

赵丽◎著

中国 民族风情 与民族舞蹈研究

ZHONGGUO MINZU FENGQING
YU MINZU WUDAO YANJIU

非 外 借



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

赵丽◎著

中国民族风情

与民族舞蹈研究



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中国民族风情与民族舞蹈研究/赵丽著. —北京:
中国商务出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5103-1988-4

I. ①中… II. ①赵… III. ①民族舞蹈—研究—中国
IV. ①J722. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 178849 号

中国民族风情与民族舞蹈研究

ZHONGGUO MINZU FENGQING YU MINZU WUDAO YANJIU

赵 丽 著

出 版: 中国商务出版社

发 行: 北京中商图出版物发行有限责任公司

社 址: 北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号

邮 编: 100710

电 话: 010—64515141 (编辑三室)

010—64283818 (发行部)

网 址: www.cctpress.com

邮 箱: cctp@cctpress.com

照 排: 北京亚吉飞数码科技有限公司

印 刷: 廊坊市国彩印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 17.5 字 数: 227 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5103-1988-4

定 价: 62.00 元

版权专有 侵权必究

盗版侵权举报电话: (010)64515142

如所购图书发现有印、装质量问题,请及时与出版部联系。电话: 010—64248236

前 言

舞蹈作为一种特殊的文化现象,是一门以人体为表演中介的动态艺术,它用超越人类文字和语言的方式来表达感情,使舞者和观众进行心灵交流,同时也规范着人类的理性。通过舞蹈者的表演在舞蹈所积淀的古代文化中注入时代精神,孕育新的创造,使之富有生命力。而且,舞蹈在提升大众的审美能力、净化心灵以及情感方面有着不可替代的作用,既可以陶冶性情、修炼风度,又可以磨炼人的意志以及斗志。

民间舞蹈是中国各族人民共同创造的文化成果,是舞蹈文化的宝贵财富。要使其适应社会经济不断发展的需要,弘扬中国文化,就必须进行系统性的研究,并总结出关于民间舞蹈的一些基本理论,基于此,作者撰写了本书。

民间舞蹈起源于人类的劳动生活,展示着一个民族或地区的文化传统、生活习俗以及人们的精神风貌,印证和推动着人类文明的进步与发展。我国有 56 个民族,不同的民族在生活环境、生产方式以及宗教文化等方面存在巨大差异,这些差异对于各民族的民间舞蹈的内容、形式、韵律和风格等有重大影响。中国民族民间舞蹈不仅历史悠久、题材广泛、内容丰富、形式多样,而且数量颇多,虽经历了漫长的兴衰沉浮,但仍历久弥新,并以其瑰丽、生动的独有方式从不同角度讴歌着生命的顽强、博大及永恒,同时也诠释着生命的细腻与粗犷、温柔与豪放。

本书以中国各民族中仍在流传的民间舞蹈为研究对象,研究其形成的文化特点以及艺术实践,力求较全面地介绍民间舞蹈的地域风情以及民族风情。本书共分八章,逐章探讨了较为传统的

民间舞蹈的相关文化、技术技巧与动作组合以及艺术实践,包括汉族、蒙古族、藏族、彝族、壮族、维吾尔族、朝鲜族以及傣族。

民间舞蹈的相关文化有民族的地理历史沿革、风俗习惯、宗教信仰以及民俗活动等。通过对文化背景的了解,读者可以充分感受民间舞蹈文化的博大精深,以及举手投足间所包含的独特的民族文化和民族情感。

民间舞蹈的技术技巧在民间舞蹈中占有十分重要的地位,不同风格、不同特点以及不同韵味的民间舞蹈技巧既反映了不同民族的不同民风民俗、地域特征、生活方式以及美学追求,也是区别不同民族民间舞蹈的重要标志之一。

民间舞蹈的艺术实践指对艺术作品的分析与鉴赏,通过分析鉴赏可使人进一步挖掘更多的舞蹈学习、创作和表现的方法、规律与角度,从而得到美的、专业的熏陶和帮助。

本书在写作过程中,参考了大量的书籍、专著和文献,在此对这些书的作者表示衷心的感谢!

