表演再度活跃起来。时至今日,舞龙艺术经过长期发展,形成了形形色色、各具风格的造型和舞姿。按传统民间风俗习惯,在新年佳节和元宵节,各地多以舞龙欢庆。有的民族在二月二舞宝龙,三月三舞草龙。广东浦北县在中秋之夜舞“蕉叶龙”,香港铜锣湾在中秋之夜舞火龙。除了这些传统节目,在别的喜庆日子或庆典时,也常常以舞龙来庆贺。与其他传统表演艺术的节目相比,舞龙以具有象征意义和恢弘气势,更适于盛大的节日或场合演出,并有着更为激动人心的效果。

第二节 舞狮运动的起源与发展

舞狮有着悠久的历史,它是中国与西域之间文化交流的产物。早在

一千九百年前,波斯通过丝绸之路同中国进行了双边的商业贸易,同时也促进了两国之间的文化交流。波斯使者还把狮子等动物运到中国,当时中国中原地带本无狮子,随着中国与西亚、印度之间进行友好交往,更多的狮子来到了中国境内。

一、关于狮子的由来

公元前,在中国的版图上没有狮子的踪迹。直到公元后两汉时期,中国西域开辟了通向西方的交通路口,后称“丝绸之路”,为中国的外交打开了中外交流的大门。中国的丝绸和养蚕技术、釉陶、造纸术都陆续西传,同时中亚、西亚的特产如胡桃(核桃)、大蒜、胡萝卜等,也先后传入中国。大宛的“汗血马、非洲的狮子、鸵鸟等”,也由西域古国贡献而来。公元87年和公元101年,安息国王曾两次把狮子和条枝大鸟(又名安息雀,即鸵鸟)赠献给东汉王朝,中文的“狮子”就是从波斯(安息)语“狮尔”音转过来的。狮子虽是舶来品,但它的雄姿、威武勇敢的神态很快就被庶民百姓所接受,并融于中国民众之心。上至帝王将相,下至僧俗黎民,都将狮子视为威武、守护、避邪、吉祥的神物。在漫长的历史进程中,华夏子民以狮子为崇,形成的狮舞和舞狮等民间民俗的狮文化,便逐渐蔓延华夏大地。

中国社会历来以农为本,配合节气变更与农事生活,各种节日或迎神喜庆应运而生,在这些节庆中,人们为了祈求生活平安详宁,以神或瑞兽来驱鬼娱神,演变下来,这种形式便渐渐具有娱乐民间的意义。人们对狮子的喜爱,渐渐不满足于门墩、屋檐、石栏、印章、年画上静止的狮子艺术形象,而要让狮子活起来。于是便创造了模拟狮子行为的舞蹈,再加以改进和发展成为中华民族的一门独特艺术。

民间舞狮活动虽然由来已久,但这门艺术起源却是众说纷纭。归纳起来,大体有以下几种说法。

汉代起源说:相传汉章帝时,西域大月氏国向汉朝进贡了一头金毛雄狮子,使者扬言朝野,若有人能驯服此狮,便继续向汉朝进贡,否则断绝邦交。在大月氏使者走后,汉章帝先后选了三人驯狮,均未成功。后来金毛雄狮狂性发作,被宫人乱棒打死,宫人为逃避章帝降罪,于是将狮

皮剥下，由宫人兄弟俩装扮成金毛狮子，一人逗引起舞，此举不但骗过了大月氏使臣，连章帝也信以为真，此事后来传出汉宫，老百姓认为舞狮子是为国争光、吉祥的象征。于是仿造狮子，表演狮子舞。舞狮从此流行。

北魏起源说：舞狮作为表演艺术，成形于一千五百年前的北魏时代，当时北部匈奴侵扰作乱。他们特制木雕狮头多具，用金丝麻缝成狮身，派善舞者到魏进贡，意图舞狮时行刺魏帝，幸被忠臣识破，使他们知难而退。后因魏帝喜爱舞狮，命令仿制，舞狮得以流传后世。

唐代起源说：在碑使中有关于唐明皇游月殿，一觉醒来而有醒狮舞之说。这故事说当唐明皇游月殿时，在阶前出现一只五彩缤纷、阔口大鼻的独角兽对着唐明皇没有恶意，且在阶前滚球，姿态威武。唐明皇醒后要重睹这一现象，他要近臣照他梦境中的瑞兽模仿出来，同时由乐部配以雄壮的锣鼓编舞娱宾。自此之后，舞狮便流入民间。唐代著名诗人白居易就有诗云：“假面胡人假狮子，刻木为头丝作尾。金镀眼睛银作齿，奋迅毛衣摆双耳，如从流沙来万里。紫髯深目两胡儿，鼓舞跳梁前致辞。”可见唐代已有狮子舞。

