

舞蹈教学 与教法

毛荣◎著



电子科技大学出版社

舞蹈

教学与教法

毛荣 著



图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈教学与教法 / 毛荣著. — 成都 : 电子科技大学出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5647-3794-8

I. ①舞… II. ①毛… III. ①舞蹈—教学研究 IV.

① J7-42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 168869 号

舞蹈教学与教法

毛 荣 著

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谭炜麟

责任编辑: 谭炜麟

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 三河市京兰印务有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 7.25 字数 100 千字

版 次: 2016 年 8 月第一版

印 次: 2016 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-3794-8

定 价: 59.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

目 录

第一章 舞蹈教育基础理论	1
第一节 舞蹈绪论	1
第二节 舞蹈艺术的特征	20
第三节 舞蹈的功能和种类	34
第二章 舞蹈教育的产生和社会地位	56
第一节 舞蹈教育的产生与发展	56
第二节 舞蹈教育的社会地位	62
第三节 舞蹈教育是一种美育	64
第三章 舞蹈教育的目的	69
第一节 舞蹈教育目的	69
第二节 我国舞蹈教育目的	72
第三节 舞蹈专门人才的全面发展	73
第四章 舞蹈学生的身心发展	78
第一节 舞蹈学生身心发展的基本因素	78
第二节 舞蹈学生遗传潜能的开发	83
第三节 舞蹈学生的后天教育	86
第四节 舞蹈教育年龄期的划分	90
第五章 舞蹈教育中的技能训练	92
第一节 舞蹈的基本动作	92
第二节 身体素质训练	101
第三节 舞蹈基本技巧动作	105
第四节 基本舞步训练	110

第一章 舞蹈教育基础理论

第一节 舞蹈绪论

一、舞蹈的概念

什么是舞蹈，或舞蹈的概念是什么？这是我们在认识和学习这门艺术之前首先要了解的问题。

其实，在我们的日常生活中对舞蹈并不陌生：清晨的公园里、傍晚的广场上、电视的节目中，舞蹈随处可见。如 2005 年春节晚会中那宁静祥和、美轮美奂的舞蹈《千手观音》，在一夜之间家喻户晓，走进千家万户。

概括来讲，舞蹈是艺术的一种，是以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要表现手段，着重表现语言文字或其他艺术表现手段难以表现的人们的内在精神世界。它用美化的肢体语言表达人类细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格，表现人与自然、人与社会、人与人之间以及人自身内部的矛盾冲突。舞蹈是一种空间性、时间性、综合性的动态造型艺术。

为了对舞蹈的基本概念有更加全面、深入的认识，我们先从历史留传下来的乐舞理论开始，去探索不同时期舞蹈学者们对于舞蹈概念的阐释：

(1) 舞蹈是一种人体动作的艺术，是一种特殊的非文字语言的文化现象，它运用人体动作作为传达人的情感信息符号的物质载体，对周围环境的反应距离生活的经验比其他任何艺术都要近一些。舞蹈是表现人的情感的一种艺术；而人的情感则是由客观外界事物所引起的。这一观点就体现在我国古代学者们的论述中，如汉代的《毛诗序》中所述：“情动于中而行于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也”

(2) 我国当代著名美学家李泽厚先生在其论着《美学论集》的《略论艺术种类》一文中写道：“舞蹈是以人体姿态、表情、造型而特别是动作过程为手段，以表现人们主观情感为特性的。”这是舞蹈内在的本质属性。“舞蹈以身体动作过程来展示心灵、表达感情，一方面源自日常生活中情感动作、体貌姿态的表情语言的集中、发展；另一方面则又来自对培育身体力量和精神品质的操演锻炼的概括、提炼。这两者从不同

方面都规定了舞蹈动作所具有的高度概括、宽泛的表现性质。因为,一方面,正如音乐中的表情一样,作为日常表情语言的人体动作姿态所传达出来的情感是类型性、概括性的(如悲、喜、爱慕);另一方面,正如体操、杂技一样,身体锻炼动作中所显示出来的精神素质也是高度类型化、概括化了的(如机智、勇敢),它们都鲜明而概括地展开着作为主体的人所拥有的潜在的巨大精神能力和情感体验。而并不是十分具体地再现出在某个特定个别场合、情境下的具有确凿认识内容的情感、心灵。这样,就从本质上规定了舞蹈艺术的美学特性:主要不是人物行为的复写,而是人物内心的表露;不是去再现事物,而是去表现性格;不是模拟,而是比拟。要求用高度提炼了的、程序化了的舞蹈语言,通过着重表达人们的内心情感活动变化来反映现实。”

