



蘭州女子中等專業學校
LANZHOU FEMALE VOCATIONAL SECONDARY SCHOOL

国家中等职业教育改革发展示范学校项目建设系列成果
舞蹈表演专业校本教材

甘南藏族民间舞蹈(女班)

GAN NAN ZANGZU MIN JIAN WU DAO (Nǚ BAN)

主 编◎岳建军



甘肃科学技术出版社
宁夏阳光出版社

甘南藏族民间舞蹈(女班)

主 编:岳建军

副主编:依旦吉 罗泽燕 马安娜



甘肃科学技术出版社
宁夏阳光出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

甘南藏族民间舞蹈：女班 / 岳建军主编. -- 兰州：
甘肃科学技术出版社，2015.12

ISBN 978-7-5424-2256-9

I. ①甘… II. ①岳… III. ①藏族—民族舞蹈—甘肃省 IV. ①J722.221.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 266531 号

出 版 人 王永生

责任编辑 韩 波

封面设计 刘志刚

出版发行 甘肃科学技术出版社(兰州市读者大道 568 号 0931-8773237)
宁夏阳光出版社

印 刷 兰州万易印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 3.75

字 数 70 千

版 次 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1~2 000

书 号 ISBN 978-7-5424-2256-9

定 价 18.00 元

序 言

兰州艺术学校自 1995 年开始招生。办学 21 年来,注重学习和吸收国内外艺术学科教育教学的先进理念,关注各项艺术的发展方向。在教学中,重视对学生进行中华民族传统文化的传承教育和人文精神的体验,文化课教学和专业课教学并重,为高等艺术院校输送了合格的中等艺术人,培养了社会需要的中等艺术专业实用人才。自成立以来,学校多次出色地完成了省、市各种大型文艺演出的创作、演出任务。学校先后荣获“全国艺术教育先进单位”“全国就业指导工作先进单位”等奖项。在国家、省、市举办的技能比赛、大型活动及社会实践中,学生个人、集体荣获众多项奖,是兰州市乃至甘肃省中等职业学校的一面旗帜、一张名片。艺术职业教育的专业设置必须突出“特、优、新”的特点。特,即特色专业。学校没有特色专业就没有生命力。优,即优势专业。优势专业是学校生存和发展的支柱。新,即新设专业。新设专业是衡量一个学校在办学思路是否具有预见性的标志。在办学形式上要面向市场,立足特色,灵活方便,做好三个结合:中、高职艺术教育相结合、长线专业与短线专业相结合、正规教学与业余培训相结合。本书是兰州女子中专(兰州艺术学校)民族民间舞特色课程建设的代表。

目 录

概 论

一、甘南藏族民间舞蹈简述	1
二、传承民族文化——挖掘甘南藏族民间舞蹈风格	2
三、甘南藏族民间舞蹈教材(女班)概述	3
四、甘南藏族民间舞基本动律与基本风格的研究	4
五、甘南藏族民间舞蹈教材内容	5

第一训练单元 动律训练

一、柔颤动律训练	6
二、碎颤动律训练	7
三、硬颤动律训练	7
四、颤膝动律综合训练组合	8

第二训练单元 步伐训练

一、两步一踏动律训练	12
二、滴答步动律训练	13
三、三步一抬动律训练	13
四 步伐综合训练组合	14

第三训练单元 绕圆动律训练

一、肩部的绕圆动律 18

二、上身的拧倾动律 19

三、舞姿的训练 20

四、绕圆综合训练组合 20

第四训练单元 风格训练

一、“热巴”鼓基础动律训练 27

二、“热巴”鼓舞舞姿训练 27

三、“热巴”鼓翻转训练 28

四、“热巴”鼓综合训练组合 29

第五训练单元 风格训练

一、“卓”步伐训练 35

二、“卓”舞姿训练 35

三、踢踏、跺步、跳转动律训练 36

四、“夏卓·热桑奥”综合训练组合 37

甘南藏族民间舞蹈知识窗口 44

概 论

第一节 甘南藏族民间舞蹈简述

藏族歌舞是藏族传统文化中的一部分,由于藏区地域辽阔,生态环境多样,并长期与周边其他民族交往,使藏族民间舞蹈在具有统一性的同时,不同地区又存在着一定的差异性。形成了诸多形式不一、风格各异的礼仪和歌舞,藏族民间舞蹈是藏族人民生活的缩影,积淀着藏民族的民族心理、风俗习惯、自然崇拜等文化现象。

