

北京体育大学出版社



第一册

交谊舞的精华

北京平四舞

花样100种

杨 艺 编著

北京平四舞花样 100 种

第一册

杨 艺 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:彭德荣 责任编辑:顾刚臣

审稿编辑:鲁牧 责任校对:莉克

责任印制:长立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

北京平四舞花样 100 种(第一册)/杨艺编著. —北京:北京体育大学出版社,1997. 3

ISBN 7-81051-117-3

I. 北… II. 杨… III. 交谊舞-基本知识-中国 IV. J722. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19396 号

北京平四舞花样 100 种(第一册)

杨艺 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32
1997 年 3 月第 1 版

印张:9.5
1997 年 3 月第 1 次印刷

插页:12
定价:15.80 元
印数:8000 册

ISBN 7-81051-117-3/G·102

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

舞蹈健身

書頌楊藝

一九九六年十月

榮高棠



榮高棠

原中央顧問委員會秘書長

祝楊藝平四舞書出版

花紅花紅花紅
人藝舞藝舞藝人

丙子年七月十日

白淑湘



白淑湘

中国舞蹈家协会主席



赵子岳

中国著名电影表演艺术家

楊堃同志辭海成書題詞

辭海

向子真長秋胡松華



胡松華

中国著名歌唱表演艺术家

舞光求新

丙子年冬月周宏卫书



周宏卫

北京舞蹈学校校长



’96岁末在京举行的由中国公共关系协会主办的首届“公关杯”北京平四舞大赛，为杨艺隆重颁发了“特别贡献奖”。

北京电视台记者、杨艺的电视舞伴徐莉小姐前来祝贺，并合影留念。



’95 杨艺杯交谊舞大赛的评委——自左至右：
丁良欣、冯思美、曹仲、杨大林、张茂寿。张茂寿
是杨艺从事交谊舞教学生涯的启蒙老师。



’95 杯杨艺杯交谊舞大赛的策划者——彭惠贤
老师(右二)、田振林老师(右三)。



著名舞蹈家王瑾（前右一）与第一名获奖者刘晶（前右二）合影。



著名舞蹈家赵明代表本次大赛“伯乐奖”的获得者祝贺‘95杨艺杯交谊舞大赛圆满成功。



中央电视台文艺部主任张华山前来参加本届大赛的颁奖舞会，并向获奖者颁奖。



北京广播电视报主编刘红君向获奖者颁奖。

序

今天,交谊舞在百花园中群芳荟萃。“北京平四舞”以它独特的魅力,凭借它活泼欢快,通俗易学,花样不断翻新,在交谊舞场上风头强劲,受到了广大交谊舞爱好者的青睐。跳交谊舞的人无不赞叹它具有健身、益智、娱心、养性的特殊功效。

杨艺是北京平四舞的始创者之一,他创编的平四舞花样,自成一派,风格独特,由10年前的第一个花样发展到现在的上百种,现已形成一个比较大的花样系列。虽然杨艺在推广平四舞教学方面成就颇佳,但仍无法满足越来越多的舞蹈爱好者们学习的渴望。为使更多交谊舞爱好者们都能学习好北京平四舞,杨艺先生编著了《北京平四舞花样100种》一书。这本书内容翔实,多姿多彩,集知识性、资料性、趣味性于一体。该书的出版是广大舞迷的一件幸事。同时也朴素地记录了青年舞蹈家杨艺用心血和汗水创造的舞蹈新文化,他的“求实、求真、求新”的艺术风范,恰恰体现了中华民族善于吸收,善于融化,善于发展,敢于革新的创造精神,北京平四舞是北京的,中国的,也是世界的。

作为全民健身活动的组织者,我们十分感谢《北京平四花样100种》的作者和北京体育大学出版社,同时也向《北京平四舞花样100种》的读者致谢,感谢你们以各种形式为全民健身活动做出的贡献!