(3) 吴晓邦先生是我国当代著名的舞蹈家,在其著作《新舞蹈艺术概论》一书中将什么是舞蹈又作了新的诠释:“舞蹈是一种人体动作的艺术。凡是借着人体有组织和有规律的动作,通过作者对自然或社会生活的观察、体验和分析,然后用精练的形式和技巧,集中地反映了某些形象鲜明的人物和故事,表现个人或者多数人的生活、思想和感性的都可称为舞蹈。”

(4) 在 20 世纪 60—70 年代,经诸多舞蹈专家集体研究、讨论、修改、审定产生了《辞海》中对“舞蹈”词条的释义:“艺术的一种。是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段,表达人们的思想感情,反映社会生活。基本要求是动作姿态、节奏和表情。舞蹈起源于劳动,与诗歌、音乐结合在一起,是人类历史上最早产生的艺术形式之一。世界许多民族都有各具独特风格的舞蹈,其中民间舞蹈占有重要地位。作为社会意识形态,舞蹈总是鲜明地反映出人们不同的思想、信仰、生活理想和审美要求,既是供人欣赏和娱乐的艺术形式,也有宣传教育的社会作用。”

(5) 伴随舞蹈艺术的不断发展与对舞蹈艺术认识的不断成熟,1994 年出版的《中国舞蹈词典》对“舞蹈”这一词条在《辞海》中“舞蹈”概念的基础上又作了三点补充和修改。首先,更加鲜明地突出了舞蹈的艺术特性,强调它着重表现人们的内在深层的精神世界,而且是其他艺术所难以表现的那些内容,这也就使舞蹈和其他艺术不仅是在表现手段上有所不同,而且在表现对象和表现内容上也有着明显的区分。其次,在舞蹈的起源上把过去传统的强调劳动是舞蹈的唯一起源的学说,改为以劳动起源论为主,并且融合了性爱说、图腾说、巫术说、表情说、内在冲动说等起源的多重交叉的劳动综合论的舞蹈起源的学说……再次,在舞蹈的社会功能方面,强调审美的愉悦性和审美的功利性的统一,明确地提出其社会交往、文化娱乐、促进身心健康的作用。至此,舞蹈这一词条就被全面且系统地概括为:“艺术的一种。是以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术表现手段,着重表现语言文字或其他艺术表现手段所难以表现的人们的内在深层的精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格,和人与自然、人与社会、人与人之间以及人自身内部的矛盾冲突,创造出可被人具体感

知的生动的舞蹈形象，以表达作者（编导和演员）的审美情感、审美理想，反映生活的审美属性……舞蹈是一种空间性、时间性、综合性的动态造型艺术。舞蹈作为一种社会审美形态，起源于远古人类劳动生产（狩猎、耕作等）、战斗操练、性爱活动的模仿再现，以及图腾崇拜、巫术、宗教祭祀活动和表现情感、思想内在冲动的需要。它和诗歌、音乐结合在一起，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。舞蹈艺术的审美功能是审美的愉悦性和审美的功利性的统一。舞蹈也是人们进行社会交往、开展文化娱乐、促进身心健康，具有广泛群众性的一种艺术形式……”

二、舞蹈的形成与发展

舞蹈作为人类最古老的艺术形式之一，它和诗歌、音乐结合在一起，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。在人类社会发展的历程中，作为人类历史上最早产生的艺术形式之一的舞蹈又是怎样形成和发展的呢？长期以来，人们就一直试图回答这个问题。

早在人类社会发展的初期，处于蒙昧时期的人类就开始试图用神话传说来解释艺术的起源。于是，在中国的古代就出现了夏禹的儿子启偷记天帝的音乐并带回人间的传说：启曾经三次乘飞龙上天，到天帝那里去做宾客，就把天乐《九辩》和《九歌》偷偷地记下来，带到人间，改作了一遍，成为《九招》，也就是《九韶》，在高一万六千尺的大幕之野，叫乐师们在那里开始第一次的演奏。后来大约因为成绩不坏，更又根据这支曲子，写作歌舞剧的形式，吩咐歌童舞女手里拿着牛尾巴，在大运山北方的大乐之野表演起来。

