

现代舞

宋璐璐 著

与古典芭蕾相对立的舞蹈派别，反对古典芭蕾的因循守旧，主张摆脱过于僵化的动作程式的束缚，强调舞蹈艺术要反映现代社会生活。

权威介绍
技术指导

书内的指导有效地帮助读者获取信息，方便读者学习使用。



最实用的的现代舞入门书

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图说全民健身体育运动丛书

现代舞

宋璐璐 著



天津出版传媒集团

天津人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代舞 / 宋璐璐著. — 天津: 天津人民美术出版社, 2018. 1

(图说全民健身体育运动丛书)

ISBN 978-7-5305-8364-7

I. ①现… II. ①宋… III. ①现代舞蹈—图解 IV.
①J732.6-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第285013号

图说全民健身体育运动丛书 现代舞

出版人: 李毅峰

责任编辑: 刘 岳 许 剑

技术编辑: 赵纳新

出版发行: 天津人民美术出版社

社 址: 天津市和平区马场道 150 号

邮 编: 300050

电 话: (022) 58352900

网 址: <http://www.tjrm.cn>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-10000

定 价: 35.80 元

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。中华人民共和国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。长期参加体育运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献！

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点：

（1）全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，一共100本，其中既包括了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道等重竞技的体育运动，还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等

较为休闲的体育运动。方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

舞蹈基础理论

第 1 节 舞蹈的起源和发展 / 002

第 2 节 舞蹈的特性 / 010

第 3 节 舞蹈的分类 / 016

第 4 节 舞蹈的组成要素 / 021



chapter 2

了解现代舞

- 第1节 现代舞知识简述 / 032
- 第2节 现代舞的身体训练 / 039
- 第3节 现代舞的风格流派 / 043
- 第4节 现代舞技巧的主要流派 / 050

chapter 3

舞蹈欣赏

- 第1节 舞蹈欣赏的本质与特点 / 054
- 第2节 舞蹈欣赏的意义 / 060
- 第3节 培养舞蹈欣赏能力 / 065
- 第4节 舞蹈欣赏的方法 / 069



chapter 4

现代舞的训练

第 1 节 现代舞第一阶段 / 074

第 2 节 现代舞第二阶段 / 107

第 3 节 现代舞第三阶段 / 108

第 4 节 现代舞的即兴 / 110

第 5 节 现代舞编舞 / 113



chapter 5

现代舞要素

第 1 节 舞蹈的身体语言 / 116

第 2 节 现代舞蹈的身体动作理论 / 118

chapter 6

现代舞蹈的身体动作形态

第1节 女性化的身体 / 126

第2节 男性化的身体 / 130

第3节 性倒错的身体 / 132

第4节 身体的原点 / 133

第5节 提高现代舞表现力的几种有效训练方法 / 136

附录一 现代舞大型赛事 / 143

附录二 WDC（世界舞蹈总会） / 146

附录三 当代舞 / 148

附录四 知名现代舞团 / 150





chapter



舞蹈基础理论

舞蹈，是一门综合性艺术。它综合了音乐、诗歌、戏剧、绘画、杂技等而逐渐成为独立的艺术。舞蹈是八大艺术之一，是于三度空间中以身体为语言做“心智交流”现象之人体的运动表达艺术，一般有音乐伴奏，以有节奏的动作为主要表现手段的艺术形式。它一般借助音乐，也借助其他的道具。舞蹈本身有多元的社会意义及作用，包括运动、社交、求偶、祭祀、礼仪等。

第1节



舞蹈的起源和发展



根 据艺术史学家的考证，人类最早产生的艺术就是舞蹈。在远古人类尚未产生语言以前，人们就用动作、姿态的表情来传达各种信息和进行情感、思想的交流。以后由各种声音发展成为语言和音调以后，才相继产生了诗歌和音乐。在劳动

