

北 京 体 育 大 学 出 版 社

秧歌舞速成

梁力生 编著



伴你迷你——

秧歌舞速成

梁力生 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

伴你·迷你——秧歌舞速成/梁力生编著. —北京:北京体育大学出版社,1997.3

ISBN 7-81051-121-1

I. 伴… II. 梁… III. 秧歌舞-舞蹈动作-中国 N.J722.211

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19025 号

伴你·迷你——秧歌舞速成

梁力生 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

印张:5

定价:8.00 元

1997 年 3 月第 1 版

1997 年 3 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-121-1/G·106

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

民间艺术是人民创造的,民间舞蹈作为一种古老的文化形态,在没有语言的蛮荒时代,人类就用原始的手舞足蹈来表达情感,传递信息。随着时代的发展进步,它伴随着人类从远古走到今天,也必将迈向明天。

“(秧歌)锣鼓一响,脚底发痒。”“半夜听见锣鼓敲,乐得坑上直蹦高”。这些来自民间的语言,生动地体现了人民群众对秧歌舞蹈的需求和钟爱之情。当前,社会上兴起的扭秧歌的热潮,正是秧歌具有鲜明强烈的人民性、时代性的有力写照。

本书旨在顺应广大群众的需要,并积极配合国家体育运动委员会提出的“全民健身运动”的推行而编撰,希望能为此略尽微薄之力。

中国秧歌品种繁多,风格特色各异,无论其艺术性、技巧性,在中国民族民间舞蹈的百花园中都堪称上品。因而,要娴熟地掌握和运用各种秧歌,必须具备一定的条件和时间。

本书针对目前群众性秧歌活动的现状,依据科学性、实用性、通俗易懂的原则进行编撰。在内容的选择上,着重于满足群众自娱娱人,健身防病和陶冶性情的需要,对各地流传的秧歌,仅按大区分类集中介绍,不拘泥局限于某一秧歌品种,也不苛求风格的“纯正”;舞蹈动作只选用执扇、绢、绸舞动的内容,并侧重介绍与手腕、肩肘、腰胯、膝关节和脚踝部运动有直接关联的步法和扇花、手绢花的动作。在编写程序上,采取先易后难,循序渐进的方法,力求能为不同舞蹈水平的人们所接受。另外,根据秧歌表演中大场面活动的特点,较多地收入了各地秧歌中较有代表性的队形图案

变化,并相应举实例予以说明,以使群众性秧歌活动的内容更丰富多彩,并有趣味性。

自1981年起在全国范围内进行的《中国民族民间舞蹈集成》的编纂工作,为我国民族民间舞蹈的发扬光大奠定了坚实的基础。本书编撰中,参考并汲取了若干“舞蹈集成”省卷资料的有关内容,在此谨向编写者们致以诚挚地谢意!

由于水平所限,加之时间仓促,文中不妥之处,敬请专家和同行们指正。

编著者

1996年8月1日

目 录

一、中国秧歌简介	(1)
二、秧歌在现代社会中的作用	(8)
三、秧歌常见的化妆、服饰、道具	(11)
四、常用动作选介	(14)
(一)手臂的姿势	(14)
(二)手臂的动作	(16)
(三)腿、脚的姿势	(18)
(四)肩部动作	(24)
(五)胯部动作	(25)
五、秧歌动作选介	(27)
(一)扇、绢的执法和运用	(27)
(二)东北秧歌的动作	(41)
(三)陕北秧歌的动作	(52)
(四)河北秧歌的动作	(63)
(五)山东秧歌的动作	(73)
(六)安徽花鼓灯的动作	(87)
六、秧歌的队形图案	(101)
(一)秧歌的队形图案	(101)
(二)秧歌的队形举例	(120)
【附】秧歌音乐选介	(127)

一、中国秧歌简介

秧歌,是中华民族文化宝库中的一枝奇葩,千百年来,无论风云变幻,朝代更迭,它始终以极为旺盛的生命力,渲泻着群众的喜怒哀乐,倾诉着人民的心声,传播四海,经久不衰。

秧歌,作为广大群众特别喜爱的一种舞蹈形式,它的流传地域之广,影响之大,是其它任何民间舞蹈形式所无法比拟的。在我国东北地区的黑龙江、吉林、辽宁,西北地区的甘肃、陕西,华北地区的山西、内蒙古、河北、北京、天津,华东地区的山东、安徽,中南地区的河南等省、市、自治区,每逢年节喜庆活动,到处可见人们扭秧歌的情影雄姿。就是南方各省广为流传的“地花鼓”、“采茶”、“花灯”等众多民间舞蹈中,也都富含着秧歌“扭”、“逗”、“唱”、“耍”的浓郁韵味。

