

# 舞蹈基础知识

吳曉邦著





# 舞蹈基础知识

吳曉邦 著

野蜂 繪圖

工人出版社

1958年·北京

## 内 容 提 要

这是一本辅导开展舞蹈活动的书。书内谈到了中国舞蹈艺术的特点，中国舞蹈艺术上美的法则，舞蹈和其他艺术的关系，舞蹈的创作和演出，职工业余舞蹈活动的开展等等。这本书的主要对象是年轻的舞蹈工作者。在今天年轻的舞蹈工作者不只要在技术上提高，同时还要在理论上提高。这本书对于这一方面将是有帮助的。

## 舞 蹈 基 础 知 識

吳 曉 邦 著

野 蜂 繪 圖

\*

工人出版社出版（北京東四牌市大街）

北京市書刊出版業營業許可證出字第009号

工人出版社印刷厂印刷 新华書店發行

\*

开本：787×1092 1/32

字数：45,000字 印张：2 7/16 印数：1—5,500（累）17,500

1957年4月北京第1版

1958年3月北京第2次印刷

\*

统一书号：5007·5

定价：(6)0.22元

## 序

据初步统计，现在我国大约有二十万业余舞蹈家。很多厂矿都建立了舞蹈小组。为了辅导职工开展业余舞蹈活动，应工人出版社之约写了这本书。

随着人民文化生活的提高，我国需要很多舞蹈干部，无论专业的或业余的，都将会大量增加，质量上也要求不断提高。不单要在技术上提高，同时也要在理论上提高。有些人从事舞蹈工作很多年，可是对我国舞蹈艺术的历史和各种理论知识往往是不闻不问，这不能不认为是我国舞蹈事业发展中的一个缺点。这本书只算是这方面的尝试，如果能够引起舞蹈家们进一步研究的兴趣，那是我最大的期望。

本书有几篇曾在中国舞蹈艺术研究会的内部刊物“舞蹈通讯”上发表过，最后一篇是在全国职工业余曲艺观摩演出会上的讲话稿。各篇的体例虽不很统一，但书内涉及的问题，大都是爱好舞蹈的群众所急需知道的，因此没有作多大的变动。

作 者

统一书号：8007·5

定价：(6)0.22元

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 目 录

## 序

一 什么是舞蹈	1
〔一〕舞蹈的起源	1
〔二〕舞蹈的作用	4
〔三〕我国舞蹈艺术的特点	5
〔四〕中国歌舞剧传统表演艺术上的特点	9
二 舞蹈动作的特点和构图法则	13
三 舞蹈和其他艺术的关系	22
〔一〕舞蹈和文学的关系	22
〔二〕舞蹈和绘画的关系	27
〔三〕舞蹈和音乐的关系	32
〔四〕舞蹈是综合的艺术	36
四 舞蹈作品的戏剧性	38
五 演員、編舞者、作曲家和舞蹈作品的关系	48
六 舞蹈创作活动的范围及其相互关系	55
七 职工業余舞蹈活动	66
〔一〕怎样組織舞蹈活动	66
〔二〕怎样取材	68
〔三〕树立正确的态度	72

## 一 什么是舞蹈

什么是舞蹈呢？說的簡單些，我想用下面的兩句話就可以概括起来：

舞蹈是反映人們的生活、思想和感情的一种艺术。它是人們用身体上的动作和姿态而創造出来的艺术形象和形式。

在中国古代音乐的記載上，有这样的話：“詩言其志，歌咏其声，舞动其容，三者本于心，然后乐从之；故有心則有詩，有詩則有歌，有歌則有声律，有声律則有乐歌。”这就是說，舞蹈是一种“动其容”的艺术形式，它和“詩”“歌”有共同性，同时又有差別。共同的地方就是它們都是屬於形象的艺术，表达人的思想感情；差別的地方就是舞蹈用人体的动作和姿态表达思想感情，文学用文字和語言表达思想感情，音乐用音符表达思想感情。