中，由于制造工具，人的手逐渐变得灵巧起来，又诞生了绘画和雕刻。随着人类的进化，思维能力和认识事物水平提高，曲艺、小说、戏剧等艺术才相继被创造出来。那是何等的伟大！那么，舞蹈作为一种最古老的艺术，它的源头来自哪里呢？

我国古代和古希腊的神话传说中认为，人类是从天地那里学来的舞蹈，或是人类受到掌管舞蹈的女神的启发才创造出舞蹈来。我们知道，古代的先民，对神和人的概念的理解，并不像现代人分得那样清楚。那时的人们往往把一些具有不凡才能的人，超出一般人的智慧和力量的人，或是对于人类做出较大贡献的人，都看成是神的化身，或是能通神的人。那么，人又是如何创造了舞蹈呢？有的学者认为，人有模仿的本能，舞蹈是人用有节奏的动作对各种野兽动作和习性的模仿。有些舞蹈还是对一些自然景物动态形象的模仿，如柳枝的摇曳、海浪的翻滚、风的飘荡旋转等，人们都可以模仿它们进行舞蹈。也有学者认为，在艺术的起源中，模仿虽然重要，但还不是真正的起因，艺术的起因是“游戏的冲动”，

游戏是自由的人性的表现。游戏也是人类最终脱离动物界的标志。这里的游戏，是指人的审美需求，即以假象为快乐。如人模仿动物的舞蹈，就是通过这种假象的游戏来获得快乐和宣泄自己的情感。还有学者认为，由于原始人的思维分不清主客观的界限，认为一切自然物都和自己一样是有灵魂的，由此而产生了图腾崇拜、原始宗教、巫术祭祀等，而这些活动都离不开舞蹈，甚至舞蹈是巫术活动的主要内容和最主要的表现手段。因此，有人断言“一切跳舞原来都是宗教的”。



不少学者从原始人为了生存的需要，把繁衍下一代看作是非常重要的事情，而舞蹈是择偶、求婚和进行情爱训练的主要方式和手段，因此认为舞蹈起源于性爱活动。而有的学者认为，舞蹈不仅表现人的情爱，人们的各种激越的情感，人们生活中有重大意义的情感和活动，都会用舞蹈来表现。我国古代乐舞理论中就有：“情动于中而行于言，言之不足故嗟叹之；嗟叹之不足故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之足之蹈之也。”这也生动地说明了舞蹈是表现人们最激动的情感的产物。

我国有很多学者主张舞蹈起源于劳动的理论，因为劳动是人生存和发展的第一需要，也是劳动创造了人自身，是劳动使人脱离了动物界，是劳动创造了人类社会。在原始人的舞蹈中，表现狩猎和种植以及各种

劳动生活的舞蹈占有最大的比重。我们认为，以上各种舞蹈起源的理论，都有一定的道理，但又都不十分完整和全面。因为舞蹈活动是人类生活中的一种社会现象，它的起源和世界上一切事物的构成一样都不是单一的，而是有着多种因素的，所以人们主张“劳动综合论”。

关于舞蹈起源有 8 种说法：

1. 模仿说

始于德谟克利特、柏拉图、亚里士多德等古希腊哲学家。

“艺术本是一种模仿的形式”，舞蹈的目的应该是“通过节奏性的动作去模仿性格、感情和行为”。

2. 游戏说

始于 19 世纪的德国学者 K·毕歇尔。

人类“模仿的本能和爱好一切实验的本能”导致排除功利目的的各种游戏，给人带来身心放松的快感，并使人的过剩精力得到健康而合理的发泄。游戏先于劳动，而艺术则先于有用物品的生产。