就秧歌本身而言,人们对它的认识也不尽相同。在我国北方的广大地区,人们往往把包罗万象的民间舞队统称为“秧歌队”、“秧歌会”,把这些“会”或“队”的活动称之为“闹红火”、“闹社火”、“走会”、“花会”等。群众对秧歌及其活动的认识,恰恰证明了秧歌承载着许多特殊的涵义,它代表着欢乐、吉祥,衬映着群众对太平、安康生活的希冀。旧时,民间很多地方以秧歌作为一种祭祀形式,用它“迎喜神”、“送瘟神”、“求雨”、“拜庙”,甚至婚庆吉日,喜得贵子,店铺开张,也以秧歌等民间舞蹈形式进行庆贺,抒发欢愉之情。现在,秧歌更成为人们表达喜悦感情,传达友谊信息的工具。正因

为秧歌在历史长河的流淌中,忠实地体现了人们的“情”,表达了人们的意识、观念和愿望,具备其它方式不能替代的社会功能,所以,在时代的演进中,与人民的生活结下了不解之缘。

中华民族历史悠久,文化传统绵长丰厚,国土幅员辽阔,由此形成了各地群众在生活习俗、民风民情上的较大差异。而植根于民间的秧歌,由于受当地群众观念习俗、审美情趣的影响,流传于各地的秧歌无论从角色人物、表演形式、伴奏音乐,还是表演风格、动作特征、节目内容上都存在较大的差异,由此形成了中国秧歌色彩纷呈,争芳斗艳的万花齐放的繁荣局面。

据不完全统计,目前在我国北方流传的秧歌就达千百种。例如人们所熟悉的、泛称的“东北秧歌”,从形式上可分为“高跷秧歌”、“寸跷秧歌”、“地秧歌”等,而由于流传地域、民族、表演内容形式不同,还有的称为“太平歌”、“武秧歌”、“满族秧歌”、“木屐秧歌”、“地八寸”、“踩寸子”、“灯会秧歌”、“地蹦子”等。以“鼓子秧歌”、“胶州秧歌”、“海阳秧歌”为代表的“山东秧歌”,其家族成员多达30余种。伴随着人民解放的进程,自毛泽东同志《在延安文艺座谈会上的讲话》发表以来,大放华彩的陕北秧歌,也兼收并蓄了流传在陕西、特别是陕北地区数种秧歌风韵而异军突起。

流传在各地的秧歌虽然存在很多不同之处,但由于都游弋于中国数千年传统文化的长河之中,因而都有着很多的共同之处。首先在题材和表现内容上,大都是反映男女青年之间的爱情,鞭挞封建思想观念;宣扬除暴安良,抑恶扬善的行为;歌颂英雄人物、忠臣良将;以及传播生产和生活知识。在形式和表演程序上,一般都分为大、小场,前、后场。大场(或前场)人数众多,以舞为主,欢腾热烈;小场(或后场)则有歌有舞,着重于人物的刻画和情节的表现,演出题材广泛,内容丰富,多是小节目或小戏。在行当和人物造型上,大都离不开生、旦、丑。在道具运用上,以扇子、彩绸为主。秧歌的伴奏音乐,基本以锣鼓、民间器乐曲和民歌小调组成,尤其

是锣鼓曲牌(锣鼓点子),与秧歌舞蹈形如同胞姊妹,相辅相成。

由于各地的秧歌在题材、内容、人物造型、表演形式、道具、音乐诸方面存在的共性,加之都受到中国传统文化、思想观念的直接影响,因而无论何地的秧歌,舞者的动作和体态均体现出“扭”的特征。尽管“扭”法不同,幅度有大小,力度有强弱,速度有疾缓,但在运用两臂回旋缠绕,双腿屈伸颤颤,腰胯扭拧摇摆上,却基本是一致的。在以上所述的共性支配下,男性着重于阳刚、强悍之气,动作幅度大,力度强;女性则突出阴柔、含蓄,动作轻缓、飘逸,着力表现女性妩媚动人的羞涩心态和曲线体态。又由于舞者所扮角色不同,在动作上体现出年迈者老成稳健,年轻人灵活敏捷,俊角华美大方,丑角诙谐滑稽的特点。