### 〔一〕 舞蹈的起源

舞蹈起源很早，自从人类有了社会生活，舞蹈也就产生了。在开始的时候，舞蹈不过是劳动人民日常生活中的一些动作，以后才逐漸有了一定的形式。許多研究艺术史的專家

們說：舞蹈起源于劳动。人們最早的乐器“磬”——舞蹈上最早的伴奏乐器，就是由石器时代的劳动工具演变而来的。这也証明，舞蹈是和劳动人民的生活分不开的。在我国历史上的“文舞”，就是国家在庆賀百姓丰收和歌頌祖先功德时的舞蹈。这种舞蹈从周代一直流傳下来，在宮庭和太庙內举行，以紀念自己祖先的丰功偉績。

古代的“巫舞”，是最早的一种祀神舞蹈。从古代民間流傳下来的、至今在乡下还看到的“傩”是一种驅鬼逐疫的舞蹈。跳这种舞是为了祈禱人畜禾稼的兴旺，以及报答神賜的丰收。古代人民十分重視祀神的舞蹈，他們認為人間的吉凶禍福都是神决定的，所以在婚丧喜庆的典礼上都要举行祀神的舞蹈。

民間兩性恋爱的舞蹈，在中国古代也是十分流行的。如历史古籍上記載的，中原一帶的“郑舞”、長江以南的“楚舞”和北方的“燕歌赵舞”。就都是一些自然純朴的民間兩性恋爱的舞蹈。

中国各个民族都有各种各样的舞蹈。無論是表現农业生产的舞蹈、兩性恋爱的舞蹈、祀神的舞蹈等，它們都和当时的劳动生产及人民的生活有密切的关系。

以上很簡單地介紹了我国民間舞蹈的起源，那末舞蹈作为表演艺术是从什么时候开始的呢？

我国的舞台舞蹈艺术，在古代称作“乐舞”。汉武帝时，音乐家李延年造乐府制新律，可見从汉代开始已經有了“乐舞”的組織。当时“乐舞”的女伎只限制在宮庭表演，供少数



貴族欣賞。到唐玄宗時期，有了官設的教坊，規模很大，類似現在的音樂學院和舞蹈學院。士大夫及一般有錢人都可在家中私置女樂女伎以為娛樂。從隋唐開始，中國的各种表演藝術有了很大的發展，這和當時唐代國勢強盛及城市工商業的發展有很密切的關係。那時，除士大夫和一般富商外，很多居住在長安的人也都能看到外來的歌舞、雜技和各种聲色娛樂的玩意。

宋代以後，外來的舞蹈逐漸冷落下來，以至絕迹。民間演奏的大曲及其他活動代替了外來的舞蹈流行開來。

元、明、清三代，中國劇曲藝術綜合了過去的歌、舞和劇發展起來，形成了中國民族藝術的高峰。在戲曲藝術內，舞蹈獲得很大的發展，也可以說超過了中國歷史上任何一個時期。

宋代以後，特別在明末清初，民間“儺”的藝術也得到了很大的發展。“儺”的藝術保存了中國豐富的民間文學、美術、音樂和舞蹈材料，值得我們好好研究、學習。

古代“樂舞”和民間“儺”舞都是中國最早的舞台舞蹈藝術。

歐洲舞台舞蹈藝術的興起要晚得多。十六世紀時，意大利米蘭公爵家內經常舉行宴會，那時舞蹈是“余興節目”。以後才逐漸在法國、西班牙、英國、俄國等國的宮庭貴族中間流行開來。這種歐洲舞台舞蹈藝術就是“芭蕾舞”（也稱西洋古典舞蹈）。傳入中國是在“五四”運動以後，但流行的範圍並不廣，就是上海、北京這些大城市，也只有少數人

能欣賞到。1949年中華人民共和國成立後，由於蘇聯芭蕾舞藝術團的介紹和我國藝術界的提倡，才比較廣泛地流行開來。

## 〔二〕舞蹈的作用

舞蹈的作用可以分四方面來談：

一、舞蹈直接反映人民的生活。它從古代傳下來，經過千錘百煉，能集中反映一個民族的性格、氣概、風俗習慣、生活方式和思想感情。每一個民族都有他們的舞蹈，通過舞蹈活動，教育各個民族的年輕成員去遵守民族的生活習慣，培養民族共同的心理狀態。