3. 劳动说

始于 19 世纪的德国心理学家威廉·冯特，以及 19 世纪末 20 世纪初的俄国政治家 G. 普列汉诺夫。

“游戏是劳动的产儿。没有一种形式的游戏不是以某种严肃的工作做原型的。不用说，这个工作在时间上是先于游戏的。”冯特如是说。“解决劳



动对于游戏——或者也可以说，游戏对于劳动的关系问题，在阐明艺术的起源上是极为重要的。”普列汉诺夫如是说。

发扬光大：中国当代美学家鲍昌为前人的“劳动说”和“游戏说”重新定位之后，更对游戏和舞蹈的不同本质加以界定：“游戏的中心目的是在于重新体验使用过剩精力时的快感，而舞蹈的中心目的是在于表现人的某种生活、思想和情感。”鲍昌并为“劳动说”提出了两点论据：一是劳动动作本身的标准化、定性化趋势，产生了劳动舞创作的需求。二是原始人为了传播劳动技能和生产知识，创作了不少带着教育和训练意义的劳动舞。

4. 图腾说

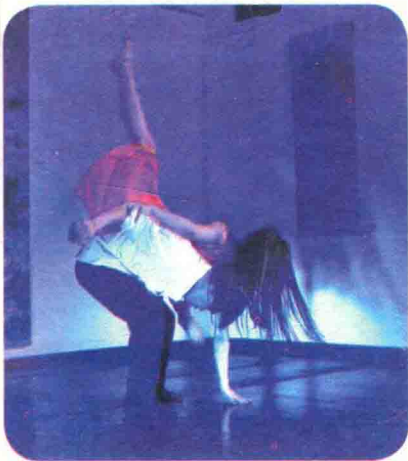
始于20世纪初的美籍德国艺术史学家C·萨克斯。

图腾崇拜是原始人类最早期的信仰仪式之一。“图腾”本是印第安语言中TOTEM的音译，意为“亲属”和“标记”。人们当时笃信，不同的氏族起源于不同的动物、植物或其他物种，而只有用舞蹈这种最基本、最直接的生命形式去顶礼膜拜它们，才可以达到彼此间的沟通与合一，从而既保证它们的兴旺发达，又转而求得它们的保护，保证风调雨顺、五谷丰登、人畜两旺、天下太平，由此导致这类舞蹈的大量产生。

5. 巫术说

始于19世纪的英国民族学家E·泰勒和W·格兰德，以及同时代的美国人种学家和科学人类学的创始人L.H.摩尔根。

在原始社会中，最早的巫术舞蹈是由全体氏族成员来跳的，而由技巧过人的巫师独自表演，则是后来的事情。在原始社会的日常生活中，专业巫师的巫术可谓包罗万象，有驱邪、打鬼、治病、消灾、祈福、占卜、招魂、



复仇、做媒等，但其中无一不借助于舞蹈。巫舞现象在任何一个曾通行原始萨满教的民族，都几乎毫无例外地存在过。

6. 宗教说

“一切跳舞，其起源都是宗教的”，“舞蹈在美洲土著中间是一种崇拜仪式，并且成为一切宗教祭祀所举行的仪式的一部分。”

7. 性爱说

始于 19 世纪哲学家 K. 马克思和 19 世纪进化论创始人 C. 达尔文，以及大量西方学者的实地考察结果。

“人和人直接的、自然的、必然的关系是男女关系”。马克思如是说。“音乐的舞蹈都起源于性的冲动，起源于恋爱”。达尔文如是说。“非



洲奥因一带的布须曼人在青春期典礼上的唯一活动，就是跳舞！”西方学者如是说。

同所有低级动物是通过肢体动作完成两性间从求偶到做爱的全过程一样，作为高级动物的人类，也是通过锥形舞蹈来完成两性间传宗接代的伟大使命，并同时享受男欢女爱的极乐快感的。形象

地说，舞蹈是各种动物间“调情”的继续。在这一点上，本来千差万别的东西方舞蹈出现了异曲同工之妙。欧建平如是说。

8. 合一说

舞蹈的真正起源绝不是单一的，而是多种“内在根据”和“外在条件”合一互动的结果。而“内在根据”则至少应包括身心合一的物质基础、手舞足蹈的自娱意识和传情达意的交流需要这三项人类的重要属性。