由于作者个人水平有限,时间仓促,书中难免有疏漏之处,敬请广大读者在使用本书的过程中,将发现的问题告知,以便进一步修正完善。

作者

2017年6月

目 录

第一章 汉族的地域风情与民族舞蹈研究	1
第一节 汉族地域风情与民间舞蹈概述	1
第二节 汉族民间舞蹈的技术技巧与动作组合	4
第三节 汉族民间舞蹈形式	50
第二章 蒙古族的民族风情与民族舞蹈研究	55
第一节 蒙古族民族风情与民间舞蹈的概述	55
第二节 蒙古族民间舞蹈的技术技巧与动作组合	60
第三节 蒙古族民间舞蹈作品赏析	87
第三章 藏族的民族风情与民族舞蹈研究	92
第一节 藏族民族风情与民间舞蹈的概述	92
第二节 藏族民间舞蹈的技术技巧与动作组合	96
第三节 藏族民间舞蹈作品赏析	129
第四章 彝族的民族风情与民族舞蹈研究	136
第一节 彝族民族风情与民间舞蹈的概述	136
第二节 彝族民间舞蹈的技术技巧与动作组合	149
第三节 彝族民间舞蹈作品赏析	156
第五章 壮族的民族风情与民族舞蹈研究	163
第一节 壮族民族风情与民间舞蹈的概述	163
第二节 壮族民间舞蹈的特征与分类	166

第三节 壮族民间舞蹈形式	173
第六章 维吾尔族的民族风情与民族舞蹈研究	176
第一节 维吾尔族民族风情与民间舞蹈的概述	176
第二节 维吾尔族民间舞蹈的技术技巧与动作组合 ...	180
第三节 维吾尔族民间舞蹈作品赏析	209
第七章 朝鲜族的民族风情与民族舞蹈研究	213
第一节 朝鲜族民族风情与民间舞蹈的概述	213
第二节 朝鲜族民间舞蹈的技术技巧与动作组合	216
第三节 朝鲜族民间舞蹈作品赏析	225
第八章 傣族的民族风情与民族舞蹈研究	230
第一节 傣族民族风情与民间舞蹈的概述	230
第二节 傣族民间舞蹈的技术技巧与动作组合	242
第三节 傣族民间舞蹈作品赏析	266
参考文献	271

第一章 汉族的地域风情与民族舞蹈研究

汉族是中国的主体民族。华夏族称为“汉人”始于汉朝。汉族是一个历史从未中断过的、历史悠久的民族,也是世界上人口最多的民族。目前,汉族人口约为 13 亿,占世界总人口的 19%,分布于世界各地。除我国外,汉族在东南亚和北美洲也有较多分布。

第一节 汉族地域风情与民间舞蹈概述

汉族源自黄河流域的古老华夏族,因此,黄河被称为中华文明的摇篮,已有五千年历史。自秦始皇统一中国以来,汉朝达到空前强盛,“汉人”的称呼由此得来。唐朝时期中国又经历一场盛世,过去也将中国人叫作“唐人”。此后的朝代更替中,汉族不断与少数民族融合,持续发展壮大。

在饮食方面,汉族以稻米、小麦为主食,辅以蔬菜、肉食和豆制品。汉族讲究并善于烹饪,中国的菜肴以选料丰富、烹饪手法多样、菜香味美闻名于世。不同地区的汉族以炒、烧、煎、煮、蒸、烤和凉拌等烹饪方式,形成了不同的地方风味。汉族菜一般被分为川、粤、闽、皖、鲁、湘、浙、苏等八大菜系。中国是世界上发明酿造技术最早的国家之一,汉族的两大主要饮料是酒和茶,中国是茶的故乡。酒文化和茶文化在中国源远流长,数千年来,成为汉族饮食习俗不可或缺的部分,在世界上也产生了广泛的影响。

汉族自古对各种宗教信仰采取兼容并蓄的态度。乐天知命

(命自我立,福自己求)和尊敬祖先(而不是祖先崇拜)是汉族的主要传统观念。历史上汉族人一部分信仰道教和佛教,后来天主教、基督教传入中国,又有一些人开始信仰这些宗教。几千年来,提倡以仁为中心,重视伦理教育,由孔子、孟子思想体系形成的儒家学说对汉族产生了深远的影响。

