

图说全民健身体育运动丛书

民族舞

宋璐璐 著

民族舞和生活有密切的联系，反映人民的生活和愿望。由于各民族的差异，从而形成了不同的民族舞风格并体现不同的地域特色。

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。



最实用的民族舞入门书

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

民族舞

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

民族舞 / 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 978-7-5305-8370-8

I. ①民… II. ①宋… III. ①民族舞蹈—中国—图解
IV. ①J722.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第285483号

图说全民健身体育运动丛书 民族舞

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：36.80 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

舞蹈艺术的起源与分类

第1节 舞蹈的起源 / 002

第2节 舞蹈的特性 / 011

第3节 舞蹈的分类 / 019

chapter 2

中国舞蹈发展概述

第1节 古代舞蹈发展史 / 034

第2节 新世纪的中国舞蹈 / 046

第3节 现当代舞蹈 / 050



chapter 3

中国民族民间舞蹈

- 第 1 节 挥洒飘逸的藏族舞蹈 / 054
- 第 2 节 富有力量的蒙古族舞蹈 / 068
- 第 3 节 美丽妖娆的维吾尔族舞蹈 / 094
- 第 4 节 各具特色的汉族舞蹈 / 114
- 第 5 节 傣族民间舞 / 148
- 第 6 节 朝鲜族民间舞 / 163





chapter

1

舞蹈艺术的起源 与分类

舞蹈作为人类社会古老的文明现象，不仅是最早的艺术，还可说是最基本的艺术，是一切艺术的基础。

第1节



舞蹈的起源

我们学习舞蹈，认识舞蹈，就应该首先了解舞蹈是从哪里来的——即舞蹈的起源。



研究舞蹈起源的目的和方法

人为什么要创造舞蹈？人又是怎样创造了舞蹈？舞蹈在人们的社会生活中起了哪些作用？我们研究舞蹈的起源，既能够回答这些问题，还可以了解舞蹈艺术的本质、舞蹈在社会生活中的地位和作用。

对于舞蹈的起源，目前多数专家和学者主要从以下三个方面进行分析研究：

1. 发掘出史前远古时期的人类艺术品（如洞穴壁画、岩画、雕刻等上面的舞蹈形象）。
2. 文献古籍中有关舞蹈的神话传说或对舞蹈进行描述的文字材料。
3. 现代留存的原始民族、部落的舞蹈遗风。



关于舞蹈起源的几种主要学说和观点

舞蹈究竟起源于什么？千百年来，众说纷纭，莫衷一是，但概括起来主要有模仿说、游戏说、巫术说、情感说、性爱说、劳动说等六大类。

（一）以亚里士多德为代表的“模仿说”

“模仿说”是艺术起源中最古老的理论，它起始于古希腊哲学家德漠克利特、柏拉图、亚里士多德等人，亚里士多德是其最杰出的代表。他们认为艺术（当然包括舞蹈）起源于人对自然的模仿，而模仿是人的天性和本能。亚里士多德关于模仿的学说出自于他的经典之作《诗学》，其基本观点是，艺术是一种模仿的形式。亚里士多德对舞蹈这种最早的艺术形式，有其独特的思想见解。他说，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”。亚翁的这一重要论述从此便



成为哲学家、舞蹈理论家、舞蹈编导、演员以及舞蹈观众认识舞蹈的至理名言，甚至成为舞蹈的清规戒律，尤其是在芭蕾的500年历史上，从“早期”“浪漫”到“古典”这三大历史时期的400年中，交代情节的手段，一直无法摆脱模仿式的哑剧手势和面部表情。

致使人们更加确信“舞蹈基本上是一门模仿、描绘的科学”。

由于模仿的对象、媒介、方式的不同，而产生了不同的艺术种类。如有的人用颜色和姿态来制造形象、模仿事物；而有的人则用声音来模仿；舞蹈者的模仿则只用节奏，他们借姿态的节奏来模仿各种“性格”、感受和行为。

在我国古代的乐舞理论中也有相似的观点，如《吕氏春秋·古乐篇》中说：“帝尧立，乃命质为乐。质乃效山林溪谷之音以歌，乃以麋革置缶而鼓之，乃拊击石，以象上帝玉磬之音，以致舞百兽……”这就是说，艺术是人对客观自然的模仿；舞蹈是用有节奏的动作模仿各种野兽动作和习性。

（二）以18世纪德国诗人、文艺理论家席勒为代表的“游戏说”

席勒认为，模仿虽然重要，但不是艺术起源的真正原因，艺术的根本起



因则是“游戏的冲动”“以假象为快乐的游戏冲动一发生，模仿的创作冲动就紧跟而来，这种冲动把假象当做某种独立自主的东西”。他还认为，游戏是自由的人性表现，游戏也是人类最终脱离动物界的标志，在游戏中人的天性得到充分的发挥和满足，只有当人是完全意义上的人，他才游戏；只有当人游戏时，他才完全是人。