甘南藏族民间舞蹈(女班)这部分教材在兰州女子中等专业学校罗泽燕校长的带领下通过整理挖掘,以及特邀聘请了资深专家依旦吉老师来我校亲临指导、教师们充分深入并研究了甘南藏族民间舞蹈的风格特点,在整个教学过程中,舞蹈专业学生深刻的掌握了该地域民间舞蹈的风格,形成了基本动律与基本风格两部分内容,同时也把甘南藏族民间舞蹈的风格、特点加以提炼,形成了文字与动态的精品课程教材,从中对甘南藏族民间舞蹈的两部分教学内容进行了准确化、系统化的提炼、形成了甘南藏族民间舞蹈特有的地域风格部分教材,大家对甘南藏族民间舞蹈又有了更加深刻的认识与了解。此教材充分体现了甘南藏族民间舞蹈的文化特点以及不同地域的舞蹈风格和人文精神。作为学校的保留教学内容是很珍贵文化物质的传承。甘南藏族民间舞蹈这部分教材作为舞蹈专业学生的选修教材值得深入学习与掌握,是对藏族民间舞蹈文化的传承与推广。

第二节 传承民族文化——挖掘甘南藏族民间舞蹈风格

甘南藏族民间舞蹈是当地文化以及不同地域的舞蹈风格和人文精神的体现,作为学校的保留教学内容是很珍贵的文化物质传承。

甘南藏族民间舞蹈的形式是农牧文化与宗教文化的融合,其风格特点体现在舞蹈形式与曲调的旋律特征,例如:甘南藏族舞蹈的体态特征是在基础动律元素的分配整合,以及组合风格的体现,都注入了浓郁的甘南民族民间特有的风格特色。

此教材充分体现了甘南藏族民间舞蹈的风格特色,教材内容的基本体态、基本动律、基本短句以及风格组合都深刻的体现着藏族民间舞蹈的松胯、弓腰、曲背等基本形式,这些动作在自然地舞蹈时,使动态形象带有明显的宗教心理因素。反映着藏族民间的劳动生活。虔诚的宗教心理、宗教礼仪及习俗从舞蹈角度来看,具有身体各部分协调的美,带有艺术性的创造。

对甘南藏族传统舞蹈的身韵、风格以及审美意识,审美理念的研究,就是要探讨藏族舞蹈的审美特征,从而在继承和发展创新藏族舞蹈中,把握古老民族的基本审美特征,使发展中的藏族舞蹈更具有民族特色和审美价值。



第三节 甘南藏族民间舞蹈教材(女班)概述

甘南地处青藏高原的东端,这里自古就是内地通往藏区的主要通道,是内地与藏区经济、文化交流的重要桥梁,更是安多藏区的政治文化中心。独特的地理位置和多样的自然环境,形成了甘南州丰富多彩的民族民间文化和人文景观。甘南藏族人民在从事某种农牧业劳动中常以歌声相伴,有的边干边唱,一人领唱众人应和。节奏感很强,给群众劳动起着鼓干劲、增强气氛的作用。藏族是一个能歌善舞的民族。凡逢年过节、娶亲、盖房等喜庆之日及农牧业劳动中,常伴有形式多样、情调别致、内容丰富的民间音乐艺术。在长期的历史发展中,经过熔注、加工、创新,逐步形成了其独特的民间艺术,成为藏族艺术中的一朵奇葩。藏民族历史悠久,在他们中间蕴藏着极其丰富的民间音乐和优美动人的民间舞蹈,“歌必舞”“舞必歌”是藏族人民自娱自乐的一种独特的民间歌舞艺术形式。本教材以甘南地区的“卓”、“热巴鼓”为基础,编排《舞蹈教学精品组合课》、创编舞蹈,用作品检验教学。

