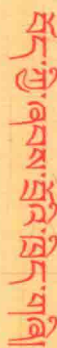
TIBETAN DANCE TUTORIAL I *Class for Girls*

【上卷·女班】

◎ 慈仁桑姆 / 主编

◎ 丛帅帅马啸 / 副主编

中央民族大学出版社
China Minzu University Press





影像版入选“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
北京市精品教材 获第七届北京市高等教育教学成果一等奖
中央民族大学“211工程”三期重点学科建设项目

藏族舞蹈教程

TIBETAN DANCE TUTORIAL I Class for Girls

【上卷·女班】

◎ 慈仁桑姆 / 主编
◎ 从帅帅 马 啸 / 副主编

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

中央民族大学出版社



《藏族舞蹈教程（上卷·女班）》编委会

主 编：慈仁桑姆

副主编：丛帅帅 马 啸

编委（研究生 2005 级至 2011 级）：

刘 柳	张诗琪	贾亚平	张 淼	范泽容
于 萌	周晓瑜	董晓娇	常 莎	黄 兰
吴星雨	刘彦灵	更松永措	刘丹青	毛静文
宗 昊				



编写说明

本教程以慈仁桑姆、旦周多杰两位老师出版的影像版《藏族舞蹈男女班教程》为依据,旨在进一步完善藏族舞蹈教程,规范动作要领及风格,使其成为相关教学首选教程,填补藏族舞蹈无书面正规教程之遗憾。

为方便读者使用,先对教程中一些写作手法进行简要说明。

核心动律:“动律”乃是民族民间舞蹈的核心,每个民族的舞蹈均有其不同于其他民族舞蹈的动律特征。“核心动律”就是经过提炼而成的藏族舞蹈韵律之精髓,也是训练中组合风格的脉络所在。

核心步法:藏族舞蹈脚下动作尤为丰富、突出,本教材提炼的“核心步法”是藏族舞蹈中特有的步法。核心步法既是步法训练组合中的重中之重,同时也是风格性及表演性组合贯穿始终的训练核心。

单一动作:教学组合是由单一动作相加而成,教材中所提出的单一动作,是组合中较为重要的动作或元素,教师可在教学中对其进行反复、单一的练习,待学生比较准确地掌握之后,再进入组合式教学。

动作短句:在进入风格性组合训练阶段,单一动作的提炼随着组合动作的丰富已不能满足训练要求,故提出动作短句。动作短句是由两个或两个以上的动作相加而成,与单一动作相比更为丰富、复杂,其目的与单一动作相同,是对该组合较为重要的动作片段加以训练。

符号说明

①:方向性符号,方框内的数字为具体方向,此处为“1点”。

①:节奏性符号,一个完整的八拍。

1-8:节奏性符号,是1个8拍下属的具体节奏,此处为“第1拍到第8拍”。

da:节奏性符号,指半拍,如“1da”,此处为第一拍后半拍。

由于节奏的变化,节奏性符号写法多样,如:

①-②:完整的两个八拍;

①-② 1-4:第一个八拍到第二个八拍的第四拍;

da1:第8拍的后半拍和第1拍,共1拍半。

△:角色性符号,代表一组人或领舞人。



队形图正面人脸标识,以示朝向。



慈仁桑姆

西藏山南地区藏族，教授，硕士生导师，新中国第一代藏族女舞蹈教育家、民族舞蹈艺术学科发展奠基人和学科带头人。1957—1962年就读于中央民族大学（前身）文艺系。1962年毕业至今，任教于中央民族大学舞蹈学院。曾代表中国女艺术家代表团、中国舞蹈家协会出访美国、日本、埃及、坦桑尼亚、索马里等国。自1994年起，先后应香港舞蹈团体联合会、台湾舞蹈学会、台北当代舞团等邀请，连续十几年赴台湾讲学。

曾任中国舞蹈家协会教学委员，中国少数民族舞蹈学会副秘书长，中国文化部举办的青少年艺术大赛“桃李杯”舞蹈比赛评委会委员，北京市普通高等学校优秀学术带头人。2006年荣获中华人民共和国文化部颁发的文华艺术院校第八届“桃李杯”舞蹈比赛“保护传统舞蹈文化贡献奖”。2007年获文化部“保护非物质文化遗产先进个人”称号。2008年获北京市第四届高校教学“名师奖”。2009年担任北京市精品课程负责人，同年获中国舞蹈家协会颁发的中国舞蹈艺术“卓越贡献舞蹈家”奖，入选北京市教委编辑的《德艺双馨、教书育人——北京