二、舞蹈藝術也是人民的精神食糧，它能給人們美的感受。通過美的感受豐富人民的想像力和對新社會的理想。比如，中國戲曲舞蹈“秋江”“三岔口”“蘆花蕩”等劇目在演出時，廣大群眾都嘖嘖稱許，因為群眾被演員們的演出所感動，得到美的感受，正好像俗語說的：“飽眼福”。

三、舞蹈藝術又有很大的群眾性。舞蹈藝術通過藝術形象的創造，可以在群眾中起到宣傳和教育的作用。比如，在解放戰爭的時候，舞蹈藝術曾鼓舞了千千萬萬的群眾。新秧歌舞內欣鼓舞的形象，反映了我國勞動人民要求解放和熱愛和平的願望，鼓舞我們更積極地參加鬥爭。

四、解放後，我國各少數民族的舞蹈也得到了飛快的發展。在各國藝術團的舞蹈家們來中國訪問演出時，我們也看到了各國的舞蹈演出。這種種不同民族和不同國家的交

流演出，增加了民族間、国际間的相互了解，促进了文化上的友好合作。

### 〔三〕我国舞蹈艺术的特点

第一、取材上的丰富多样：过去我国人民在舞蹈艺术的取材方面有丰富的經驗。这从繪画艺术上也可以看出来。我国人民对繪画艺术很早就有了高度的欣賞能力。例如：一枝梅花、一只蝴蝶、一塊岩石、一个月亮都可以成为繪画



“荷 花 舞”

或作詩的内容。还有的主题是取材于自然的变化状态的。如春之野、夏之山、秋之夜、日出的海、日沒的河等都可以作艺术的題材。舞蹈是用人体来表现的，过去我国人民也通常

用人体的动作和姿态去比拟自然界的动物和植物，这些題材也是很多的，如四季花名的舞蹈以及“蝴蝶舞”“鯉魚舞”“獅舞”“荷花舞”“衣帶舞”“云彩舞”等等。这些艺术題材就是表现人民对自然和人生的过去或现在的思想状态。对未来的想像也可以做舞蹈艺术的題材，如“長綢舞”想像極乐世界內飞天的形态。实际上，人生中没有飞天这种形象的，有的只是一种飞天的感情而已，这就是对幸福生活的幻想。“荷花舞”也是一种想像，实际上，人生中并没有荷花仙女，只有一种觉得荷花美的感情而已。像这种舞蹈就只能通过具体題材以抽象的感情为内容，通过这些材料去感动人。因为这些取材是人民群众非常熟悉的，容易激發人們的感情。

此外，我国的舞蹈艺术还有的是取材自农业生产、战斗生活和兩性恋爱的，如耕种、采茶、开山及武打場面的舞蹈等等。恋爱的舞蹈在我国宋代以后就結合着民間傳說演出。单独表现兩性恋爱的風俗舞蹈，在西南少数民族地区直到現在还經常举行。

由此可见，大至国家大事，小至一花一草，都能成为舞蹈的題材，这种取材上的多样性构成了我国舞蹈艺术丰富瑰丽的色彩。

第二、在表现上的高度想像化或理想化：我国舞蹈艺术很講究想像化或理想化，因此要求艺术有創造性。为了使人們生活得美好和体现美的世界，天才的民間艺人通过人民群众熟悉的形象，不断地加以变化和發展，来完成艺术的創

造。例如舞獅，民間藝人不會把動物園里真獅子的真相搬上舞台，而是根據民間創作中想像化了的獅子結合當地人民生活中的思想情緒去表現的。



“獅 舞”