本教材主要针对舞蹈专业女班学生进行训练,训练目的是为了学生能过更加深刻的掌握好藏族民间舞蹈的风格种类,并感受到甘南地域特有的藏族文化,训练的要求在教学过程与教学组合的完成中充分体现。

第四节 甘南藏族民间舞基本动律与基本风格的研究

对甘南藏族传统舞蹈的身韵、风格以及审美意识,审美理念的研究,就是要探讨藏族舞蹈的审美特征,从而在继承和发展创新藏族舞蹈中,把握古老民族的基本审美特征,使发展中的藏族舞蹈更具有民族特色和审美价值。

在教学中让学生深刻明确感受到甘南藏族民间舞蹈的风格特点,通过颤膝、屈伸、热巴鼓、风格组合等形式内容,展现甘南藏族民间舞蹈的地域文化特点。

特别说明:本教材是依旦吉老师从民间歌舞中挖掘、整理出来的。作为一位高龄的老艺人来说她为此部付出了很多心血,从收集资料到整理出版,做了很大的贡献,使得此教材充分体现了甘南藏族民间舞蹈的风格特点,也更好地反映了原汁原味的藏族人民生活的,这使我们感受到甘南藏族民间舞蹈自然与亲切的魅力。为了让更多的人了解藏族优秀的传统文化,让更多的人正确地对待藏文化的发展,我们需要整理此部教材,希望在舞蹈专业的课程体系建设中发扬本教材特色,弘扬藏族文明的舞蹈文化。



第五节 甘南藏族民间舞蹈教材内容

教材内容主要划分为两个部分:

第一部分:甘南藏族民间舞蹈基本动律的形成与动律组合

第二部分:甘南藏族民间舞蹈基本风格组合的形成

一、甘南藏族民间舞蹈基础部分

1. 颤膝组合动律训练组合(柔颤膝、碎颤膝、硬颤膝)
2. 步伐训练组合(两步一踏、滴答步、三步一抬、开场步)
3. 绕圆动律训练组合(肩的绕圆与拧倾、舞姿)

二、甘南藏族民间舞蹈风格部分

1. “热巴”组合

“热巴”:热巴鼓是热巴舞中用到的乐器。热巴舞是一种由鼓钹(单钹)、锣伴奏的集体大型歌舞,技巧性较强,初时舞姿轻盈,高潮时感情奔放,动作粗犷有力。热巴舞分布于西藏昌都、工布、那曲等地及云南、四川、青海、甘肃等藏族聚居区。相传热巴舞的产生约在公元十一世纪,由藏传佛教噶举派第二代祖师米拉日巴所创建。也有人认为是由佛学家当巴桑杰传下来的,有较浓郁的宗教色彩,一般在庆丰收,驱鬼神的日子舞蹈。女子右手持鼓,左手持柄,弦子舞步为基础,以旋转、敲击鼓点的快慢来变幻动作,初是轻盈,高潮时热情奔放。

2. “夏卓·热桑奥”组合

“夏卓·热桑奥”:“夏卓”一般是舞的意思。“卓”曾广泛流传于西藏的昌都、工布、甘孜、藏北草原,四川阿坝、云南的中甸以及青海、甘肃等藏族居住区,在“卓”的舞蹈表演中,牧区色彩浓郁。藏族卓舞是以有舞必歌,以歌伴舞的形式来表演。歌词与舞蹈中融入很多的宗教文化色彩,反映出人们的宗教意识。例如:罗雄岩在《中国民间舞蹈文化》一书中写藏族卓舞的表演中,人们常会在开头或中间唱“热瓦冈该托模若”这句歌词,藏语意为:“如在天上的吉祥宝座前跳起吉祥之舞”,充分的体现了藏族人民对宗教的信仰。