为使读者对秧歌有一定的了解,本文简略地介绍5种有代表性的、影响较大的秧歌舞蹈。

(一)东北秧歌

东北秧歌流传在东北三省,以辽宁省的“辽南高跷”最具代表性。常见角色有“四梁”——头跷(武丑)、二跷(武旦)、渔翁(老生)、老叟(彩旦),“四柱”——上装、下装(分别扮丑、生、旦、青衣)。服饰多参照戏曲行当人物装扮。传统的脸部化妆很有特色,根据所扮人物角色,分别画蜻蜓、蝎子(头跷),“人”字(老叟),或桃子、石榴(代表长寿、多子多福)等。道具主要用扇子、彩绸、棒、烟袋。程序上先以欢快热烈的大场开始,接演若干小场节目,最后以众人“架象”或“叫鼓”结束。表演中突出“扭”、“逗”、“浪”、“相”4个要素。由于是踩跷作舞,“扭”时立腰挺胸,以胯为轴,双臂带肩扭动;“逗”时下装(丑)诙谐调皮,上装(旦)妩媚俏丽;“浪”则要求浪得美而不俗,浪中含稳;“相”是辽南高跷中极富特色的表演内容,由动相和静相组成,运用“叫鼓”鼓点配合完成。表演和动作风格热烈

火爆，活泼奔放，集中体现了东北人民粗犷豪爽的精神气质。

(二) 陕北秧歌

因其流传在陕西省的北部地区而得名。行当一般有“伞头”（领舞和组织指挥者）、“文、武身子”（男、女舞者）和丑角。多着色彩鲜丽的传统汉族服饰，男角头戴彩花装饰的草帽或扎三角巾，女角也头饰各色纸花。主要道具有伞、扇子、彩绢；众丑角可根据所扮角色，各执旗牌（算命先生）、褡裢（货郎）、擀面杖（蛮婆）等。陕北秧歌的表演形式，主要有入数众多、热烈壮观的“扭大场”和展示精湛技艺的“踢场子”（小场）。动作强调“扭”、“摆”、“走”：腰胯部的扭动灵活自如，刚柔相济；“摆”的动律存在于人体各部位，肩、胸带双臂的摆，抒发情感时头部的微摆或摇晃；“走”时体现出美和“帅”劲，舞至兴浓处则跑、跳起来。陕北秧歌的音乐有器乐伴奏和歌唱两部分，器乐以锣鼓为主，伴以用唢呐及其它民间乐器演奏的传统曲牌；歌唱的常用曲调为陕北民歌，歌词内容丰富，大都由领唱者（伞头）即兴填词或根据表演对象选择演唱，众人合唱。在陕北黄土高原的淳朴民风流传，又受到延安新秧歌运动巨大影响的陕北秧歌，在风格上充分体现出了陕北人民既热情奔放，又质朴憨厚的精神风貌。

(三) 河北秧歌

河北的秧歌品种繁多，遍及全省。其中影响大、舞性强的当数冀东“地秧歌”、井陘“拉花”、沧州“落子”和完县“地平跷”，其中“地秧歌”和“落子”影响更大。“地秧歌”的行当有丑、妞、氍、生，丑在地秧歌中表演活，技艺要求高，以“逗”妞为主，机敏滑稽，动作诙谐；妞为俊美的少女形象，表演娇媚柔俏，动作以丰富多变的扇花

取胜；丑扮相如戏曲中的彩旦，手执棒槌或烟袋，表演中忽嗔忽嬉，为生、丑搭桥引线；生则呆头憨脑，酸气十足。这4个各具特色的行当人物，在表演中各展风采，使地秧歌的“出子”（小节目）既以细腻之情撩动人心，又不乏幽默诙谐舒展人怀。“落子”有文、武之分，“文落子”以唱为主，表演中用霸王鞭、呱哒板、扇子，动作稳健、优美；“武落子”融武术和筋斗于动作中，舞动起来更显得内柔外刚，英武洒脱，道具仅用霸王鞭和呱哒板。落子舞蹈动作的突出特点是，每个动作（两拍）均在强拍的后半拍“起法儿”（动作开始），弱拍是动作的运动过程，到下一小节强拍的前半拍结束本动作。这种特殊的规律，使舞蹈动作更为突出鲜明，从而形成了“落子”的显著特色。

（四）山东秧歌

秧歌在齐鲁大地呈遍地开花之势，其种类之多，内容之丰富，在全国秧歌中占据重要地位。而流传在鲁北的“鼓子秧歌”和鲁东的“胶州秧歌”、“海阳秧歌”，是山东秧歌中的佼佼者。“鼓子秧歌”的表演分内、外角，内角以“伞”、“鼓”、“棒”、“花”组成；外角角色繁杂，如脏官、丑婆、傻小、憨妮、公子、土地……。鼓子秧歌动作幅度大，力度强，体现出山东大汉刚健、粗犷之气。鼓子秧歌的表演以“跑场子”为主要形式，角色的动作贯穿在“跑”的过程中。“胶州秧歌”的角色有鼓子、棒槌、翠花包、扇女、小嫚。舞蹈动作以女性最有特色，其在全国很有影响的“扭断腰”、“三道弯”等动作，充分展示出了青年女子的曲线美和青春活力。