国际上广泛认同的佛山起源说：在远古时候，广东南海郡佛山镇忠义乡出现奇兽，身長八尺，头大身小，眼若铜铃，青面獠牙，头生一独角。这头奇兽于除夕晚出现，来去如风，专门破坏民间农作物包括稻米、蔬菜等。村民乡众不胜其烦，因其每逢过年时就出现，于是人们称之为“年兽”，乡民们就商议消灭“年兽”。有智者献议，用竹篾及纸，扎成奇兽的形状并涂上颜色。以各种形状的布如方形、三角形织成兽身，再集勇士十数人，持锅等打得响的器具，并由一人手持双菜刀，立于一圆砧旁准备敲打。他们埋伏于一桥下，该处为年兽必经之地。当年兽出现时，众勇士一拥而出，击打乐器发出“锵锵”及“咚咚”之声，如雷贯耳。惊得年兽落荒而逃，从此销声匿迹，不复出现。为了庆祝驱赶奇兽成功及纪念纸扎兽头的功劳，村民便于春节时将它拿出来舞动。有的人更建议把它命名为舞狮：因为狮是兽中之王，勇猛的代表，吉祥的象征。有的也称为舞圣头。乡民除了在新年期间舞狮，也在神诞或庆典上表演，以增加热闹的气氛。舞狮时的乐器改为锣鼓，配以一定的节奏，其

意是能镇宅旺宅、降服鬼神,使合境安宁、五谷丰收。

二、从戏耍、狮舞至舞狮运动的形成

随着丝绸之路的打通,中亚各国的乐器、乐曲、舞蹈等也同时传入我国,增添了我国文化艺术的光彩,舞蹈的光环也套在了狮舞者的颈项。汉代百戏已有狮舞雏形,汉代史学家班固在《礼乐志》中提到的“象人”被后人注为“若今戏虾鱼,狮子者也”。似是史籍中最先有“狮”而且加以作“戏”,可以认为戏的表演形式是狮舞的开始。狮舞是从模拟狮子的舞蹈开始的,是一种技艺高度发展的拟兽舞蹈。而舞狮作为民间民俗的表演艺术,是在 1500 年前的北魏时代开始的。当时北部匈奴作乱,他们特制木雕头用具,用金丝麻缝成狮身,派多名善战者到魏进贡,意图趁舞狮时行刺魏帝。幸为忠臣识破,迫使他们知难而退。后因魏帝喜爱舞狮,命令仿制,舞狮得以流传。狮舞的作用十分广泛,最基本、最古老的一项便是借其威仪以驱魔避邪。《洛阳伽蓝记》记载:每年四月四日为佛教圣节,人们将佛抬出庙宇游行,供俗人瞻仰,队伍前面使用避邪的狮舞开路。隋唐以后,狮舞广泛流行于民间、宫廷、军队的各种自娱性和表演性场合,隋代的元宵节之夜可以看到它与其他拟兽舞一起欢舞;唐代《太平乐》中有《五方狮舞》,在 140 人高唱《太平乐》伴随下,五方舞狮(伎人扮演)由数十名“狮子郎”牵引,举行规模盛大的舞狮表演。除舞狮外,华夏子民还热衷于狮雕艺术。从门墩、屋檐、石栏、印章、年画等静止的狮子艺术造型可窥一斑。公元 5 世纪存南京的梁朝陵墓大型石避邪兽,是中国最古老的一座最大“狮雕”。唐代诸皇陵中自唐太宗李世民以后的陵墓,几乎都设置“走石狮”,其之巨、之美、之雄、之精,前世未有。公元 670 年,一对“走石狮”高达 4 米,重 10 吨以上。唐肃宗李亨的陵墓有东、南、西、北门,共有 8 只石狮雕塑,以显耀皇陵之神圣威武。狮雕艺术的繁衍也为舞狮运动进一步发展和完善提供了更加丰富的形式和内容。晚唐成书的《乐府杂录》中“龟兹部”除列举该部所用乐器外,并载有:“戏有五方狮子高丈余,各衣五色,每一狮子有 12 人,戴红抹额,衣画衣执红拂子,谓之狮子郎,舞太平乐曲,破阵乐曲,亦属此部”。唐朝天宝年间杜佑选撰的