在西方的古希腊也出现了文艺女神缪斯的神话：宇宙之王宙斯和记忆女神曼摩辛，生了九个女儿，她们就是掌管文艺和历史、天文的女神缪斯们。太阳神阿波罗是她们的领袖。这九个女神各有分工，如手持笛子、头戴花圈的伏脱卜专管音乐；头戴桂冠的卡丽奥卜专管叙事诗；手中拿着一把琴的爱莱图专管抒情诗；头戴金冠、手持短剑与帝杖的美尔鲍明专管悲剧；头戴野花冠、手持牧童杖与假面具的赛丽亚专管喜剧；具有一双轻盈敏捷的脚、手里拿着七弦琴的脱西库，则专管舞蹈……她们掌管着天上人间的一切文学艺术。天才的诗人和艺术家们，因得到她们的启示，才写出伟大的作品来；人间也因为她们的存在，才开放出各种绚丽的艺术之花。

传说与神话中将舞蹈视为神的一种创造，认为舞蹈是从神仙那里偷学回来的或得到文艺女神的启示而产生。当人类进入文明社会以后，随着物质生产和精神生产的不断发展，尤其是艺术的日益繁荣，历代的哲学家、美学家和文艺理论家们，对艺术起源的问题从理论上进行了种种探索，形成了许多不同的观点，产生了许多不同的体系。有学者认为，舞蹈是从模仿各种动物的动作习性，是从游戏的冲动和原始图腾崇拜、巫术祭祀的活动中产生的。更多的人认为舞蹈与人类劳动有着密切的关系，在集体的

劳动中有节奏的动作，产生了最早的人体动态与律动。于是，关于舞蹈的起源就有了“模仿论”“游戏论”“巫术论”“性爱论”“表情论”和“劳动论”之说。

（一）关于舞蹈起源的几种学说

1. 模仿论

艺术起源于模仿，在关于艺术起源问题的理论探索中，或许是最古老的一种说法，这一论断起始于古希腊哲学家。他们认为：所有的艺术都起源于对自然界和社会现实的模仿，不管是何种样式和种类的艺术，所有的文艺实际上都是模仿，只是由于模仿所用的媒介不同、所取的对象不同、所用的方式不同，而产生不同的艺术种类。画家和雕塑家用颜色与线条来制造形象，音乐家用声音来模仿，而“舞蹈者的模仿则只用节奏，他们借姿态的节奏来模仿各种性格、感受和行动。亚里士多德正是以模仿论为基础建立起自己的诗学体系，并以此来解释艺术的起源和本质。他指出：“人从孩提的时候起就有模仿的本能（人和禽兽的分别之一，就在于人类善于模仿，他们最初的知识就是从模仿得来的），人对于模仿的作品总是感到快感。”

关于艺术是人对客观自然的模仿——音乐是对大自然的山林、溪谷之音的模仿；舞蹈是用有节奏的动作，对各种野兽动作和习性的模仿——的确道出了艺术产生的一种原因，是合乎一定的客观事实的。因为早期的人类艺术，特别是原始艺术，模仿占有相当大的成分。但是，也有许多音乐、舞蹈并不是对自然的模仿，而且这类音乐、舞蹈占有更大的比重。因此模仿论不能概括和说明舞蹈的全部起因。另外，即使模仿也不是为了模仿而模仿，模仿的本身也有其自身的目的，或是为了劳动生产的需要或是为了抒发情感的满足，或是为了讨好神灵、祖先以赐福于人间。所以，艺术起源于模仿的说法还只是触及了事物的表面，并没有揭示事物的本质，关于舞蹈的起源说，还有其更根本的原因（图 1-1）。



图 1-1 非洲的约鲁巴人用舞蹈模仿表演的《羊头人身神的问世传说》

2. 游戏论

游戏论主要是由 18 世纪德国哲学家席勒和 19 世纪英国哲学家斯宾塞所提出的关

于艺术起源的理论。他们认为：艺术活动或审美活动起源于人类所具有的游戏本能，它表现在两方面，一方面是由于人类具有过剩的精力；另一方面是人将这种过剩的精力运用到没有实际效用、没有功利目的的活动中，体现为一种自由的游戏。

席勒认为：艺术的根本原因是“游戏的冲动”，人的“感性冲动”和“理性冲动”必须通过“游戏的冲动”才能有机地协调起来。游戏是自由的人性表现，游戏也是人类最终脱离动物界的标志，在游戏中人的天性得到充分的发挥和满足，因此人总是想利用自己过剩的精力来创造一个自由的天地。他认为，人在现实生活中既要受自然力量和物质需要的强迫，又要受理性法则的种种约束和强迫，是不自由的。人只有在游戏时才能摆脱自然的强迫和理性的强迫，获得真正的自由，也就是说，只有通过游戏，人才能实现物质与精神、感性与理性的和谐统一（图 1-2）。