高等学校艺术名师业绩纪实》一书，中央民族大学“211工程”三期重点学科建设项目负责人。2010年北京市优秀教学团队带头人。

主编影像版《藏族民间舞女班教材》被列入“‘十五’国家重点音像出版规划”。2005年该教材荣获北京市科研成果二等奖和中央民族大学科研成果一等奖，2008年评为“北京市高等学校精品教材”。该课程2009年被评为“北京市精品课程”。此影像版教材的发布填补了藏族民间舞蹈教程的历史空白，并被全国各艺术院校不同程度地选用。担任副主编之一，与人合作出版了中央民族大学艺术系《东方风韵》舞蹈系列教材，被列入“北京市普通高等院校精品教材立项项目”。2011年与旦周多杰合著《藏族舞蹈男女班教程》（影像版），作为中央民族大学“211工程”三期重点学科建设项目成果，2012年获中央民族大学教学成果一等奖，2013年获第七届北京市高等教育教学成果一等奖，2013年评为“北京市精品教材”，2014年入选“国家‘十二五’高等学校规划教材”，并应西北民族大学、上海戏剧学院、沈阳音乐学院等院校邀请，进行了教材内容教学展演及研讨活动。

创作的多部舞蹈作品分别在国内外获得十多个不同的奖项。仅在历届全国艺术院校“桃李杯”比赛中，就有15人获金、银、铜奖和“十佳”称号；慈仁桑姆老师连续六届获园丁奖。

发表《浅谈玉树“伊”“卓”的风格及区别》《康巴歌舞的审美愉悦》等多篇论文。

慈仁桑姆老师学术造诣高深，成绩卓著，硕果累累，对少数民族舞蹈艺术学科的建设做出了突出贡献。1995年参加了联合国第四届世界妇女大会非政府论坛，并获组委会嘉奖。1997年参加了世界女华人艺术作品展。《人民日报》（海外版）、《光明日报》《人民政协报》《中国妇女》《中国现代教育》《西藏日报》、台湾《民生报》《联合报》、美国《侨报》及青海电视台、西藏卫视、北京电视台、中国教育电视台、中央电视台等新闻媒体将慈仁桑姆老师作为藏族第一代舞蹈教育家进行了采访和报道。

丛帅帅

硕士，锡伯族，2008年7月毕业留校任教，现任中央民族大学舞蹈学院民族民间舞教研室讲师，北京市优秀教学团队成员。主要讲授藏族舞蹈单元课、藏族热巴舞蹈选修课、汉族舞蹈单元课、中国民族民间舞综合课、本科藏族舞蹈教学法等课程。

发表论文主要有：2009年在《少数民族论文集》中发表《仪式中的舞蹈——萨满舞》《纳西族舞蹈的“今天”与“明天”》。2014年在《西藏艺术研究》上发表《议民族民间舞蹈教育专业本科课程设置的发展前景——以中央民族大学舞蹈学院为例》。

获得奖项主要有：2009年作为团队成员之一所参与的“中国少数民族舞蹈（藏族、朝鲜族）”课程被评为北京市精品课程。2010年作为成员之一获“北京市优秀教学团队”称号。2012年担任校级重点建设项目“爱我中华民族韵律操”项目负责人之一；同年作为成员之一所参与的“藏族舞蹈系列教材建设项目”获中央民族大学教学成果一等奖。2013年所编创的藏族女子独舞《在路上》获第十三届“北京市舞蹈大赛”优秀编创奖、表演三等奖；同年作为成员之一所参与的“藏族舞蹈系列教材建设项目”获北京市优秀教学成果一等奖。2015年编创的藏族女子独舞《呀！喜姆》获第十四届“北京市舞蹈大赛”编创三等奖、表演三等奖；同年编创的藏族男子热巴群舞《布衣者》获第十四届“北京市舞蹈大赛”创作一等奖、表演一等奖、第十届中国舞蹈“荷花”作品奖。