汉族婚礼习俗源远流长,民族色彩浓郁。早在春秋战国时期即已形成一套完整的礼仪,即“纳彩”“问名”“纳吉”“纳征”“请期”“亲迎”等,称为“六礼”。古代汉族虽同行一夫一妻制,但纳妾现象较为普遍,寡妇一般不准改嫁,要为亡夫守贞。

汉族丧葬旧的传统是讲究重敛厚葬。汉族自古盛行棺木土葬,葬礼隆重,分殓、殡、葬三个阶段进行,葬礼结束后将牌位供于祠堂。因汉族极重视祭祖,葬礼以后,有做七、断七、百、周年等追悼仪式。

汉族节日众多,主要有春节,俗称过大年,传统上从岁末除夕、新年正月初一持续到正月十五元宵节。农历四月初五到四月初六祭祖、扫墓的清明节;五月初五端午节;七月初七七夕节,又称乞巧节,当日男子拜魁星,以求金榜题名,事业有成,女子拜织女,以求自己心灵手巧,嫁得如意郎君;农历七月十五中元节,也称盂兰节,俗称鬼节,有祭祀灵魂等民间习俗;农历八月十五是中秋节,主要是赏月、吃月饼,是举家团圆的日子;农历九月初九是重阳节,也称敬老节;农历腊月初八是腊八节,喝腊八粥;农历腊月二十三是小年。

汉族的服装也叫汉服,已有悠久的历史,历代变化甚微,特色是交领,宽袍,大袖,长裙,系以腰带,男女服装结构相似而颜色饰物有别。衣服的刺绣花纹往往能够显示主人的社会级别。在建筑方面,中国汉族传统建筑为木质框架,砖石墙壁。庭院、房子都以中轴线为基础修建、延伸、扩大,体现对称与平衡美。建筑群很能体现中国文化和风水理论,北京的四合院就是汉族传统居民的标本。

汉族的图腾由一条龙和一只凤凰组成,意思代表阴阳,也就

是男女。由于汉族人口众多,占据中国历史发展大部分,所以延续了中国最古老的动物龙,作为自己民族的标志。龙飞凤舞,是中原地区与南方地区的民族标志。龙是中华民族的象征,中国人都以自己是“龙的传人”而骄傲。中国的礼乐文化早在周朝就已兴起,目的是融礼制于音乐之中,以乐辅礼,推行教化。其实,最为深入人心的中国古典诗词就是可吟可咏可歌的。古琴一直为中国文人所推崇,现在成了世界文化遗产。传统民乐所用的乐器非常丰富,有琵琶、笛子、扬琴和二胡等。京剧和粤剧是比较流行的剧种,但昆曲有细腻的人物感情描写、优美的唱词、雅致的唱腔以及富于象征意义的表演形式,堪称中国文化的精华。

汉族的文化丰富多彩,在其形成和发展的历史过程中,开放虚怀、兼收并蓄,形成了中原、燕赵、齐鲁、关中、巴蜀、荆楚、吴越、岭南、滇黔、闽台、松辽、徽赣等各具特色的区域文化,反映了汉族文化的多元性和多彩性。

汉族的传统体育有舞龙、舞狮、风筝、赛龙舟、象棋、围棋等。其中,围棋已有三千年历史,围棋棋盘有 361 个交点,白子黑子各 180 颗,棋手在棋盘上抢占尽可能多的领地或势力范围。汉族的传统体育中,最具代表性的就是中国武术。武术的起源源远流长,有上百种流派,在民间的影响根深蒂固。汉族现在还以武术健身、强体、防卫,武术还成了比赛项目。

成语是人们经常使用、形式简洁而意思精辟的短句。这里所说的成语是广义的,包括民间流传的一些谚语、俗语等词组、短句,它们更具有民间文化(下层文化)的特色。汉族民间舞蹈常以这类成语作为表演形式、舞蹈动作的名称。由于成语的寓意广为人知,当人们看到这些用成语命名的民间舞蹈后,会油然而生许多美好的联想,使观众与表演者(他们是以同样的目的参加活动的)的传统审美心理都得到满足。例如,鱼灯中有“鲤鱼跃龙门”,寓意闯过难关或得到高升;高跷表演开始时,常以叠罗汉的形式搭成画面,称为“搭像”,寓意“太平有象”(年景好);“捉蚌舞”(鹬、蚌、渔夫三者表演)寓意“鹬蚌相争,渔翁得利”等。