图 1-2 公元前 510 年古希腊瓶画上男女乐舞嬉戏的场面

斯宾塞认为：在动物发展的较局阶段上，因为有较好的营养，机体中积聚着一些要求出路的剩余力量，所以当游戏的时候，它正顺从这个要求，这就是游戏的起源。在斯宾塞看来，游戏的主要特征是：它对于维持生活所必需的活动没有直接的帮助。游戏者的活动并不追求一定的功利目的。

在这里，游戏论者所谓的游戏，是指人的审美需求，即以假象为快乐。我们从艺术的起源角度来看是有一定的道理，人们进行舞蹈活动，不管是现代人还是原始人，都有着不同程度的审美愉悦要求。但是，在原始人那里舞蹈也不仅是以假象的游戏而获得快乐，更是有着很多的目的和要求；另外，作为审美假象的游戏，也不是无任何功利目的的活动，而且游戏的本身亦是一定社会生活的反映。

因此，说舞蹈起源于游戏，从生物学或心理学的角度来看，具有一些有价值的成分——游戏是人的生理需要与心理需要。然而，这一观点仍无法揭示出艺术产生的最根本原因。因为，动物的游戏可以归结为过剩精力的发泄，而人的游戏则是为了精神

需要的满足。人的游戏是以使用工具的物质生活为基础，并且具有了超越动物性的情感和想象等社会内容，成为一种具有符号性的文化活动……而艺术起源于游戏的说法脱离了人类的社会实践，所以仍然不能揭示艺术诞生的真正奥秘。

3. 巫术论

在 19 世纪末 20 世纪初，艺术起源于巫术的理论逐渐兴起，并成为西方在艺术起源问题上影响最大的一种理论。英国人类学家爱德华·泰勒在他的《原始文化》一书中，最早提出艺术起源于巫术的理论主张，他认为，原始人思维的主要特征是万物有灵。“原始人的思维分不清主客观的界线，认为一切自然物都和自己一样是具有灵魂的。因而产生了图腾崇拜、原始宗教、魔法巫术、祭祀礼仪等活动，而这些活动一般都离不开舞蹈，甚至舞蹈是巫术活动的主要内容和最主要的表现手段。”（图 1-3、图 1-4）



图 1-3 宁夏贺兰县金山乡贺兰口沟约新石器时代晚期的岩刻



图 1-4 神像示意图

原始歌舞与巫术有着密切的联系,美国美学家托马斯·门罗在《艺术的发展及其他文化史理论》一书中指出,原始歌舞常常被原始人用来保证巫术的成功,祈求下雨就泼水,祈求打雷就击鼓,祈求捕获野兽就扮演受伤的野兽,等等。比如,在澳洲西北部的原始民族中就盛行着一种祈雨的仪式,为了求得足量的雨水,他们都围着一块石头跳舞,舞上许多时辰,直到精疲力竭,倒在地上为止。有些民族则举行踊跃舞,以为跳得越高,禾苗就长得越高。

再如,北美洲的红种人跳自己的野牛舞,正是在早已碰不见野牛而他们有饿死的危险的时候。舞蹈一直要继续到野牛的出现,而印第安人认为野牛的出现是和舞蹈有因果关系的。

另在我国古代史籍文献中,有关巫舞、祭祀性舞蹈的材料非常丰富,如传说中的《葛天氏之乐》就有“敬天常”和“颂地德”的内容;《隶舞》《皇舞》《雩舞》等都是求雨的舞蹈。至今仍在我国各地广泛流传的民间舞蹈《龙舞》就是一种图腾舞蹈的遗存,也是过去人们用以祭祀求雨的舞蹈。

我们认为,舞蹈与巫术、祭祀、图腾崇拜有着密切联系,但舞蹈起源于巫术的学说并不准确。因为:一是,有学者根据考古资料证明舞蹈的出现早于巫术的出现;二是,在一些原始民族的舞蹈中,有巫术舞蹈,也有与巫术无关的舞蹈(如劳动舞、战争舞、恋爱舞等);三是,巫术舞蹈本身亦有它的起源:或出于祈求劳动(狩猎、种植、畜牧)的丰收,或祭祀祖先、神灵,求其赐福、驱灾,使人类本身繁衍能得到发展壮大(图1-5)。