第一训练单元 动律训练

藏族舞蹈的体态动律特征：

重心偏靠前，身体向前送出，或上身前俯九十度平伸，形成特有的藏族体态形象。

藏族舞蹈的颤膝：

在膝部分别有连续不断的或小或快、有弹性的颤动，或连绵不断富有柔韧的屈伸，呈现出速度、力度和幅度的不同。连续不断的颤动或屈伸，在步伐上形成的重心移动，带动了松弛的上肢运动。

一、柔颤动律训练



音乐钢琴伴奏 4/4

准备(8拍) 体对1点方向，自然位。

- ①-8 原地柔颤
- ②-8 双手扶胯准备，四拍一次，做两次。
- ③-8 双手扶胯准备，两拍一次，做四次。
- ④-8 双手扶胯准备，一拍一次连续柔颤。



二、碎颤动律训练



音乐钢琴伴奏 4/2

准备(8拍)体对1点方向,自然位。

- ①-8 原地碎颤,双脚自然并拢。
- ②-8 双手放松于身体两侧准备,膝关节完全松弛。
- ③-8 双手放松于身体两侧准备,两拍一次,做四次。
- ④-8 双手,一拍一次连续柔颤。

三、硬颤动律训练



音乐钢琴伴奏 4/2

准备(8拍)体对1点方向,自然位。

- ①-8 原地硬颤,双脚自然并拢。
- ②-8 双手扶胯准备,四拍一次,做两次。
- ③-8 双手扶胯准备,两拍一次,做四次。

④-8 双手扶胯准备,两拍一次连续硬颤。

四、颤膝动律综合训练组合



音乐钢琴伴奏 4/2 4/4

准备(8拍) 体对1点方向,自然位。

第一段:



①-8 原地双脚自然并拢,双手扶胯准备。

②-8 重拍在下准备,柔颤上下动律,前两拍向上起伏,后两拍回落体态位置,重复做两次。



③-8 柔颤两拍一次,重复单一动作四次后右脚踏步一次移动重心左脚踏步,再移到右脚踏步一次。

④-8 左脚像 7 点方向移动上步,双脚与肩同宽。双手从身体两侧提手撩袖,左手到身体前侧半屈手臂,右手撩袖放置身体后腰位置,同时右脚抬踏钩脚于地面。

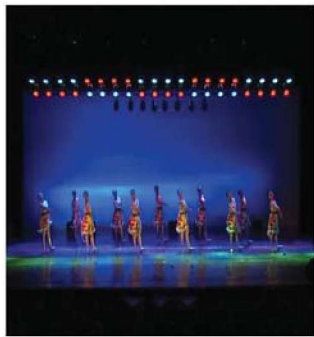
⑤-8 双手撩袖,右腿抬踏至与跨跟平行位置后放于地面,重复反方向动作。

⑥-8 右手撩袖半曲臂在右侧与肩同宽,左手在左侧平伸出去,左脚抬踏柔颤 2 点方向、7 点方向、4 点方向,身体随着脚位的方向同时移动。

⑦-8 反面左手撩袖屈臂在左侧与肩同宽,右手在右侧平伸出去,右脚抬踏柔颤 8 点方向、3 点方向、6 点方向,身体随着脚位的方向同时移动。

⑧-8 重复同上动作两遍。

第二段:



①-8 身体转向 5 点方向,右脚向 7 点方向踏步,双手自然松弛放于身体两侧,继续转身 1 点方向,右手甩袖放置身体后侧,右腿抬起与跨跟同高停顿一拍。

②-8 身体 1 点方向,右手前曲臂身体前侧,右脚柔颤 1 点、3 点、1 点钩脚,双手前后悠摆,左腿屈膝,低头前俯。

③-8 身体转向 5 点方向,左脚向 3 点方向踏步,双手自然松弛放于身体两侧,继续转身 1 点方向,左手甩袖放置身体后侧,左腿抬起与跨跟同高停顿一拍。

④-8 身体 1 点方向,右手前曲臂身体前侧,右脚柔颤 1 点、7 点、1 点钩脚,双手前后悠摆,右腿屈膝,低头前俯。

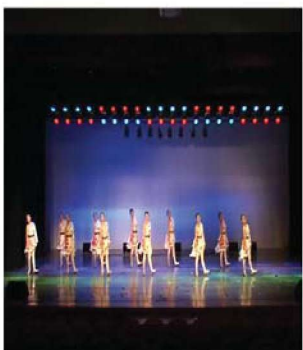
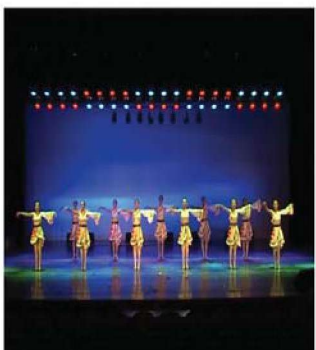
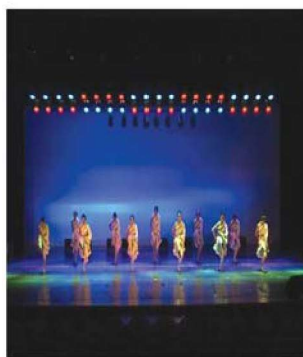
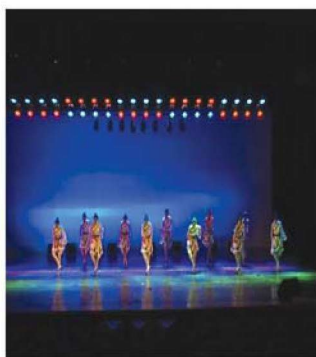
⑤-8 双手前后悠摆左手在前,右手在后,左腿屈膝,右腿向 1 点方向撩腿屈伸一次,反面同做一次。

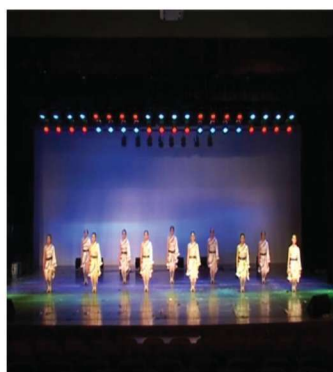
⑥-8 双手前后悠摆左手在前,右手在后,左腿屈膝,右腿向后 5 点方向撩腿屈伸一次退后三步。

⑦-8 双手前后悠摆左手在前,右手在后,右腿屈膝,左腿向后 5 点方向撩腿屈伸一次退后三步。

⑧-8 双手前后悠摆,重复柔颤 3 个点位的方向,最后结束于 8 点,上身前俯低头屈膝。

第三段:





①-8 原地双脚自然并拢双手放于身体两侧,面向 1 点,双腿做硬颤连续八次。

②-8 原地双脚自然并拢双手放于身体两侧,面向 1 点,双腿做碎颤加硬颤两次,右左原地踏步两次。

③-8 右脚向 3 点方向上步,带动身体转向 5 点,左脚向 3 点方向上步,转身 1 点方向,右左右颤膝踏步,形成三步一靠。

④-8 左脚向 7 点方向上步,带动身体转向 5 点,右脚向 7 点方向上步,转身 1 点方向,左右左颤膝踏步,形成三步一靠。

⑤-8 原地双脚自然并拢双手放于身体两侧,面向 1 点,双腿做碎颤连续八次。

⑥-8 原地双脚自然并拢双手放于身体两侧,面向 1 点,双腿做碎颤加硬颤两次。

⑦-8 原地双脚自然并拢双手放于身体两侧,面向 1 点,双腿做碎颤加硬颤两次,右左原地踏步两次。

⑧-8 左脚向 7 点方向上步,带动身体转向 5 点,右脚向 7 点方向上步,转身 1 点方向,左右左颤膝踏步,形成三步一靠,结束。