舞蹈动作成语作为名称,可以突出动作的目的性及其含义,使动作更富有诗情画意。例如,“武松打虎”(英武、果断),“苏秦背剑”(威严、高昂),“霸王举鼎”(强悍有力),“童子拜观音”(诚挚、灵巧)等。由于武松、苏秦、楚霸王都是民间故事中广为传颂的英雄人物;观音菩萨在民间信仰中是最灵验的神祇,所以多用这类俗语作为名称。人们对成语寓意的理解不尽相同,感受也不会完全一样,因此,同一种形式,又会给人以多种感受。

汉族民间舞蹈很强调队形、场面的组织与变化,为了使其更有寓意,也常用成语作为该画面、路线变化的名称。如“力杀西门”“狮子滚绣球”“八卦连环阵”“双凤朝牡丹”等。

除上述以外,汉族人在长期疾病诊治中积累了丰富的经验,由此发展出中医。后来的临床实践也证明了中医的科学性。中医应用阴阳、五行等传统理论,对病人进行全面辨证的诊疗。基于病人的症状和体征,中医运用草药、针灸等方法进行治疗。另外,汉族还有着高超的手工制技术,特色产品包括玉制品、丝绸、瓷器、家具以及中国绘画、书法等。

第二节 汉族民间舞蹈的技术技巧与动作组合

一、东北秧歌

(一)基本体态、脚位等常用舞姿介绍

1. 基本体态

做法:正步,重心前倾;双膝略存,提胯、拔腰;含胸、垂肩;眼睛平视。

2. 基本脚位

(1)正步见图 1-1。

(2)踏步见图 1-2。

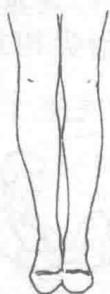


图 1-1

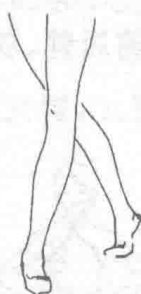


图 1-2

(3)丁字步

做法:小八字基础上,右脚顺脚跟方向后撤半步,与前脚呈“丁”字状。

3. 持巾法

(1)握巾

做法:手握手巾三分之一处,五指松弛,食指顺手巾的圆形方向自然延伸。

(2)三指夹巾

手巾花对折,手心对上,中指于手巾花下面;食指、无名指于手巾花上面,成三指夹巾,见图 1-3。



图 1-3

4. 常用舞姿

(1)双叉腰

做法:双手背分别叉于腰际,双肘略向前,指尖对后斜下方,

见图 1-4。

(2) 双推山

做法一：胸前屈臂、双肘下压，立腕，指尖相靠，手掌前推见图 1-5。



图 1-4



图 1-5

做法二：右手或左手比另一只手稍高，其他同做法一。

(3) 双扶胸

做法一：双小臂折回，架肘与肩平，手腕上提，指尖轻点心窝，见图 1-6。

做法二：双手压腕、手心对前，其他同做法一。

(4) 双抱头

做法：屈臂、双肘略向前，双手分别于头部斜上两侧，上顶腕、手心对斜上，见图 1-7。



图 1-6

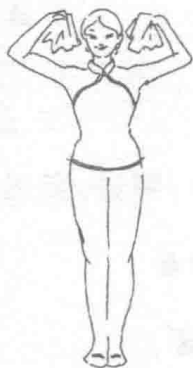


图 1-7

(5)单搭肘(以右为例)