《通典》中,也详述了“五常狮”:狮子披毛衣,每头狮子前,有两手持“绳拂”的“狮郎”舞弄狮子,另有穿着华丽衣服的人在后随《太平乐》与狮子齐舞。唐玄宗时的舞狮更加流行。中国北方的黄狮子舞已有1200年。据张友鹤教授在他的《唐宋奇異》一书中云:狮子分五方设立,即东、南、西、北、中,并分五种颜色。有一人手拿红拂,中间由两人合扮黄狮子,而青色、赤色、白色、黑色均由一个人扮演。狮舞《东京梦华录》在诸军呈百戏中有大旗、狮豹之类的舞蹈,在宝津楼表演时有“狮豹入场,奋迅举止”的记载。南宗苏汉臣画的《百子嬉春图》,给人们留下了宋代儿童狮舞的宝贵资料。宋代诸军百戏中的“七圣刀”、“抹踠变阵子”、“上杆板落”等杂技艺术都是受到舞狮和武术的影响而形成。舞狮不仅有成人表演的狮舞,还有儿童表演的狮子戏球舞、狮子合舞和狮子会等名目。在宋代还出现了以专门卖艺为生者,称作“路歧人”。当时南宋有多达100余人的卖艺团体,打拳、舞狮、弄枪使棒练习舞剑,还有各种杂技艺术,常在都城中的空地上进行表演,热闹非凡。明代初年,广东佛山怪兽肆虐,乡农舞狮头驱之。自此,逢年过节,当地人民都有敲锣打鼓,挨家舞狮,以示消除灾害,预报吉祥。

清代,各地以舞狮为名组织起各种狮子堂,舞狮内容更加丰富多彩,舞狮的种类和表演形式多起来,有:赞狮、少狮、手狮舞、火狮子、板凳狮、文狮、武狮等。舞狮活动一般在春节、灯会、庙会和迎神赛会期间进行。正月初一至十五各路舞狮组织敲锣打鼓纷纷出动,走街串巷到各村镇去拜年、采青。有时各路狮子欢聚一堂,与武术同场竞技表演,并伴有铿锵有力、节奏鲜明的锣鼓,使群狮欢腾活灵活现。不仅活跃了民间的文化生活、陶冶了情操、净化了灵魂,还鼓舞民心,催人奋进。至此,民间舞狮已成为逢年过节、喜事庆典不可缺少的民间文化大餐。由于民间文化的传承性,舞狮运动也逐步走向成熟。

三、舞狮已成为民族传统体育项目

舞狮自古至今,从未断流,从南到北,无论是谷甸、广场、庙会、戏台还是宫廷皇苑,它都出入无禁,备显雄姿,受到不同阶层的普遍欢迎。舞狮经过历代不断提炼加工,逐步成为中华民族独特的民族传统体育

项目。民族性具有普遍性、渗透性。如今,凡有华人聚集的地方,逢年过节都能看到舞狮的活动。舞狮与喧天的锣鼓交相辉映,场面宏观,激人奋进。舞狮已超越了娱乐范围,不仅成为中华民族优秀的民族文化,变为人民喜闻乐见的民间民俗的体育娱乐活动,还成为中华民族向往美好事物的精神寄托,表现了人们乐观、团结和勇敢奋进的信念。从文艺的狮舞发展为民族传统体育项目,经历了千百年的锤炼,而这一民族传统体育项目发展为体育竞赛项目的舞狮还是最近八九年的事。从国际上来说,1995年9月国际龙狮总会制订国际舞狮竞赛规则,经过几年的反复实践,于2002年修改并公布了最新规则,使舞狮运动发生了质的变化,成为竞技运动项目。其主要变化是突出了体育性,发展了难度,提高了表演技巧,提供了可比性和观赏性。从而使几千年的舞狮,在近几年获得了快速发展。

第三节 现代龙狮运动

龙狮运动从一种以自发性、娱乐性、随意性为特点的中国民间传统文体活动,逐步发展成为一项具有健身功能的体育运动项目。舞龙舞狮运动是一项集体健身运动,它充分体现了一种民族精神,展示出一种团结力量,代表着一个民族的象征。

在国家体育总局的领导下,随着中国龙狮运动协会的成立。舞龙舞狮运动经过不断的改进,已经走上了规范化、科学化、竞技化的发展轨道。目前,龙狮运动在世界上推广普及得很快,特别是西方人,把舞龙舞狮看做是集中国的历史、文化和体育于一体的运动,随着龙狮运动的蓬勃开展,人们在实践中不断开拓创新,使它更加展现出无穷的魅力,并为世界各国越来越多的人所接受和喜爱。国际性和地区性的龙狮比赛也在逐年增多。龙狮运动作为民族传统体育中的一项内容,它的产生和发展也是与中华民族的传统文化一脉相承的。下面简要介绍龙狮运动。

一、舞龙

舞龙队一般由14至16人组成,其中龙珠1人、龙身9人、鼓乐4

人。比赛项目分为:规定套路、自选套路、障碍、竞速、抽签舞龙。比赛时间为8至9分钟。比赛场地20米见方。

自古以来,龙令人敬畏而又充满神话色彩。在历代传说中,中国龙都非常威猛,它在云海浪涛中漫天遨游的悠闲自得的神态,在汹涌浩瀚的大海中穿波逐浪,变化多端的威猛形态,非一般西洋恐龙可比拟。