马 啸

回族，1967年10月出生，祖籍湖北。副教授，硕士生导师。中央民族大学舞蹈学院民族民间舞教研室主任、中国舞蹈家协会会员。

从1989年至今，任职于中央民族大学舞蹈学院，主要教授民族民间舞综合课、傣族舞蹈单元课、汉族舞蹈单元课、剧目排练课、本科傣族舞蹈教学法及研究生民族民间舞教学法等课程。

所发表及撰写的论文主要有：《剧目排练在舞蹈教学中的重要性》《谈民族民间舞教学体系的整合性——以中央民族大学舞蹈学院民族民间舞教学体系为例》《民间舞教学中的那道“情”关》《小伙·四弦·马樱花》和《“单元式”民族民间舞舞蹈教学法研究——以中央民族大学民族民间舞蹈教学为例》等。

获得主要奖项有：1989年北京第二届舞蹈比赛（剧目《心中的绿洲》）获专业组表演二等奖，新中国成立四十周年文艺作品征集评选获表演二等奖；1994年在新中国成立四十五周年舞蹈作品展赛中（剧目《傣女》）获优秀演员奖并获创作二等奖（与白莹老师合作）；2000年8月获第六届全国艺术院校“桃李杯”比赛园丁奖；2003年8月获第七届全国艺术院校“桃李杯”比赛贡献奖；2006年8月获第八届文华艺术院校奖“桃李杯”舞蹈比赛园丁奖；2006年10月获第三届华北五省市（区）舞蹈比赛指导教师奖；2008年10月获第四届华北五省市（区）舞蹈比赛指导教师奖；2009年8月获第九届文华艺术院校奖“桃李杯”舞蹈比赛园丁奖；2009年8月《傣族舞蹈精品课》获第九届文华艺术院校奖“桃李杯”舞蹈比赛优秀组合编排奖及园丁奖；2009年作为成员之一所参编的“中国少数民族舞蹈（藏族、朝鲜族）”课程项目入选北京市精品课程；2010年作为成员之一获北京市优秀教学团队。2013年作为成员之一所参与的“藏族舞蹈系列教材建设项目”获北京市优秀教学成果一等奖。

鲜明的民族个性与独特的高原审美

马 跃



一个人八年、十年全身心投入一项事业已属不易，而几十年竭尽全部精力致力于自己热爱的事业并做出了骄人成绩，更令人肃然起敬。慈仁桑姆教授在中央民族大学勤奋耕耘五十余年，不仅创建了一套系统的藏族舞蹈教材，更通过教学培养了一代又一代优秀的各民族舞蹈学子，惠泽于全国的少数民族舞蹈教育事业。

慈仁桑姆教授所创编的藏族舞蹈教材选材讲究、编排合理、动作流畅、风格浓郁。教材中每一个组合、每一段舞蹈无不蕴含着民族舞蹈教材所应有的典型性、代表性、训练性和艺术性。教材既有传统的藏族民间舞蹈特色，更体现出一种新一代藏族儿女在新世纪所焕发出来的那样一种开朗、自信的人文精神和时代美感。更重要的是，潜藏于教材中的心态和审美观也是属于高原民族——藏族所特有。

我们知道，舞蹈是一门以人体动作为主要表现手段的艺术，但舞蹈绝不仅仅局限于人体动作本身。同任何艺术一样，舞蹈是人类社会活动的产物，是人类精神生活的一种形式美的体现，是人类文化活动中不可缺少的组成部分。我国各少数民族的舞蹈所记载和传承下来的不仅仅是形式多样、风格各异的舞蹈样式，它更是少数民族生活、习俗、性格和民族精神的鲜活写照，是不同地域、不同民族、不同时代、不同宗教信仰、不同文化心理、不同审美意识及不同人群情感轨迹的民族历史的沉淀。

在我国改革开放进入文化大发展的今天，交流和借鉴成为一种时尚。毫无疑问，中华各民族的舞蹈艺术要想得到更大发展，要想走向世界就需要进行国内、国际的相互交流和借鉴，这一点不容置疑。