那么游戏的起因是什么呢？英国哲学家、社会学家斯宾塞认为：在动物发展的较高阶段上，由于有较好的营养，人的机体中积聚着一些要求释放的剩余力量，游戏由此而生。游戏不是维持生活所必需，也不追求一定的功利目的。

“游戏说”所指的游戏，是指人的审美需求，即以假象为快乐。从艺术起源的角度来看是有一定道理的。无论是现代人还是原始人所进行的舞蹈活动，都是因为有不同程度的审美愉悦需求。我国古代乐舞理论中就有“舞以达欢”和“盖乐心内发，感物而动，不觉手足自运，欢之至也。此舞之所由起也”。其实，原始人的舞蹈不仅是以假象的游戏而获得快乐，而且有着更多的目的和要求，作为审美假象的游戏，有的也是带功利目的的活动，因为游戏的本身亦是一种社会生活的反映。

（三）以英国民族学家泰勒为代表的“巫术说”

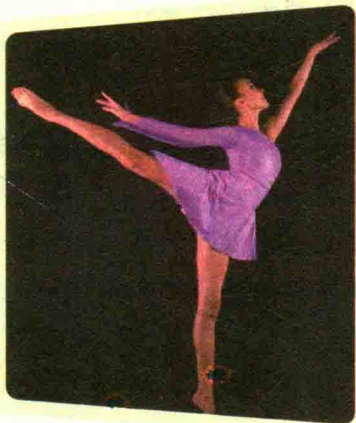
这种学说至今在西方的学界和艺术界仍广泛流行。泰勒提出，由于原始人处在蒙昧状态，生产力极其低下，利用自然的能力极其低下，原始人的思

维分不清主客观的界线，认为一切自然物都和自己一样是有灵魂的。在这种情况下，就必须产生出各种宗教信仰和巫术魔法，以求把握未知的外部世界，使自己的身心达到某种平衡。在这个过程中，舞蹈应运而生，并扮演了不可或缺的角色。因此，德国的民族学家威兹格兰德



提出了他的著名论断：“一切跳舞原来都是宗教的。”

原始部落的舞蹈遗存，如北美印第安人捕捉野牛的舞蹈，南太平洋墨累群岛中的美标安岛上原住民捕捉海龟的舞蹈，墨西哥人和中国云南傣族人追逐麋鹿的舞蹈，都是表现游牧民族祈求狩猎胜利的舞蹈。至今仍在我国各地广泛流传的民间舞蹈《龙舞》，就是一种图腾舞蹈的遗存，是过去人们用以祭祀求雨的舞蹈。在史前岩洞的洞穴壁画中记录的狩猎舞蹈，最早形象是出自法国“三兄弟”岩洞中的壁画，距今



已有两至三万年之久。画中的舞蹈形象是个半兽半人的动物，长着鹿的耳朵和犄角、狼的尾巴、人的胳膊腿脚和胡子。据学者考证，这是一个部落的牧师披着兽皮、戴着假面，跳巫术舞蹈，目的是祈求狩猎的胜利，确保捕获更多的猎物。

在原始社会的生活中，巫术包罗万象，有驱邪打鬼的，有治病消灾的，有祈福占卜的，等等。所有这些，无一不是借助于舞蹈。通过身心高度合一的舞蹈，通过体能的调动和热量消耗，连同超常的专注和意念作用，巫师就能进入常人无法进入的那种状态，制造“通天”的特殊效果。

我国古代“巫”与“舞”同源。据考证，汉字“巫”就是从最早的“舞”字演变而来的。我国古代的“巫”人可以说是最早的专业舞蹈家，他们以舞蹈的手段来降神、祈雨，为人们去灾逐疫。我国古代《山海经》中就记载了多达十座的巫山以及一个专门的巫咸国，可见当时巫风之盛。因治水有方而功高无量的夏王大禹，则是德高望重的大巫，他当年所跳的舞蹈则被誉为“禹步”。

（四）以列夫·托尔斯泰为代表的“表情说”

舞蹈起源于表现人的情感和人与人之间的情感交流，这一理论的提出，应首推列夫·托尔斯泰。他虽然没有专门谈论舞蹈的起源问题，但



在他给艺术所下的定义中却谈了所有艺术的起源，这当然包括舞蹈在内，托尔斯泰在其专著《艺术论》中说：“艺术起源于一个人为了要把自己体验过的感情传达给别人，于是在自己心里重新唤起这种感情，并用某种外在的标志表达出来。”“在自己心里唤起曾经一度体验过的感情，在唤起这种感情之后，用动作、线条、色彩、声音，以及言词所表达的形象来传达这种感情，使别人也能体验到同样的感情，这就是艺术活动。艺术是这样的一项人类活动：一个人用某种外在的标志有意识地把自己体验过的感情转达给别人，而别人为这些感情所感染，也体验到这些感情。”