舞龙是劳动人民与美术家合创的艺术结晶品,人们掌握了技术的变化,智慧美化了龙的形象,终于使想象中的龙,通过天人合一的精神,通过点睛开光仪式,有了生命和灵魂的寄托,想象中的云天火海盘旋飞舞、变幻多彩。

舞龙是一种集体的健身运动,舞者必须合作无间,动作步伐灵活敏捷,表现出龙的形态威猛又富浓郁喜庆吉祥的热烈气氛。

“龙珠”是龙的灵魂,像魔术师手中的“魔术棒”一样重要。千变万化,妙在瞬刻,舞者之间的动作和步伐,须听命舞珠者指示而行。

舞龙的套路以祥瑞、威猛为主。如“龙游四海”、“祥龙献瑞”、“祥龙戏珠”、“龙腾九霄”等各种套路。

舞龙运动是中华民族的民间艺术,在它的创作过程中,包括绘画、雕刻、纸扎等工艺。在想象中夸大地突出龙的形象,威武出神入化,美观生动活泼,通过艺术而制成的龙,匠心独运,舞动起来色彩夺目,矫健活泼,盘旋飞跃,栩栩如生。我国舞龙技术,近年来不断提高,龙体的装饰,不断改进。舞龙艺术的进步,与我国的经济繁荣、政治稳定、人民生活水平的不断提高有着密切的关系。

二、舞狮

中国的舞狮有北方狮子舞和南方狮子舞。在狮子的造型上南北各异,舞法也不尽相同。

南狮是由北狮演变而来,又创新发展为新的模式,活跃在我国南方地区,以广东省发展最为活跃。南狮队由8至10人组成,其中狮头、狮尾2人,鼓乐4至6人。比赛项目为规定套路和自选套路。比赛时间10至15分钟。比赛器材为10至15米长的高桩。

南狮,民间习惯称为醒狮、瑞狮、雄狮等,南狮主要是在高桩上表演

各种技巧动作,包括采青、飞桩、转体等,动作细腻、扣人心弦。是由一头狮子表演。

醒狮要经过开光点睛后,才能派上用场。舞狮源自民间,要尊重传统,在点睛时,赋其灵气,显其狮威,并在日后采青时,更有镇煞及为主家带来吉祥如意等等好兆头。点睛时以朱砂笔点天灵、眼、鼻、舌、耳。

南狮的颜色一般以黄、红、黑三色为主,分别代表三国的刘、关、张,他们的忠、义、仁、勇素为民族的典范,用三种颜色代表他们,表示对他们的崇敬及对其正义精神的赞赏。近年来还演变有彩狮、金狮等等,其颜色五彩缤纷,金光闪闪,鲜艳美丽,增添了狮子的观赏性。南狮特别注重马步之运用,前后两人配合而做出狮子的自然跑行步。步法合理运用得当,则有“静如灵猫似鼠出穴,动如猛虎擒羊利落”的特点。南狮的舞法与配合技巧亦特别讲究。南狮的基本动作就是舞狮头配合舞狮尾,“首尾呼应”,缺一不可。

南狮的各种技巧难度,创新动作借助器械和音乐,表达了山、岭、岩、谷、溪、涧、水、桥、洞等意境;诠释了喜、怒、哀、乐、动、静、惊、疑、吼、寻、盼等神情;展现了翻、滚、卧、闪、腾、扑、跃、戏、跳等动作,在或动或静中,塑造了狮的优美神情,展现了狮的精气神韵。南狮表演时的形象表现,要将狮子出洞时的慵懒动作,探洞时的多疑性格,登山时的昂首阔步,过桥时瞧见水中倒影时的骤然愤怒,戏水时的欢呼情绪,采食灵芝时的思疑贪馋,吞食时的回味,呕吐时的颓丧,月夜吐球时的谨慎,戏球时的乐趣等形态生动传神地表现出来,真可谓细致入微。南狮以神情为基础,同武术相结合,摆脱具体形态的局限,它以塑造一个夸张、浪漫的狮子为艺术形象。寓意着平地、高山、断崖、瀑布,以盼、望、惊、喜等各种神态,以狮形猫步的不同步形、步伐及奔腾跳跃、回旋翻转等高难度动作,最后达到采青的目的。

什么是采青?南狮的采青是一种多姿多彩的艺术玩意。所谓采青,就是农历新年期间,家家户户为了招瑞狮临门呈祥献福,都在门前吊起一札青菜与一封红包利市,或是在地上放一把生菜与红包之类,好让狮子前来采之,这是南方狮子独有的节目,它不但表现了高难度的技