在人类原始部落里，舞蹈具有全社会性，在他们组织散漫和生活不安定的状况下，需要有一种社会感应力使他们团结在一起，舞蹈就是产生这种感应力的重要手段。不论是狩猎还是战争，都是整个部落一起行动，所以原始舞蹈总是集体性的。部落为了有个共同标志，于是就出现了图腾。图腾不仅作为部落区别的标志，同时亦是一种最原始的宗教信仰。每逢祷告或庆贺，都对着图腾跳舞，这叫图腾舞蹈。图腾舞蹈在世界各地原始民族中都是一样存在的。北美洲印第安部落跳的野牛舞，他们迷信野牛和自己部族有血缘关系，跳这种舞野牛就会出现并让他们狩猎。澳洲土人跳他们的图腾蛇舞时，舞者文脸文身，作为对自己部落祖先的纪念。龙和风是中国古代民族的图腾。由于各个部族互相归并，一个图腾已经不能代表整个部落联盟的共同祖先，于是把几种图腾特征，如以鹿的角、蛇的身、鱼的鳞、鹰的爪综合成龙的形象，以孔雀、山鸡等特征综合成凤的形象，用它们代表最高统治者的祖先，作为“帝德”与“天成”的标识。后来才把龙和风当做中华民族发祥和文化肇端的象征。



原始社会解体，人类进入奴隶社会，从此，图腾崇拜开始和巫术迷信相结合，产生了巫舞。图腾崇拜和巫术虽然都是原始宗教信仰，但两者性质不同，活动形式也不相同。图腾是原始人类崇拜的偶像，而巫师则是作为人与神之间的桥梁；图腾舞蹈是社会性的集体舞蹈，而巫舞则是巫师的表演。在巫术中，歌和舞被利用为巫术的手段，制造出一种神秘的气氛，以保证巫术的成功。从舞蹈发展的角度上看，巫舞比原始的图腾舞蹈前进了一大步，它从比较粗糙的集体舞蹈转向专业的、个人的舞蹈表演，而且还表现出神话中的人物和故事。中国春秋战国时期的楚国，巫舞十分盛行，规模宏大，形式和内容都相当丰富。

奴隶社会末期，巫舞逐渐向娱君娱神的方向发展。男巫已开始改为女巫。从此巫就失去了原来受崇拜的地位。到了封建社会，宫廷舞蹈大规模地发展，分为祭祖性质的乐舞和宴饮助兴的乐舞。中国的汉魏和隋唐时代，是宫廷舞蹈发展的两个高峰。宫廷内设有专门管理收集乐舞的乐府、太常寺、梨园等机构，训练和培养宫廷乐舞演员和乐员。唐玄宗和南唐李后主等皇帝还亲自参加编制乐舞。东方国家如印度、日本、朝鲜等，同样也有专供皇室享用的乐舞和舞伎。在欧洲，古希腊、罗马的宫廷舞蹈原来也是很兴盛的，自西罗马灭亡后，整个欧洲为教权所统治，娱乐性舞蹈被中世纪教会认为是不道德的而加以禁止，但带有世俗性质的民间舞蹈仍独立于宗教舞蹈之外而发展，直到文艺复兴以后，宫廷舞蹈才重新恢复。

西方 17 世纪后的宫廷舞蹈，是以社交性质为主的娱乐舞蹈，皇帝也一样参加跳舞。这种舞蹈是向民间吸收了若干种舞蹈形式，由舞师加以改造和传授，以适应宫廷中的社交仪式，这是西方社交舞蹈的起源。

芭蕾是从欧洲宫廷舞蹈发展而来的，首先是属于宫廷中专有的表演，后来转移到剧场中去演出。它制定出一整套技术规范和要求，所以称之为古典芭蕾。古典芭蕾是表演性舞蹈中技巧要求最高和最讲究形式规范的舞蹈，它传播面很广。20 世纪初，现代舞在西方兴起，这种舞蹈形式最初是受浪漫主义思潮影响产生的，后来又在现代主义的思想影响下产生出许多舞蹈派别。它总的倾向是反对传统的艺术观念，提倡创新、自由，