俄国政治家普列汉诺夫并不反对艺术起源于感情，但他对托尔斯泰给艺术的定义和起源作了科学的论证和补充，他说：“艺术既表现人们的感情，也表现人们的思想，但是并非抽象地表现，而是用生动的形象来表现。这就是艺术的最主要的特点。”“艺术开始于一个人在自己心里重新唤起他在四周的现实影响下所体验过的感情和思想，并且给予它们以一定的形象表现。”“艺术是一种社会现象。”可见艺术既起源于感情，也起源于思想，感情和思想在一个人的头

脑中不可分割，是互相联系、互相制约和互相影响的。格罗塞在《艺术的起源》中说：“再没有别的艺术行为，能像舞蹈那样的转移和激动一切人类。原始人类无疑已经在舞蹈中发现了那种他们能普遍地感受的最强烈的审美的享乐。”“能给予快乐的最高价值的，无疑是那些代表人类感情作用的模拟舞蹈……”

在我国古代的乐舞理论中，也有许多关于舞蹈起源于表现人们情感的观

点,如《毛诗序》:“情动于中而形于言,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。”就生动地说明了舞蹈是表现人们最激动的情感产物。相同或类似的乐舞理论还有《白虎通·礼乐篇》:“心中喜乐,口欲歌之,手欲舞之,足欲蹈之。”

(五) 逐渐被专家学者所重视的“情爱说”

在所有的舞蹈起源说中,“情爱说”似乎很神秘,甚至让不少人难以启齿,也没有其他起源说那样历史悠久,但有关“情爱说”的资料,可谓古今中外,俯拾皆是,各个民族,无处不有。

进化论的奠基人达尔文曾断言“音乐和舞蹈起源于性的冲动,起源于恋爱”。英国的著名学者葛理斯在《生命之舞》中说:“舞蹈不仅与宗教有紧密的关系,它与爱情也有同样的紧密关系,其实这种关系是更加原始的,因为这种关系比人类更古老。”

在一些民族里,如奥玛哈斯族,舞蹈一词既是舞也指爱。我国方纪生在《民俗学概论》中也介绍了国外的民俗学者和人类学者的一些观点:“跳舞为人类筋肉活动的主要形式,原始民俗此风最盛……但是最不可忘记的,就是跳舞在原始时代,同样也是求爱泄欲的手段。”

在原始社会人们群居生活时,为了生存,人的繁衍生息是非常重要的,所以把性和人们的性行为看成是非常神圣和非常神秘的事情。因此在图腾崇拜的同时,也产生了生殖崇拜和性崇拜,这也在原始民族舞蹈的遗存中得到了印证。

性爱舞蹈作为所有民族都拥有的品种可谓千差万别,但目的却无非有以下五种:一是通过由活生生的肉体来完成的舞蹈,进行生动具体的性教育;



二是使进入青春期的男女，通过高体能消耗的舞蹈，达到舒筋活骨、强体健身的目的；三是通过跳舞，使男女之间认识彼此的体能体魄和习性教养，最后达到心心相印和共结连理的目的；四是通过带有强烈性欲的舞蹈，提高性机能的亢奋能力；五是通过肢体等做爱部位的协调舞动，保证肢体在做爱过程中能够灵活自如，最终达到云雨交欢的最佳境界。

中国的许多少数民族至今仍保持了这种习俗，如土家族古老的《毛古斯舞》。除了反映他们的狩猎生活外，还保存了生殖崇拜的习俗，舞者头上扎有棕叶大辫子，全身用稻草或树叶遮盖，腰间挂生殖器官状的装饰物，以便用模拟性的动作，象征男子的性欲旺盛，并刺激女性的性爱情绪。

（六）我国多数舞蹈史论学者所赞同的“劳动说”

劳动创造了人。劳动使人脱离了动物界，使人与一般的动物有了本质的区别。劳动创造了人类社会，创造了艺术赖以产生的物质基础，创造了舞蹈艺术的物质载体——人的灵活自如的、健美的，有着丰富表情功能的身体。正如恩格斯所说：“只是由于劳动，由于和日新月异的动作相适应，由于这样所引起的肌肉、韧带以及在更长时间内引起骨骼的特别发展遗传下来，而且由于这些遗传下来的灵巧性以愈来愈新的方式运用了新的愈来愈复杂的动作，人的手才达到这样高度的完善，在这个基础上它才能仿佛凭着魔力似的产生了拉斐尔的绘画、托尔亘德森的雕刻以及帕格尼尼的音乐。”