但是，各民族文化艺术的相互交流和借鉴并不等于放弃自己民族鲜明的艺术个性和独特的艺术审美。不同民族鲜明的艺术个性和独特的艺术审美是民族文化艺术的内核，是各民族舞蹈艺术得以生存和发展的根基，是中华民族文化艺术宝库中最为珍贵的精神财富之一。用其他民族的艺术审美去替代另一个民族的艺术审美，或者用个人的某种偏颇喜好去改变某一个民族的舞蹈艺术个性，甚至唯他民族是从，唯西洋是从，那就不是交流，不是借鉴，更不是发展，当然也是徒劳。

我们今天这个时代实在是太需要保护各民族千差万别的艺术个性及各民族特有的艺术审美了。因此，在我们对少数民族舞蹈艺术进行发展的时候，首要的问题是要继承、尊重和认真研究各民族人民的生活、历史、文化、习俗和审美心理。如果舞蹈的根——各民族特有的审美心理混淆甚至变异了，那发展出来的东西就不可能具有独特的艺术个性，当然也就谈不上自立于世界民族艺术之林。

值得高兴的是，慈仁桑姆教授潜心编创、历经数十载教学检验的藏族舞蹈教程，既保留了藏族舞蹈艺术的形式特征，更体现出了世界屋脊高原民族所特有的那样一种美感，那样一种韵味，那样一种艺术。教材中的动律、构图、节奏等形式，无不浸透并使我们感悟到世界屋脊高原民族所特有的文化意识、情感轨迹，以及有别于任何其他民族的艺术审美取向，是一部我们学习和研究藏族舞蹈艺术难得的教材和有价值的参考资料。

在这套教程出版之际，我向慈仁桑姆教授表示由衷的祝贺，并希望她在新的时代能有新的建树，为弘扬中华民族文化做出新的贡献。

2012年9月10日

目 录

CONTENTS

绪 论	001
一、编写背景	001
二、编写目的及意义	002
三、思路与方法	003
四、成果及其社会反响	005
第一章 综合形态及动律	007
第一节 基本体态	008
一、基本体态	008
二、头部姿态	008
三、上身姿态	009
第二节 基本动律	013
一、下身动律	013
二、上身动律	015
第三节 基本手形及手位	016
一、基本手形	016
二、手位及手的基本动势	017
第四节 基本脚位及步法	031
一、基本脚位	031
二、基本步法	034
第五节 基本舞姿及彩袖	039
一、舞姿	039
二、彩袖	041
第六节 转与翻身	048
一、转	048
二、翻身	048
第二章 基础训练性组合	049
第一节 基础训练性组合的训练目的及总体要求	050
第二节 基础训练性组合	051
一、基本动律、脚位及体态训练性组合	051

二、手位一（弦子手位）训练性组合·····	054
三、颤动律训练性组合·····	059
四、手位二（牧区、卓手位）训练性组合·····	062
五、拧跟、拧胯训练性组合·····	068
第三章 步法训练性组合·····	071
第一节 步法训练性组合的训练目的及总体要求·····	072
第二节 步法训练性组合·····	072
一、点地步训练性组合·····	072
二、撩腿步训练性组合·····	076
三、碾步训练性组合·····	079
四、跼步训练性组合·····	082
第四章 风格性组合训练·····	085
第一节 风格性组合的训练目的及总体要求·····	086
第二节 风格性组合·····	087
一、弦子点地风格性组合·····	087
二、撩腿风格性组合·····	092
三、拖步风格性组合·····	096
四、果谐风格性组合·····	103
五、囊玛风格性组合·····	109
六、堆谐风格性组合·····	111
七、牧区慢板风格性组合·····	114
八、牧区快板风格性组合·····	123
九、依风格性组合·····	127
十、卓慢板风格性组合·····	131
十一、大跼步（卓快板）风格性组合·····	137
十二、热巴风格性组合·····	143
第五章 表演性组合·····	157
第一节 表演性组合的训练目的及总体要求·····	158
第二节 表演性组合·····	158
一、牧区表演性组合·····	158
二、卓表演性组合·····	165
三、弦子表演性组合·····	172
附录 成果展示·····	181
后 记·····	193