图 1-5 印度尼西亚巴利岛上的鬼魂附体舞

4. 性爱论

舞蹈起源于性爱的理论学说,亦被诸多学者所重视与研究。英国著名学者、进化论的奠基人达尔文就断言:音乐和舞蹈起源于性的冲动,起源于恋爱。在原始社会人们群居生活时,为了生存的需要把人的自身的生产,也就是繁衍下一代,看成是一件非常重要的活动,把性和人们的性行为看成是很神圣和很神秘的事情。因此,在图腾崇拜的同时,也产生了生殖崇拜和性崇拜。

美国的艺术家兼宗教研究家卡纳在《人的性崇拜》一书中说:“北美洲的印第安

人，有一种舞蹈名叫《水牛舞》。这个事神的舞会，常延长数天，到最后一日，便有一个乔装的人物出场，腰间带有一根雄伟的阳具，经过一番做作后，末了，便由在场的女人，一拥而上，把这根伟物扯下来，胜利地扛着，游行于最邻近的村落。阿拉伯及中美洲墨西哥各部落所行的《太阳舞》，也有同样的情形。”（图 1-6、图 1-7）



图 1-6 生殖崇拜舞蹈图，新疆呼图壁县雀儿沟乡康家石门子岩刻

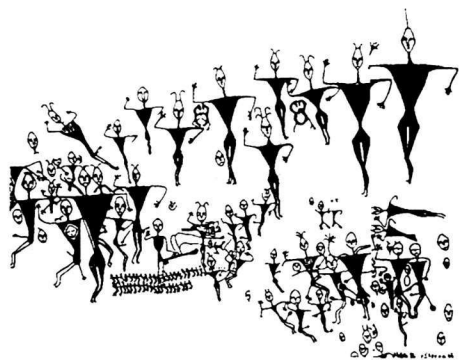


图 1-7 生殖崇拜舞蹈岩刻示意图

英国著名学者哈佛洛克·葛理斯在《生命之舞》中也说道：“舞蹈不仅与宗教有紧密的关系，它与爱情也有同样紧密的关系。其实，这种关系是更加原始的，因为这种关系比人类更古老……在一些民族里，如欧玛哈斯（Omahas）族，舞蹈一词既是舞也是爱。”

我国方纪生编着的《民俗学概论》中介绍了国外的民俗学者和人类学者对此问题的一些看法：“跳舞为人类筋肉活动的主要形式，原始民俗此风最盛……但是最不可忘记的，就是跳舞在原始时代，同样也是求爱泄欲的手段。关于此事，民俗学者与人类学者曾有种种可靠的证据。兰氏（Y. H. Lang）说，美洲欧玛哈斯人的‘watche’一字有跳舞与性交的意义，可知彼等于此二者为同一事。马提奥斯（Mertius）说巴西的莫拉斯人（Mulas 海在月下跳舞唱歌，男女都作性交的姿势。班克夫（Bancaoft）调查新墨西哥的盖拉人（Gila）的求婚方法，报告说该族无结婚的仪式，男子恋一女人，得其父母允许，即以音乐及跳舞挑之，如女子认为满意即出而相就。伊西利克（Eyssric）说几内亚湾的高鲁奥人（Gurus），甚至在丧葬上的跳舞，也带性行为的意味。”

舞蹈起源于性爱说。通过原始社会舞蹈形象资料和原始民族舞蹈的遗存,以及中外相关学者的研究来看,舞蹈与“性爱”具有一定的关系,但是,把性爱说成是舞蹈艺术的唯一起源并不全面也不符合实际,事实是在原始舞蹈中有许多(如祭祀舞、劳动舞、战争舞)是与性爱无任何关联的。

5. 表情论或表现说

关于艺术起源于表现情感的需要这一学说,俄国著名学者列夫·托尔斯泰在其专著《艺术论》中指出:“一个人为了要把自己体验过的感情传达给别人,于是在自己心里重新唤起这种感情,并用某种外在的标志把它表达出来……这就是艺术的起源。”