（五）安徽花鼓灯

花鼓灯流传在安徽省的淮南、蚌埠市广大地区，其中尤以凤

台、怀远县为盛。花鼓灯虽不称“秧歌”，但无论从它的表演、动律、韵味、音乐诸方面看，应是“秧歌”家族中的重要成员。花鼓灯的舞者男称“鼓架子”，手持花伞，或徒手表演；女称“兰花”，右手执扇子，左手持彩绢。表演形式以“大花场”和“小花场”为主。大花场人数众多，男女成对，热烈欢快，队形丰富；二人表演的小花场基本以爱情为主题，情节简单，以逗带舞，感情细腻，趣味极浓，充分展示出了青年男女对幸福生活的憧憬与热爱。在动作上，兰花以丰富多变的扇花、手绢花令人目眩，而舞姿变化又充满浓郁的生活气息；鼓架子的动作一招一势除含有很重的武术韵味外，还包括大量技艺高超，灵活多变的筋斗和舞姿。花鼓灯的舞蹈以锣鼓伴奏，打击乐在表演中份量极重，民间有“半台锣鼓半台戏”之说，表演时锣鼓与舞蹈丝丝相扣，水乳交融。

除以上介绍的有关情况外，这里要特别提出的，是中国秧歌有着形态万千，变化繁复的队形图案。这些队形图案题材广泛，内容丰富，它既蕴含着我国人民传统的信仰意识，又体现了历代艺人们的心血和智慧结晶。这些图案构思奇巧，布局精美，上至天文地理，下达世间万物，几乎无所不包。例如从名称上看，体现远古图腾崇拜遗风的“二龙出水”、“双龙戏珠”、“凤凰双展翅”、“丹凤朝阳”；向往美好生活的“五福临门”、“五子登科”、“三羊开泰”、“四季平安”、“庆寿八仙”、“六富兴旺”；折射宇宙认识观的“天地牌”、“八卦穿顶”、“阴阳太极”；描绘自然界动植物形态的“猛虎跳栏”、“五马盘槽”、“蜘蛛翻网”、“蚂蜂窝”、“卷菜心”、“五梅花”；与日常生活密切相关的“编篱笆”、“四面斗”、“剪子股”、“拉抽屉”、“卷垫席”；甚至反映古代军事战阵的“长蛇阵”、“围罗城”、“八卦阵”、“杀四门”、“四方阵”等。尽管这些图案在形态上有千差万别，但在具体运用中，都强调外圆内方，对称平衡的构图原则，充分体现了人民群众追求方正、完美、圆满的传统观念，为人之道，以及他们的审美标准。

秧歌是人民的艺术，它在人类发展的进程中，历尽蹉跎，数度荣辱。今天，在特定的历史条件下，这门古老的艺术又在人民群众中蓬勃兴起，并愈来愈受到人们的青睐。特别令人高兴的是，群众在继承传统秧歌的基础上，对旧的形式和内容进行了大胆的革新，使其既保留着原有的韵味，又富有时代的风貌。秧歌必将在人民的创新中发展，以崭新的姿态为社会服务。

二、秧歌在现代社会中的作用

秧歌,作为人民表达情感和意愿的一种媒介,有着陶冶舞者自身和娱悦他人的双重社会功能。改革开放以来,向现代化社会快速迈进的中国,为传统秧歌及其它民间舞的兴起和发展,提供了前所未有的社会条件。

近年来,在沈阳、北京、天津、长春、哈尔滨、石家庄、昆明等大、中城市,每逢清晨夜晚、公休假日,到处可见聚集在立交桥畔、园林空场的人群,他们扭秧歌或跳其它舞蹈,象进行每日必修的课程,群群簇簇酣舞不止,尽兴方休,形成都市生活中的一大景观。促成这种群众性的舞蹈活动盛况绝非偶然,它是由诸多因素造成的。

首先,由于秧歌来自人民,源于生活,它的表达方式及内容与国情合拍,与群众的传统观念、审美情趣相吻合,这是秧歌再度兴起的重要基础;其二,随着社会的进步,人们的旧有观念受到现代社会风尚的强烈冲击,中国人原存的一些保守、含蓄等观念习俗被突破或有了很大的扭转,人们的表达方式更为直接,心态趋于外向,参与意识更为强烈,民间舞蹈等一些“俗文化”得到人们进一步的肯定或被重新认识;其三,现代社会快节奏的工作和生活,使人们寻求各种方式放松和调整日趋紧张的身体和心理,而参与扭秧歌活动,是可供选择的较好的方式之一;其四,随着人民生活日益改善,快乐潇洒并健康长寿已成为当代人追求的重要目标,而大批离开工作岗位的中、老年人,承受着生理上的变化和心理上的某种