梁高素

一九九六年十月

Ally 08/10

自序

《北京平四舞花样 100 种》第一册、第二册书出版之时，恰好是我从事中国交谊舞教学和研究工作进入第 10 个年头。10 年来，对于创建中国交谊舞体系而言，事实上仅仅是个开头，只能是一个漫长的认识、实践、探索、反思的过程，这个过程也许还要经过几个 10 年，才能为中国交谊舞从内涵到外延趋于完美，画上一个句号。我希望，我所走过的探索之路，会给我的志士同仁以有益的启迪。

前不久，我去杭州演戏，剧组导演让我跳一段北京平四舞，给杭州的影视朋友助兴。舞毕，大家的掌声如此热烈，如此狂热，令我自豪，北京平四真的那么好看吗？从他们的眼睛中我得到了答案，北京平四把北京人跳潇洒了！

对此，人们不禁会问，北京平四为什么能在 10 年间流传那样广，而且越演越烈，如潮似涌呢？我想原因很多，最主要的就是它的民族性及大众性。我国的民族舞蹈历史是悠久的，内容是极其丰富的，完全可能在它的基础上建立有中国自己的民族特色的交谊舞。但这里所指的传统决不能是一成不变的，形式和内容必须和舞蹈的需要紧密地结合起来，必须在传统的基础上加以发展，加以创造性的运用和变化。譬如，北京平四的基本步就是借鉴于大家熟悉的秧歌舞中的“十字步”加以革新的。同时，应该承认国际舞蹈也值得认真学习和借鉴，不承认这一点是有害的。但是国际舞蹈决不能代替我们的需要；因为任何民族特有的文化和艺术，都不可能由其他民族的文化和艺术所代替，正如鲁迅、茅盾、郭沫若、巴金创建中国现代文学，绝不是西方现代主义文学在中国的翻版。中国传统的舞蹈有其独特的风格，丰富的内涵，细腻的情感，高度复杂的技巧，微妙和谐的韵律……这些都是任何外国舞蹈的教材和方法，所不能代替的，也决不可能在外国舞蹈的基础上，加以民

族风格的装饰所能解决的问题,我一直认为中国交谊舞要有所突破,首先是民族的突破。任何民族特有的文化和艺术都是植根于本民族的土壤之中,并用特有的民族精神来浇灌,开放出绚丽多姿的民族之花,傲立于世界民族之林。否则,即是无根之木,无源之水,是没有生命力的。古诗“问渠哪得清如许,为有源头活水来”的“源头”,即是我们的民族生命之源。

传统科班的训练方法和规范,的确积累了丰富的经验,它对于培养优秀的专业舞蹈人才有着很好的成效。但是,如果我们以当年老师传授给我们的“教戏”的方法,来训练那些业余的中老年学舞人,他们就会感到很不适应,学而不能致用。这里面存在着一个明显的问题,就是我们敢不敢打破传统,打破旧的规范;而打破旧规范以后,能不能形成一种新的规范,新的规范能不能在实践中应用。我的北京平四及以后的“蝴蝶布鲁斯”等舞蹈创编的成功,客观上就是在打破传统,打破旧的规范意识中而形成的。感谢我的老师对我当年创作的肯定,感谢舞蹈前辈们对北京平四舞的认可,将北京平四舞列入交谊舞比赛的比赛项目。

每一个学舞的人,都希望自己学成后有美的舞姿,有舞蹈人的气质。我认为这必须要训练他们从手、眼到腰、腿的控制和跳跃能力。尽管大多数学员都是短期的,也应该介绍“手眼身法步”的要求,同时还要向他们介绍舞蹈历史及舞蹈美学,尤其是现代人的审美观点。历来人们对“美”有不同的解释,自然无华是一种美,精雕细琢也是一种美。正如我们有时看到一块天然的石头、树根觉得美极了,有时也被工艺美术“巧夺天工”的技艺所倾倒一样。舞蹈的情趣,自然意境可以构成美,舞蹈技艺,严谨动作到家也可以产生巨大的美,而最理想的应该是二者的结合——规范美加表现美,形式美加感情美。

交谊舞是一门科学的学科,可以按照学员不同的程度由浅到深地进行教学,而不应该是一套又一套的固定教学程式,应该是按

照舞者学舞的目的,组织一套又一套的组合动作,在这些组合中再汇入丰富的舞蹈语言,使舞者真正通过“手舞足蹈”自我渲染,自得其乐,这也正是人类的一种最基本最自然的生理和心理要求。对于参赛选手,我认为培养他们的表演能力,是最重要的。也就是说,要培养选手树立自信,排除紧张;培养临场发挥等诸方面的表演技巧,在表演时必须要有音乐感、韵律、美感,以身体美的动作具体表现出不同风格的舞蹈语言。例如:选手在舞姿控制上做的不太好,老师就必须告诉他,你的后背力度太小,如果这样就不能准确的掌握跳跃和旋转的技巧,舞蹈的个性及风格也就谈不上。再如:我们的学员过于追求某一个动作的刺激性,过于模仿老师的动作,那么你就必须告诉他们,“似我者生,像我者亡”的道理,这是京剧大师梅先生在世的教学之道。