19世纪后期以来,艺术起源于“表现”的说法在西方文艺界具有较大的影响。系统地以理论方式提出这种说法的应当首推意大利美学家克罗齐。其美学思想的核心是“直觉即表现”。认为艺术的本质是直觉,直觉的来源是情感,直觉即表现,因而,艺术归根结底是情感的表现。并强调艺术既不是功利的活动,也不是道德的活动,在他看来一切艺术无非都是情感表现而已。之后,英国史学家科林伍德对克罗齐的“表现说”作了进一步的阐述,认为艺术不是再现和模仿,更不是单纯的游戏,巫术虽然与艺术关系密切,但巫术实质上是达到预定目的的手段。并举例说:一个部落在将要和它的邻居打仗之前先跳战争舞,目的在于逐步激起好战的情感,部落的战士们跳着跳着这种舞蹈,就激发起战斗的情感来,并且坚信自己是不可战胜的了。因此,科林伍德认为,只有表现情感的艺术才是所谓的真正的艺术,艺术就是艺术家的主观想象和情感的表现(图1-8)。



图1-8 澳洲土著的科罗薄利舞

德国著名学者格罗塞在其专著《艺术的起源》一书中强调:“再没有别的艺术行为,能像舞蹈那样转移和激动一切人类。原始人类无疑已经在舞蹈中发现了那种他们能普遍地感受的最强烈的审美的享乐……事实上,我们知道给予狩猎民族跳舞的机会的,就是那触发原始人易动的感情的各种事情。澳洲人围绕着他获得的战利品跳舞,正和儿童围绕着圣诞树跳跃一样的。”

对于舞蹈起源于表现人类的情感的论述,在我国古代的乐舞理论中亦有表述。正如《杜氏通典·乐》:“诗序曰:咏歌之不足,不知手之舞之足之蹈之也;然乐心内发,

感物而动，不觉手之自运，欢之至也，此舞之所由起也。”

通过以上论述，从舞蹈艺术特性的角度而言，舞蹈确实要表现情感，但是把舞蹈的起源单一地归结为“表现”，脱离社会实践，仍然是把现象当做本质，把结果当做原因，同样不能科学地阐明其起源的问题，因为舞蹈并不主要或者仅仅是表现人们的情感。

6. 劳动论

自 19 世纪末以来，艺术起源于劳动的理论就为西方的艺术史学家与民族学家所主张。俄国的普列汉诺夫在其专著《没有地址的信》中，通过对原始音乐、原始舞蹈、原始绘画的分析，以大量人种学、民族学、人类学和民俗学的文献证明，系统地论述了艺术的起源及其发展问题，并且得出了艺术发生于劳动的观点。

在国外的洞窟壁画中就有原始人为我们留下的表现他们狩猎生活的舞蹈场面。如西班牙东海岸克鲁库地方的洞画，画了有女性参加的狩猎舞的画面。画中的女猎人，腰部以上筋肉紧张，十分传神。1932 年，德国福罗贝纽斯教授在北非费耶赞地方发现的岩画，是纪元前 3 万年左右的遗迹。这幅画表现了一群人追捕猎物的狩猎舞蹈，给人以更为深刻的印象。南非共和国龙山地方的洞画，画了古代布须曼人发射弓矢、追踪猎物的舞蹈，甚至把猎人的足迹都绘了出来（图 1-9、图 1-10）。

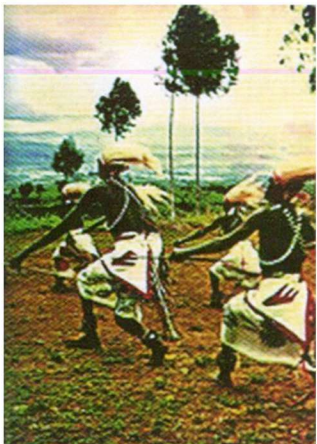


图 1-9 非洲卢旺达人手持长矛狩猎的劳动舞蹈



图 1-10 猎牛图，云南沧源县勐省乡新石器时代岩刻

我国一些原始舞蹈的现代遗存中也有许多狩猎和种植生活内容的舞蹈。如鄂温克族的《跳虎》、鄂伦春族的《黑熊搏斗舞》都是人模拟虎、熊的舞蹈，是从他们的狩猎生活产生出来的。达斡尔族歌舞《达奥》就生动地描绘了一个英武的猎手，骑上枣红色骏马，带着洁白的猎犬，飞似的追逐野兽，终于获得了猎物，欢欢喜喜回家的情景。纳西族的歌舞《阿仁仁》，是男女合围成圈的一种极其激烈、紧张、迅速，有如猎人追赶野兽时的步子来跳的舞。女的以短暂的、急促的吆喝声，男的以高亢的、洪亮的喊声，有节奏地喊着跳着，表现了古代纳西族劳动人民在狩猎前的练习和在狩猎活动中的感受。土家族的《毛古斯舞》中除了有表现狩猎生活的围猎、追打、搏斗等外，还有反映农业的劳动生产、打粑粑、揉粑粑、扫进扫出等。