失落感,参与扭秧歌活动被作为改变现状的一种有效方式,日益受到中、老年人的重视和喜爱。

当前在大、中城市兴起的扭秧歌热潮中,参与者的主体是中、老年人,进一步分析扭秧歌的作用和不足,对于推动秧歌活动的正常发展,提高人民群众身心两方面的健康水平,宏扬民族传统文化,无疑会大有裨益。

从养生角度看,“生命在于运动”是完全正确的,运动可以疏通脉络,强身健体。扭秧歌是一种运动,但却不仅仅是人们通常所指的、简单枯燥又冗长重复的运动,扭秧歌产生的效果是复合式的,它可以使参与者在身心两个方面都有所收获。“通则畅,滞则积”,它既针对人的生理方面的生命规律,在一定意义上又指人们的心理活动要旨。仅就离、退休的中、老年人来说,乍一脱离长年辛劳的工作环境,离开熟悉的群体,那种浓重的失落感和孤寂感,只靠健身益寿的努力是难以消除的。秧歌的动作疾缓交织,幅度大而适度,舞动中人的各部关节,特别是腰、胯、肩、膝、踝的部位扭拧牵扯,促使舞者血脉贲张,肢体舒展,使人精神振奋,情绪活跃,身心潜在的积郁能得到充份的释放;扭舞时的队形变化,配合时相互间的一颦一逗,统一的节拍身姿,无不给舞蹈者又回到社会群体中的深切感受,强化了他们的存在意识和表现欲望;亲切悠扬的民族乐曲,铿锵有力的锣鼓旋律,形成了一种特殊的氛围,不断刺激着舞蹈者的感官,兴奋着他们的神经,使他们陶醉其中,心理上得到极大的满足。

开展好群众性的秧歌活动,所能产生的其它社会效应一时难以准确估计。但是,它可以提高群众的文化素质和体能,加深群众对祖国传统文化的了解和热爱,进一步稳定人们的情绪,为造成一种祥和、轻松、欢快的社会秩序添一份力。

目前的秧歌活动还有待进一步提高,如:舞蹈动作过于简单,变化太少,单调的重复较多,动作和活动各部关节的关系缺乏研

究,针对性不强,因此舞蹈健身的目的很难完美。中、老年人的大脑思维能力日趋迟缓,可以用多变的音乐旋律,特殊的节拍处理,复杂的队形变化,来加强和改善他们大、小脑的功能,使之思维灵活,反应敏捷。但要注意,由于时间、地点、场合的选择不恰当,个别地方的秧歌活动或多或少存在着扰民问题,需要予以改变。另外,邀请更多的专家们指导秧歌活动,可以较快地提高活动的整体水平,使群众性的秧歌活动健康蓬勃地开展。

三、秧歌常见的化妆、服饰、道具

由于各地秧歌在诸多方面的差异,表现在其化妆、服饰、道具上有很大的不同。就是同一种形式的秧歌,各个秧歌队在角色配置、化妆服饰上也不尽相同。为使读者对此有一定的了解,本文仅对一些有代表性的秧歌角色的化妆和服饰、道具作简略地介绍。

(一)东北秧歌(“辽南高跷”)

“头跷”,武丑装扮,头勒沙网,戴马尾透风巾,右耳旁插一红(或白)绒球,额头正中装一茨菇叶,鼻梁上画一白色蝎子,鼻孔卡八字胡(毛梢不翘),身穿黑色打衣、裤,腰系白色大带;“渔翁”,老生装扮,头顶系一发髻,扎包头布,外罩草帽圈,挂白色满髯,内穿白色道袍,外套黄色道袍,下穿灰或青色灯笼裤,腰系白色丝绦;“上装”,花旦装扮,头戴长辫发套,饰以彩花、耳环,身穿彩色衣、裤,上罩绣花坎肩,下穿百褶裙或彩色长裙;“下装”,小生或文丑装扮,头扎发髻或戴小生巾,丑扮者一般鼻梁上画白色豆腐块,围白色大领,穿彩色大襟长袍,彩裤,腰系丝绦;“老桩”,头勒纱网,外系黑帽箍,脑后梳如萝卜状上翘的髻,耳挂红辣椒,脸上化妆夸张、滑稽,穿过膝的彩旦衣、彩裤,脚穿黑布鞋。