绪 论

一、编写背景

中央民族大学舞蹈学科始于1957年创立的舞蹈训练班，直至1999年才开始招收舞蹈本科生，其间经历过舞蹈中专、大专等学科层次的建设过程。藏族舞蹈作为教学内容始于建立学科之时，历经数十年后，成为舞蹈本科的专业必修课，是民族民间舞蹈教学中的重要组成部分。

藏族舞蹈系列教程建设，以中央民族大学舞蹈学院的教学特色和教学要求为前提，由《藏族舞蹈男女班教程》（影像版）及《藏族舞蹈教程》（文字版）两部分组成。该项目于2008年正式成为中央民族大学“211工程”三期重点学科建设项目，2009年该课程被评为中央民族大学精品课程和北京市精品课程。2002年《藏族舞蹈女班教材》影像版出版发行，2011年《藏族舞蹈男女班教程》影像版出版发行。2010年男女班教程建设团队成员获北京市优秀教学团队称号。

本教程凝聚着慈仁桑姆与旦周多杰老师长期从事舞蹈教学的智慧，通过他们及他们带领的团队总结几十年的教学经验和不同层次（中专、大专、本科）的专业课教学成果，结合无数次深入地方采风调研，在教学实践中不断创新集合而成。两部教程无论在风格性和代表性，还是在训练性等方面，都达到了国内一流水平。影像版教程一经出版，就被全国各专业院校不同程度地使用，在全国范围内（包括港、澳、台地区）的学院派藏族舞蹈教学中已逐步形成了鲜明的风格特色，并得到业内人士的高度认可，同时也成为各地区艺术院校藏族舞蹈教学的使用教材，可以说已成为民族民间舞蹈教材整理的典范。

本教程是根据影像版《藏族舞蹈男女班教程》的内容编写而成的，其内容完全与影像版教材同步配套，旨在更加全面、细致、深入、准





确地投射出影像版教材中的各项内容（其中包括动律、动作要求的讲解，节奏的处理，风格情绪的把握等），从而弥补影像教程作为二维运动参阅时的不便与不足。

二、编写目的及意义

藏族舞蹈作为民族历史、文化、信仰、习俗的集合体，具有悠久的历史。它不仅是藏族文化的精髓，更是中国艺术的宝贵财富。藏族地区素有“歌舞的海洋”之美誉，民间有句俗语：“会说话就会唱歌，会走路就会跳舞。”又由于藏族分布地域较广，使得舞蹈呈现“同一民族、不同地区、不同风格”的特点，从而形成了极其丰富的舞蹈素材。大量的民间舞蹈素材，也为我们整理和提炼教材提供了充实的条件。

民族舞蹈教材的整理，应基于民族性、典型性、训练性、系统性这四个要点的基础上完成。民族性说的就是首先要有民族属性，是这个民族特有的韵律或姿态；典型性，就是在大量素材当中选取最为突出、最具有代表性，并且最能够有提炼发展空间的元素动作或韵律；训练性就是根据培养目标，关照其他民族舞蹈教材的训练方式，以藏族舞蹈为手段，训练学生用肢体表现出不同的舞蹈语汇；系统性就是作为一套完整的教材，应遵循纵向递进、由浅入深、横向铺开、全面渗透的教学规律，以组合为单位，形成一套行之有效的舞蹈教程。

这样形成并不断趋于完整的舞蹈教程，凝聚着几代人的孜孜奉献精神。从个人角度而言，是为教学人生交了一份满意的答卷；从民族舞蹈教程而言，填补了全国缺失藏族舞蹈系列教程的空白。

在此需要提及的是，本系列教程是在没有任何其他藏族舞蹈教材可供参阅的状况下，经过多次深入民间采风，依据深厚的教学经验独立创编而成的。本教程以培养专业舞蹈人才为目的，为藏族舞蹈教程的开创、完善、发展夯实了基础。俗话说得好：“开路者难。”主编常说：“这套教程能够达到今天的高度，被业内专家所认可，首先要感谢的就是国家给予我们学习和发展的机会，同时还要感谢各位同行们的支持。”“作为一个藏族人，干了一辈子舞蹈，临了要给本民族一个交代。在这个位置上，就应该挑起这个重担，承担起这份责任。”

总之，以肥沃的民族舞蹈土壤为基础，以教材建设为目的，基于上述提炼过程，根据中央民族大学舞蹈学院本科教学需要，我们编创出了这套较为全面、系统，且具有训练性的藏族舞蹈教程。