“龍”和“飛天”更

是一種想像化了的舞蹈，飛天是人類對極樂世界的想像；因此動作上是完全理想化了的。什麼龍取水啊，龍擺尾啊，盤龍啊，游龍啊等等動作的概念，都是人民群眾對平日所熟悉的事物加以擴大、想像，逐漸創造出來的。在“長綢舞”和“飛天”的藝術形象中，具有對自然界和社會生活豐富的想像力，無論上天下地的一舉一動，都是理想化了的，真能使人想像極樂世界的情景。至於描寫歷史傳說內的人物，如：關羽、張飛、董永、孫悟空等人物時，藝術家們也根據生活上的經驗在創作中加以想像化，而塑造出今天我國舞台舞蹈藝術上高度理想化的人物形象。

第三、在藝術創造上的“群眾性”“個性”和“獨創性”。從群眾的愛好來看，我國舞蹈藝術很重視群眾性。雖然各地區的舞蹈都有他們的特点，但在演出時，無論哪一個節目都不受地區的限制。優秀的舞蹈節目能得到全國人民的共

感。民間藝人往往認為對自己的節目有同感的人愈多，它的藝術性愈高。像雲南花燈舞蹈“茶山配”，全國人民看了都感動，這就說明雲南的花燈舞蹈的藝術性很高，因為它不單只限於一省的人感到興味。假如一種舞蹈，只限於某一村的人感到興趣，其他的人都不覺得美，根本起不了共感，那末這種藝術便不是很高明的，必須設法提高到萬人共感的群眾性上去。我國傳統的舞蹈藝術很重視群眾性，能做到使群眾喜聞樂見。

可是，另一方面，在表現方法和技术上又要有個性。一個藝術家的表演要和其他藝術家的表演不同。還以雲南的花燈舞蹈“茶山配”為例，它有很濃厚的地方特色，但每一個花燈團體演出這一節目都各有特點，而且也看出了民間藝人們在作品中的個性和獨創性。再以秧歌舞蹈中的“搶扇”為題材的舞蹈為例，在民間藝人中不知有多少種“搶扇”，然而各有各的表現方法和技术，他們不相重復。各地藝人各有不同個性，所以各自能成佳作。不過這種地方特色和各團體演出的獨特風格，並不是由於某一個編導或演員獨自感到有興味才形成的，而是通過省內各民族間和該省與其他各省間文化交流的結果，因此才使這些節目具有個性、獨創性以及多數人共感的興味。如果不是這樣，大家依樣畫葫蘆，搬來搬去，便會失去這種個性和獨創性，那也稱不上是藝術了。這就要求我們的舞蹈藝術必須在群眾性的基礎上獨出心裁、日新月異。有個性和獨創性，才能算是優秀的舞蹈藝術。

#### 〔四〕中国歌舞剧傳統表演艺术上的特点

我国舞蹈艺术大致有以下几种：(一)“雅乐雅舞”。(二)“乐舞”。(三)“儺”舞。(四)現代的民間舞蹈。(五)歌舞剧(戏曲)。(六)現代舞蹈(“五四”以后从外国傳入經中国人表演的)。

“雅乐雅舞”是古代宮庭庙宇內的音乐舞蹈。目前知道的人很少，快要失傳。“乐舞”在汉时只有帝王和少数貴族能欣賞，而到唐代一般士大夫和商人也能欣賞到。目前我們只能从古代繪画、雕塑及一部分民間艺人們的表演中整理出来。“儺”舞由“大儺”發展而来的，“大儺”起源很早，宋以后获得了新的發展，有“儺”戏、“儺”的音乐、“儺”的文学和“儺”的舞蹈。“儺”舞現在南方几个省內还保存着。一般來說，現在我国最盛行的舞蹈就是歌舞剧、民間舞蹈和現代舞蹈了。