舞蹈起源于劳动的理论，被诸多学者所赞同，因为劳动是人类存在和发展的第一需要，也是劳动创造了人自身，是劳动使人脱离了动物界，是劳动创造了人类社会。劳动创造了人，也为艺术的产生提供了前提。劳动中工具的制造有着特殊的重要意义，它的出现标志着从猿到人过渡阶段的结束，也标志着人类文化的起源。制造工具这一点，最鲜明地体现了人类有意识、有目的的活动，从工具造型的演变上可以充分看出人类自由创造的特性，也可以看出实用价值先于审美价值、艺术产生于非艺术这样一个漫长的历史演进过程。

从艺术发生学的观点来看，生产劳动显然是艺术起源的根本原因。在原始人的舞蹈中，表现狩猎和种植以及各种劳动生活的也占有最大的比重，但是，这也并不是舞蹈艺术唯一的起源，因为确实有一些舞蹈和劳动没有什么直接的关系，如性爱舞蹈，如人与人之间交流情感的舞蹈，如具有一定游戏性质的娱乐舞蹈，等等。

7. 劳动综合论

探讨舞蹈的起源，其实质就是探索人类为什么要创造它以及怎样创造了它。艺术的起源是多因且多元的，在探讨舞蹈形成和发展的过程中，最全面并且权威的当属“劳动综合论”了。舞蹈是人类生活中的一种社会现象，它的起源是有着多种多样的因素的，但从根本上讲，舞蹈的起源最终还应归结为人类的劳动实践活动。因此，我们主张“劳动综合论”，即舞蹈起源于人类求生存、求发展中劳动实践和其他多种生活实践的需要。

(1) 劳动是人类生存的第一需要。作为反映社会生活审美形态之一的舞蹈，无疑，人类的劳动生活是它最主要的起源，模仿、巫术等从其根本来说，它们也都是从属于劳动的。如模仿人的狩猎动作、狩猎的过程，模仿动物的形态和习性，都与人的狩猎劳动有着不可分的联系；巫的舞蹈和祭祀舞蹈，其中一个很主要的内容就是祈求劳动、生产获得丰收，这是我们的祖先在不能科学地认识客观世界的情况下，为征服大自然而取得一定的精神力量的手段。

(2) 人类为了生存、发展，为了和自然斗争以取得食物，也为了抵御不同部落的

侵袭，壮大自己部族的力量，繁衍人口是一个极其重要的任务。因此，人类的性爱活动是仅次于劳动的舞蹈起源的原因，这也是原始人类在舞蹈活动中所不可缺少的具有社会性的功利目的。

(3) 舞蹈起源于人类表现情感和人与人之间交流情感的需要。这不仅是为了适应人们社会生活中实际的需要，也是为了满足人的生理和心理的审美的需要。

(4) 舞蹈还起源于健身和战斗操练的需要。人有健壮的身体，不仅是狩猎、耕种获得丰收和防御异族侵袭的有力保障，同时也是繁衍种族后代的基础，因此，人的健康身体既是一种生产力（物质的和自身的），又是一种战斗力（图 1-11）。

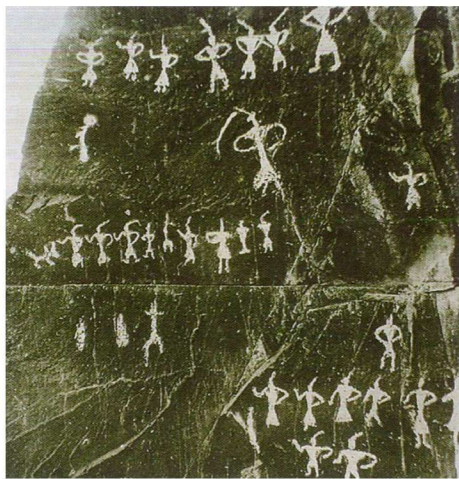


图 1-11 操练舞蹈图，甘肃嘉峪关黑山青铜时代岩刻

由此，我们对舞蹈的起源可作如下总结：

舞蹈作为一种社会审美形态，作为一种人的内在生命力外化为人体的有节律的动态的造型艺术，起源于远古人类在求生存、求发展中劳动生产（狩猎、农耕），性爱、健身和战斗操练等活动的模拟再现，以及图腾崇拜、巫术宗教祭祀活动和表现自身情感思想内在冲动的需要。它和诗歌、音乐结合在一起，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。