三、思路与方法

(一) 构建思路

作为藏族舞蹈第一部系统教程，难就难在从何开始？怎么能让非民族的学生在较短的时间内比较全面深入地掌握藏族舞蹈？怎么能将民族性及训练性融为一体并培养更多专业型民族舞蹈人才？这些棘手的问题，一直困扰着专业院校教师整理和编写民族民间舞蹈教程工作。

本教程“提炼典型、系统全面；规格统一、情感各异；忠于风格、重于训练”，并通过多次深入采风及我们作为本民族人对藏族舞蹈的理解，总结藏族舞蹈独特的运动方式，再根据藏族舞蹈自身的特性和规律，借鉴和吸收一切有利的因素加以发展，从而编创出这部具有鲜明民族性、典型性、训练性、系统性的藏族舞蹈教程。

藏族分布虽然较广，其舞蹈有所差异，但其共性特征还是显而易见的。如下肢的“屈伸”“颤”、胯部自然地“提沉”“拧转”及上身以腰为轴的“平圆”“立圆”“八字圆”等动律，是各种风格藏族舞蹈所共有的。这些共性韵律，就是藏族舞蹈与其他民族舞蹈相比最有特点的运动方式。找到了“特点”，就要在教学中进行强化和不断训练，使学生从刻意地学习到最后随意地体现，做到游刃有余，风格自然流露。

民族舞蹈在地方（或民间）带有很多即兴和随意性，根据民间艺人的自身特点，对每一个动作的处理都会有所差别。另外，一般百姓的身体是没有被“开发”过的，动作的舒展程度和身体的利用程度都有限。基于上述两个原因，以民族审美为基础，加之专业训练的眼光和其他舞种的训练方式，使动作在不失民族性的基础上得到最大限度的拓展，让学生不仅能够掌握民族舞蹈独特的运动方式，还能更加行之有效地得到训练，这也是民族舞蹈教学理应遵循的原则。

(二) 主要方法

1. “自下而上”——从现存民族舞蹈中搜集素材

目前，中国民族舞蹈教程问世的主要途径，就是对现存民族舞蹈的搜集整理。之所以将我们看到的、流行于广大民族地区、由百姓广为流传的民族舞蹈素材，以搜集作为主要途径，原因在于原生态民族舞蹈作为民族文化的集合体，在千百年的历史演变中具备相对稳定的传承性。其语汇、外部形态不仅保留着一个族群传统舞蹈的基因，而且深深地印刻着该群体的审美定向和文化脉络。这样庞大的文化资源不仅为研究者



提供了广阔的研究空间,更为我们树立了一个“活的价值标准和参照体系”。这套教程的素材主要来源现存于广大藏区的民族民间歌舞形式,并根据藏族舞蹈自身特点归纳整理而成。

教程内容主要涉及青海、西藏、云南、四川等地区。除此之外,我们在深入民间向百姓、民间艺人学习的同时,还关注了本民族地区院团的优秀成果,在与优秀演员交流、探讨的过程中,注意学习他们的长处与特点,进而最大限度地使教材内容得到充实。在这一过程中,固有的民族成分为研究提供了得天独厚的条件。因为我们本身是藏族人,有着对宗教的虔诚信仰、深厚的民族情感和对民族文化的切身体会和热爱。所以在模仿、观察、记录、学习当地的舞蹈语言,在长时间与当地百姓的交往中,对他们的舞蹈动态中所隐含的文化渊源及审美思想进行了深入解读,应该说,我们有一定的优势和天然感悟。

另外,藏族舞蹈在民间除了风格名称上的差异外,对具体动作、动律无称谓。但是,藏族舞蹈作为教程出版并为教学使用时,统一名称也成为整理教程的难题之一。该教程名称在学院派舞蹈教学通用的手位、脚位空间统一命名的基础上,为突出一些风格特征显著的动律或动作,在称谓中体现出藏族审美及图腾的特点。例如:女班教程中我们大量使用了“孔雀”这一象征性称谓,表现出女子温婉、柔美的体态特征;在男班教程中则大量使用了“雕”这一图腾称谓,体现出男子彪悍、粗犷的性格特征。