首先，从一些远古的洞穴壁画、岩画中，可以看到许多表现原始人狩猎生活的舞蹈画面，如德国福罗贝纽斯教授于1932年在北非费耶赞地区发现的岩画，生动地表现了一群人扑击猎物的狩猎舞蹈，距今已有3万年的历史。还有南非共和国龙山地区的洞画，表现了古代布须曼人发射弓矢、追踪猎物的舞蹈场面。我国内蒙古阴山地区也有许多反映狩猎舞蹈的岩画，其中有生动的“猎前操练”和“传授狩猎技艺”的舞蹈画面。

再有，许多原始民族的舞蹈也生动地再现了他们的劳动生活。如“马里亚人有一种马铃薯舞，初生的作物容易被风损伤，所以女人们便到田地里去跳舞，她们把身体做出风雨吹打的情状和马铃薯开花、生长的状态；当她们跳舞的时候，她们唱歌，告诉她们的作物也学她们的样子。她们把所希望满足的现实用幻想表现出来”。我国原始舞蹈的现代遗存中也有许多狩猎和种植生活内容的舞蹈。达斡尔族歌舞《达奥》就“生动地描绘了一个英武的猎手，骑上枣红色的骏马，带着洁白的猎犬，飞似地追逐野兽，终于获得了猎物，欢欢喜喜回家的情景”。

我国著名朝鲜族舞蹈家赵得贤认为：朝鲜民族舞蹈产生于水田劳动，朝鲜自三韩时代以前（约两千年以前）已有水稻种植业存在，当时由于生产力很落后，人们特别重视吃饭问题，种田同生存有着直接的联系。每当庆祝丰收和祭天祭神的时候，农民怀着用自己双手种的大米的喜悦，用歌舞来表达自己的欢乐。在跳舞的时候，他们自然而然地反复和重复获得丰收的过程和劳动的过程，由此感到一种快乐。在这样重复水田劳动的过程中，逐步形成了朝鲜民族舞蹈的基本形态。



我国舞蹈理论界的较新观点“劳动综合说”

以上介绍的关于舞蹈起源的各种学说所引用的论据生动形象、丰富多彩，对于我们今天全面认识舞蹈的起源，乃至舞蹈在不同历史时期的不同历史价值、生命本质和美学特征，具有非常重要的意义。虽然多种学说都有一定的道理，但都不是舞蹈的唯一起源。已有考古资料证明，舞蹈的出现早于巫术的出现；有些舞蹈并不是对自然的模仿；还有不少性爱的舞蹈和具有一定游戏性质的舞蹈和劳动并没有直接的关系。

舞蹈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，而是以劳动为最主要起因，并由诸多因素构成的。所以，

我国的舞蹈理论界有学者认为“劳动综合说”更为科学和准确。

首先，劳动是人类生存的第一需要。作为反映社会生活的舞蹈，人类的劳动生活应该是其最主要的起源。模仿和巫术从根本上说，从属于劳动，如狩猎的舞蹈中就有模仿人的狩猎动作和狩猎过程，还有模仿动物的形态和习性，都充分地体现了与人的狩猎劳动密不可分。在巫术和祭祀的舞蹈中，有很多的内容就是祈求劳动、生产的大丰收。



其次，人类为了生存和发展，为了取得向自然界斗争的胜利，以及抵御外部的侵袭，所以壮大力量、繁衍人口就成为人类的极其主要的任务，那么人类的性爱活动就成为仅次于劳动的舞蹈起源。

此外，为了满足人的生理和心理的审美需要，舞蹈也起源于人类表现情感和人与人之间交流情感的需要，舞蹈还起源于健身和战斗操练的需要。这是因为人的健壮体魄不仅是狩猎耕种获得丰收和防御异族侵袭的保障，同时也是繁衍种族后代的基础。所以，我们的祖先在原始时代就创造了健身舞蹈，如《吕氏春秋·古乐篇》：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原；民气郁阏滞者，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”格罗塞在《艺术的起源》中说：“除了战争以外，恐怕舞蹈对于原始部落的人是唯一的使他们觉得休戚相关，同时也是对于战争的最好准备之一，因为操练式的舞蹈有许多地方相当于我们的军事训练。”

综上所述，舞蹈的起源可以归纳为：舞蹈作为一种社会审美形成，作为一种人的内在生命力外化为人体的有节律的动态的造型艺术，起源于远古人类在求生存、求发展中对劳动生产（狩猎、农耕）、性爱、健身和战斗操练等活动的模拟再现，是图腾崇拜、巫术宗教祭礼活动和表现自身情感思想内在冲动的需要，它和诗歌、音乐结合在一起，成为人类历史上最早产生的艺术形式之一。