做法:左斜前垂臂,右手搭于左肘部,见图 1-8。

(6)双搭肘

做法:右手搭于左大臂,左手搭于右大臂,大臂略抬起,见图 1-9。



图 1-8



图 1-9

(7)双扣手

做法:腹前屈臂呈椭圆形,右手心对上,左手心向下,中指相对虚点,见图 1-10。

(8)扶鬓手

做法:右斜上、左胸前屈臂立掌,手掌前推,见图 1-11。



图 1-10



图 1-11

(9) 燕展翅

做法:直臂,翘腕。双臂体侧斜下 45° (小), 双臂体旁 90° (大), 见图 1-12。

(10) 单展翅

做法:左手叉腰,右手体旁立掌,见图 1-13。

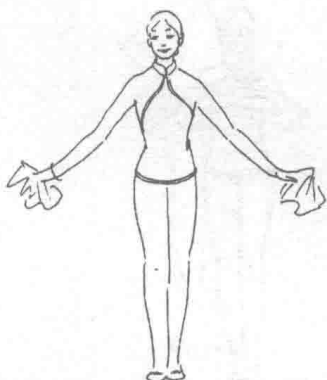


图 1-12



图 1-13

5. 鼓谱

例 1-1

锣鼓点名称	锣鼓经
起 鼓	<u>一冬</u> 冬 仓 仓 <u>古儿</u> 龙仓 一冬 仓仓 仓 <u>古儿</u> 龙仓 一冬 仓 0
一 鼓	冬 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓
二 鼓	冬 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓 冬.巴 冬 仓 0
三 鼓	冬 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓 冬.巴 冬 仓
四 鼓	冬 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓 冬.巴 冬 仓 0
五 鼓	冬 冬 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓 冬 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓 <u>古儿</u> 龙冬 仓 <u>古儿</u> 龙冬 仓 冬 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓 冬.巴 冬 仓
十二鼓	冬 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓 冬.巴 冬 仓 0 <u>古儿</u> 龙冬 仓 <u>古儿</u> 龙冬 仓 <u>古儿</u> 龙冬 仓 仓 <u>古儿</u> 龙仓 一冬 仓 0

(二) 组合

1. 动律训练组合

(1) 动作介绍

① 动律

a. 上下动律

准备:正步,双叉腰。

做法:腰部为轴,一侧腰下压,另一侧腰上提,交替进行,呈下弧线运动,重拍在下,四拍、两拍或一拍完成。

b. 前后动律

准备:正步,双叉腰。

做法:腰部为轴,一侧腰前送,另一侧腰回拉,交替进行,重拍在里,四拍、两拍或一拍完成。

c. 划圆动律

准备:正步,双叉腰。

做法:腰部为轴,左右两侧腰围绕腰轴前、后、上、下交替划立圆,重拍在前下,四拍、两拍或一拍完成。

② 压脚跟

准备:正步,双叉腰。

做法:脚跟快起快落,分量沉重,重拍在下,强调稳、艮。

③ 后蹭步

准备:正步,双叉腰。

做法:双膝松落后迅速弹起,同时双脚后蹭,重拍在上。

④ 别步

准备:正步,双叉腰。

做法:一脚原地不动,一脚迅速外弧线后划呈踏步。

⑤ 下穿手

a. 单下穿手

准备:正步,垂手。

da——右托手到斜上扣腕,左手自然下垂。

1——右手指尖向下,经腋下、肋骨下穿至臀部见图 1-14。



图 1-14

b. 双下穿手

准备:正步,垂手。

做法:同单下穿手,双手同时做。

⑥ 闪身一鼓

准备:正步,双扣手。

1—2 保持舞姿后闪身,意在左侧。

3——右脚向旁迈步,双推手。

4——左脚跟至左踏步,双叉腰亮相,眼看右斜下方。

(2) 音乐

例 1-2

东北小曲

1 = G $\frac{2}{4}$

佚名曲

慢板

(1)

5 5 1̇6 | 5 4 3 2 | 1. 2 7̇65̇6 | 1 1 ||: 5 6̇1̇ 3 5̇6 | 1. 2 7̇6 |

(2)

5 6̇1̇ 6̇5̇ 3 | 2 - | 5 3 - 5 | 1̇. 6̇ 5 3 | 2 2̇3̇ 5̇6̇ | 1. 6̇ |

(3)

3. 5̇ 2̇1̇ 6̇ | 5 - | 3̇1̇ 2̇ | 7̇6̇ 5 | 1̇. 6̇ 5 6̇1̇ | 1. 2̇ 6̇5̇ |