（二）舞蹈的形成与发展

彭吉象教授在其著作《艺术学概论》一书中谈道：“艺术的产生经历了一个由实用到审美，以巫术为中介，以劳动为前提的漫长历史发展过程，其中也渗透着人类模仿的需要、表现的冲动和游戏的本能。”舞蹈艺术的形成和发展即是如此。由于舞蹈本身是一种综合性的艺术，在原始社会，其是以作为母体的艺术存在的，或把舞蹈说成是艺术之母，“以后的纯粹意义上的音乐、诗歌和舞蹈可以说都是从原始舞蹈的母体中发展出来的”。在原始社会，人们群居生活，共同劳动，共同享有劳动所得，舞蹈是他们

传授劳动生产（狩猎、种植）技能、操练战斗本领、锻炼身体、寻找配偶以及交流情感思想和发泄内心情绪的不可缺少的重要手段。

原始舞蹈，虽然在当时人们生活中起着非常重要的作用，但它就是人们生活的一个组成部分，从艺术发展的阶段上来看，它还处于舞蹈艺术刚刚发生的初级阶段，实用性的功利目的大大地超过了精神审美的愉悦目的；由于人人都是劳动者，人人都是演员，没有专业从事舞蹈艺术的人，人们不可能有充裕的时间和精力去掌握高度的舞蹈技巧和舞蹈表现手段，因此，舞蹈的发展是非常缓慢的，在艺术形式上也只能是粗糙和简单的。而经过奴隶社会和封建社会的长期发展，特别是产生了脱离生产的专业舞人以后，舞蹈得到了独立的成长和迅速的发展。舞蹈的种类除了生活舞蹈外，还产生了多种多样的艺术舞蹈，因此，舞蹈所反映社会生活的广度和深度，都大大地超过了原始舞蹈的窄小的生活范围；从舞蹈的形式和体裁的多样发展，以及舞蹈表现手段、表现技巧的丰富多彩方面更是原始舞蹈所不可能企及的；在满足各阶层人们的多方面审美需求和对人们的精神、情感所起到潜移默化的影响作用上，与原始舞蹈更有了不可比较的长足的进步。

从我国古代舞蹈发展的历史来看，从先秦的西周，到汉、唐，是我国乐舞发展的鼎盛时期，从宫廷到民间，乐舞几乎成了人们进行艺术活动的主要形式，而且出现了技艺高超的“能作掌上舞”的赵飞燕和“一舞剑气动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂”的公孙大娘等著名的舞蹈家。产生了《大武》《九歌》《七盘舞》《霓裳羽衣舞》《剑器舞》《破阵舞》等具有高水平的乐舞作品。可是宋以后，特别是元、明时代，戏曲艺术的诞生，使得乐舞艺术逐渐衰落。

近两百年来，舞蹈艺术更有高度的发展，出现了诸多的世界著名舞蹈家和具有一定时代代表性的舞蹈作品。如世界芭蕾名作《天鹅湖》《吉赛尔》，又如清代末年，有“学习外国舞蹈的第一人”之称，曾为慈禧和光绪表演过《西班牙舞》《希腊舞》，以及专为慈禧太后编创表演《如意舞》的宫廷舞蹈家裕容龄等。

艺术舞蹈重登历史舞台，应该说是从新舞蹈运动的开拓者——吴晓邦的创作表演开始的。继之而起的是在抗日烽火中，奔向祖国的华裔舞蹈家戴爱莲，她探索发展民族舞蹈之路，创作表演了风靡全国的“边疆舞”。从此以后，舞蹈作为一种独立的表演艺术品种，重新登上了历史舞台。

新中国成立以后，20世纪50年代，这是我国舞蹈艺术蓬勃发展的时期。中央和地方以及部队都建立了许多的专业歌舞团，专业舞蹈队伍迅速扩大，创作演出了一大批优秀的舞蹈和舞剧作品，如《丝路花雨》《白毛女》《红色娘子军》。

舞蹈艺术发展到今天，已从原始的初级阶段发展到了比较高级的阶段。它不再是只为奴隶主、封建主一类的皇宫贵族少数人享用的专利品，而是为广大的人民群众所欣赏和享用。因为舞蹈语言是各国、各民族人民都能理解的人类共通性的国际语言，