我国舞蹈艺术傳統上最主要的方面就是歌舞剧(戏曲)。現在就来談談歌舞剧表演技术上的特点吧。

第一、“輕与飄”。我国的舞蹈艺术很講究“輕与飄”。在我国古詩中描写舞姿的是太多了，但总离不开“輕”“飄”二字。如：“迁迁徐动何盈盈”，是形容舞姿輕盈的。“玉腕俱动若行云”“体如輕風动流波”，这不仅是描写舞姿輕盈如天上的浮云，而且要像微風輕拂水面漣漪蕩漾似的飄动。“洛神賦”中有“翩若惊鴻、矯若游龙”的句子，也是描写舞姿輕飄的美。傳統的戏曲中，身段动作与舞蹈也是最講究輕飄的。如跑圓場，就要求跑的人使人看起来像一陣風吹过去似的。一

般武戏中的翻、騰、跳、躍，也要輕飄，如演“三岔口”的武功戏，那些上下桌子以及各式各样的把式功夫，虽然需高度的体力，但又要讓人感到举重若輕。

在舞台上表演“跑圓場”时，主要在乎脚的运用，不要用全脚落地。男脚掌先落地，女的用脚边，一起一落要迅速有彈力，上身保持平衡。这样練習下去，就会使得身体“輕与飄”。

第二、“曲、圓、收”。在我国艺术傳統上，都要講曲折，惟有曲折才能动人。不能直来直去，開門見山。連建筑艺术都是如此。戏的弯轉腔多叫“曲子”，“有章曲者为歌，無章曲者为謠”，沒有曲折，是連“歌”也算不上的。表演的喜、怒、哀、乐能处处傳神，叫“曲曲傳之”，不能說“直直傳之”。总之表演艺术都需要有曲折，無曲折就不美，舞姿上的美更需要有曲折。

“圓”即是渾圓，我国的舞蹈艺术無論向前、向上的旋律运动都需要“圓”。手的动作特別重要，如手的前指“云手”这个动作，它的左、右臂和双手都必須保持“曲”和“圓”。其他在踢腿、抬腿、勾脚时也必須把脚腕弯曲，如抬腿扣擋，正面人物都是这样动作的。除非是小丑或以人模仿动物时，或在一些詼諧的动作中，才用蹦脚面踢，这一点恰恰与外国相反。

走“台步”时，各种人物依他的年齡性格的不同，也保持脚部的各种“曲”和“圓”的形狀，如小生走路，先摆动衣裳，然后兩脚向外勾，慢慢踱出。



“收”就是“收縮”，控制肌肉；同时又包括“收藏”，藏拙的意思。男女演員在表演時，用手指指人或用眼睛望人，都講究“曲”和“圓”。指人時手指先划一個圓圈或弧形，望人時視線也要划一個圓圈，然後望到所要望的目的。這樣動作也包括着“收縮”的意思。

女演員表演時，胸部、腹部也要“收縮”，不能挺胸鼓腹。在表演“白娘子”一劇中，白娘子明明是懷了孕，而且快要分娩了，但在舞台上並不讓她腹部突出，而要“收藏”起來。一個優秀演員可以演得十分動人，就是靠她會藏拙，把觀眾不願意或不習慣看的“收藏”起來，把需要去發揮的方面盡量表現出來。

第三、“丰韵、柔”。“丰”本是形容初生的野草，色鮮艷而有光采。“韵”是韵味的意思。“丰韵”就是描写一个人具备了各种美点。善于表演的人，动作有韵味，站着不动或坐着都有韵味。如古詩中形容動的美：“掠發一笑，丰韵殊絕”。“長恨歌”中有“回头一笑百媚生，六宮粉黛無顏色”，这是描写笑的，还有描写哭的美如：“梨花一枝春帶雨”等等。演員懂得傳統上美的条件，自然就有“丰韵”。相反，一个演員天賦的条件不錯，身体、臉蛋、眼睛、鼻子、牙齿等都好，只是上了裝，扮演角色時，反而不如在台下好看，这就是因为她的臉上与身体的肌肉緊張的原故，这就是不懂得中国舞蹈傳統上美的条件和缺少艺术上的鍛煉，虽然天賦条件不錯，还是不会有“丰韵”的。

“柔”乃是剛的反面。当一个人的性格中有“柔”，就会安