我因北京平四成名,因出版发行了《中外舞会曲库》磁带而成为 92 年度中国十大音乐制作人;又因设计我的舞裙、燕尾服及服装,成为 93 年度中国时装界的新闻人物;再因举办“杨艺杯”交谊舞大赛,成为开创中国舞界首次以个人姓名命名的舞蹈比赛的先河!但怕是无人知道它背后的苦心追求。我 9 岁学跳民族舞,18 岁学习电影表演,22 岁接触交谊舞,随后又到财贸学院学习工商管理,尽管我的电影之旅行如沙漠驼铃,我的工商管理有如乘风步月,但交谊舞却使我上瘾上加瘾,一瘾就是 10 年,从而“瘾”出了我的北京平四、蝴蝶布鲁斯、云起云落华尔兹、月儿弯弯伦巴、西班牙探戈、随心吉它帕等……

我是一个幸运者,至少在某一点上可以这样讲。在过去,我曾抱着不达目的决不罢休的心情,淋漓尽致地挥洒了十几年的青春。奋斗、成功、焦虑、不安,充满了我全部的时间和空间,直到有一天惊回首,已过去了 30 岁生日,想想自己的年华去了哪里?最灿烂的 20 岁到 30 岁干了些什么?想不出来,模糊中觉得大概都是在纷乱的舞场,黑暗而憋闷的录音棚。

不知从哪天开始我学会了交谊舞，只记得是参加一次交谊舞大赛，大赛组委会鉴于我是舞蹈出身，邀请我去做评委并现场表演当时极为流行的迪斯科，多年以后我一直狂说我的交谊舞生涯是从评委开始的。当年同席评委，有我国著名的舞蹈家，后来在我从事舞蹈教学中给予我极大帮助的郭达明、张茂寿两位老师。还记得，我第一次是在北京实验艺术学校讲课，一百多平方米的教室里挤满了200多人，我鼓足了勇气走到学员中间，微笑着向大家介绍刚学会的华尔兹舞。忽然间我觉得我讲话的音色比上台词课时明亮而有磁性，我的举手投足比在练功房中帅气而潇洒。啊！我自信了，我太自信了。“自信”二字只有搞艺术的人才能真正理解它的含义。凭借着那份自信和热情，我开始大胆地改变传统的“教戏”的教学方法，逐渐更新了我的舞步。我成功了！我首次将秧歌舞中的“十字步”“阴阳步”汇入交谊舞的中四步，为了区别，当时只是为了区别，我将我创编的舞取名“平四”。“四”自然是四步的意思，而“平”却有它的多释性：“平”北京的原名北平，秧歌舞是解放前后的时代产物；“平”乃平常人的平常心，平常年；“平”祝愿所有喜欢跳舞的人平平安安，很吉祥！“平”，平静的大地从此不在平静，平淡的生活从此有了几分色彩，平凡的人开始寻觅不平凡的人生……从那天起我便一发不可收，我自由自在地飞翔在交谊舞的百花园中。我如同一个蜜蜂到处“寻花问柳”，采来的便是双手错单手钻，新疆舞步哈萨克取亲，有藏族的，蒙古族的，有天上的，有水中的。至此，我受到许多交谊舞爱好者的青睐，我拥有了鲜花和掌声；同时也拥有了智慧和才气，我同北京平四一起长大成熟了。

我因交谊舞而大红大紫，但怕无人知道我的背后，有多少老师前辈及家人友人，在我不同的发展阶段，给予了我极大的帮助与支持。他们不仅赐于我生命、智慧，同时培养了我勤奋向上的品格；他们不仅教我学习各民族舞蹈，同时培养了我坚贞不渝的毅力；是他们教我懂得什么是蒙太奇，什么是当众孤独；是他们，还是他们，