2.“自上而下”——元素化整理法

民族舞一旦进入职业教学视野,关注的是如何让学生尽快掌握所学内容,要求教员不仅能够拥有足够的教学素材,更要从中找到内在的联系和规律性,通过缜密、细致的剖析,从对一个民族舞蹈艺术的感性认识上升到理性认知,以减少教学中的盲目性,实现事半功倍的优效教学。因为教材不是素材的堆砌,所以应对藏族舞蹈动态进行本质和精髓的总结与归纳,在原本民间舞蹈固有形态的基础上,提升训练性,升华艺术性,使其更具有审美价值。因此,将素材元素化的过程必不可少。元素相对于舞蹈而言,可以理解为具有因子性质,能够继续派生、演变和发展出各类“动”的本质——“原动”;还可以是“那些具有某种民族舞蹈风格韵律的,最为典型的体态、动律、步法、骨干动作以及道具运用技术等相关的因素”。元素使民间形态的民族舞蹈素材“成为能够遣词造句的语素”,以元素为核心做到规格统一、情感各异。

藏族舞蹈虽然种类丰富,形态表现各有独到之处,但其中不乏共性特征。

004 正是这些共性规律使多种风格形态的藏族舞蹈具备内在的统一性,呈现出

多元统一的动态特征。对于教材来说,面对藏区不同地域、不同风格的传统舞蹈语汇,我们经过几十年的探索,从千万藏族舞蹈形态中提取出大量具有共同本质特征的共性因素。这部教程正是从动律角度对藏族舞蹈的共性特征予以考量并进行归纳,概括为下身动律、胯部动律与上身动律。

下身动律:膝盖的屈伸动律是藏族舞蹈的最大共性,也是藏族舞蹈最为突出的风格特征。“无屈不成动,欲动必先屈。”屈伸可以说是本教程内容得以衍变、发展的“根元素”。教程进一步细化屈伸、颤和“拧跟拧胯”动律。以屈伸为例,分为弦子风格常用的屈伸,牧区、卓、锅庄舞的沉膝屈伸及依、果谐风格的颤动。弦子风格中的屈伸动律要求膝部运用柔和自如,运动过程连绵不断。而沉膝屈伸虽然与前者在膝部的运动路线基本相同,但对膝部的柔韧性和控制力有了更高的要求。节奏处理上强调膝部下屈的时值,过程中凸显沉稳与厚重之感。两种屈伸的提炼,使以后在风格组合中能够更加准确地体现出弦子的优美和牧区、卓、锅庄的厚重,从下身动律中解决风格如何体现的问题。

胯部动律:藏族服饰腰间系袖并佩戴腰带和各种生产生活所需用品,一是方便生产生活,二是作为配饰。出于以上原因,藏族舞蹈的胯部动作也极为丰富,尤其在女子舞蹈中,松弛的舞步中自然流露出的松胯、拧胯等动律,既体现出女子柔美婀娜的舞姿,又不失朴实大方的性格特征。在本教程中,胯部动律与上身动律配合,形成“弧线提沉”“S形平摆”的上身动律;与下身动律配合,形成“拧跟拧胯”的下身动律。

上身动律:共性训练涉及上身动律的强化,包括俯身、后仰、横移等典型体态,以腰为轴形成“立圆、平圆、‘∞’字圆”等身体走势及运动轨迹。在上身动律的提炼中,把弦子、牧区两种不同风格的动律区分开,从上身动律与下身动律的配合上,使弦子和牧区的不同风格明显地表现出来,“以动律体现风格”。

另外,在藏族舞蹈中,彩袖作为手臂的延续,运用频繁,形态丰富多样,而袍袖则彰显地域风格。彩袖和袍袖成为表现藏族舞蹈风格、体现民族情感的一个重要手段。组合在训练常用手位及其走势的过程中,加入彩袖和袍袖的运用,形成“以身带袖,以袖显形”的“立圆、平圆、‘∞’字圆、直线”四种常规运动路线和“抛、擦、甩、绕”等用袖方式。

四、成果及其社会反响

在我们从教的几十年中,利用教程中的舞蹈素材不仅培养出了大批优秀的舞蹈人才,而且更广泛地运用于藏族舞蹈剧目创作。