

民族民间文化系列丛书

# 石柱民间

# 舞

# 蹈



石柱土家族自治县文化馆 编

• 民族民间文化系列丛书 •

# 石柱民间

江苏工业学院图书馆  
藏书章

舞

石柱土家族自治县文化馆 编

二〇〇七年五月

# 前 言

石柱土家族自治县位于重庆东面的长江南岸，与鄂西接壤，南邻彭水县，西靠丰都和忠县，北抵万州区；县境南北长 98.3 公里，东西宽 56.2 公里，幅员 3012 平方公里，背靠武陵山区，手牵浩浩长江，最高海拔 1934 米，最低海拔 118 米；境内山大森茂，河谷纵横，立体气候明显，自然生态保存完好，资源丰厚；全县 52 万人口中土家族人口占 72% 以上，是三峡库区唯一的少数民族自治县。

石柱具有 1400 多年悠久历史和灿烂文化，曾历经 600 多年的土司统治；土家族人民勤劳朴实、坚韧顽强、心灵手巧、善良厚道。土家族的历史跌宕起伏、地理承山继水、山河神秘富饶，注定是个信仰坚定的民族。同时土家族还是一个能歌善舞的民族，在长期的社会生活中，创造出了具有本民族特色的丰富多彩的歌舞体裁。

八十年代中期,我们对马武镇、桥头乡、大歇等地的民族民间舞蹈进行了初步调查,收集整理了一部分精彩的民族民间舞。为了进一步完善此舞蹈集,我们从2006年下半年开始,再次到我县各个地方进行挖掘、收集和整理。土家族的舞蹈动作优美、形式多样、风格独特、耐人寻味。

《石柱民间舞蹈》,是从收集的我县民族民间舞蹈中精选整理而成的。收录了8个较大的舞种,大体可分为“摆手舞”、“灯舞”、“祭祀舞”三大类。我们本着尊重历史、保持其原始性、神秘性和民族性、取其精华、去其糟粕的原则,把收集到的民族民间舞介绍给大家,相信会给读者带来很大的收获。

# 目 录

|         |     |
|---------|-----|
| 前言····· | (1) |
|---------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、土家摆手舞····· | (1) |
|--------------|-----|

## 二、灯舞

|             |      |
|-------------|------|
| 1. 车灯·····  | (26) |
| 2. 彩船灯····· | (31) |
| 3. 土地灯····· | (37) |
| 4. 道钱·····  | (44) |

## 三、祭祀舞

|             |      |
|-------------|------|
| 1. 打绕棺····· | (55) |
| 2. 跳端公····· | (67) |
| 3. 铜铃舞····· | (92) |

# 摆手舞



$$\begin{array}{c|ccc} \underline{x} & \underline{\underline{x}} & x & x \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{c|ccc} \underline{x} & \underline{\underline{x}} & x & x \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{c|ccc} x & x & \underline{\underline{x}} & x \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{cc} x & x \\ : & : \end{array}$$

## 土家摆手舞

摆手舞，是土家族的传统舞蹈，土家方言称之为“舍巴日”。按其规模分为“大摆手”和“小摆手”两种；按其舞蹈形式分为“单摆”、“双摆”、“回旋摆”等；按其举行的时间分为“正月堂”、“二月堂”、“三月堂”等。它有特定的表演场所，叫“摆手堂”。摆手舞具有浓厚的祭祀色彩，目的是祭祀祖先，祈求丰年。

摆手舞最基本的特征是手脚同边，即手与脚顺摆，摆左手出左脚，摆右手出右脚，俗称同边手。摆手舞有独特、规范的舞蹈动作，要求手的摆动一般不超过肩，动作以手的摆动最多，以臂带动全身，摆动时，线条流畅、大方自如，通常在整个舞蹈中，膝部都是弯的、下沉，且自然闪动，“曲膝”要求上身平稳、脚掌有力，“闪动”要求腿及两手臂有轻微的颤动。“下沉”指动作重心在重拍时有向下的感觉，要



求气沉丹田而身体不下塌，动作沉稳而坚实，主要来源于若干摹拟性动作，祭祀、农事、日常生活、动物等。

摆手舞的音乐以锣鼓为主，通过锣鼓用不同的鼓点节奏调整舞蹈动作和队形变化，而节奏的变化适用于不同的舞蹈内容，表现祭祀动作时，节奏庄重、舒缓；表现狩猎和农事活动时，节奏轻重缓急有致；表现日常生活时，节奏欢快愉悦、轻松活泼，舞到高潮时，锣鼓声伴随着众人发出的有节奏的“嗬嗬也、也嗬嗬”的和唱声，营造一种刚劲而稳健、热烈又庄重的氛围。

当然，土家摆手舞的真正源泉是群众生活，它的发展随着社会的发展处于不断变化之中，时代呼唤着摆手舞新的特色，我们不能再局限于通常袭用的描摹和再现生活的审美情趣，历史赋予摆手舞新的节奏，所以它应顺应时代的方向，既富有时代感，又不失其民族特色。

下面的摆手舞根据湘鄂渝黔摆手舞的基本动作和特点，结合我县收集的摆手舞而整理。

### 基本动作一：祭拜

#### 祭拜动作一 ——拜祖先

准备动作：双跪坐，双手合掌平端至胸前，眼睛轻轻闭上。（图一）

#### 第一个八拍：

双臂经体侧缓缓向上抬至头顶上方合掌。（图二）

第二个八拍:

1-4拍,双手打开比肩宽,掌心相对。

5-8拍,俯身向下,臀部坐在脚后跟上,腹部贴大腿,双小臂平贴地面。(图三)



图一



图二



图三

祭拜动作二——拜神灵

准备动作:脚自然位,双手自然下垂于大腿两侧。

第一个八拍:

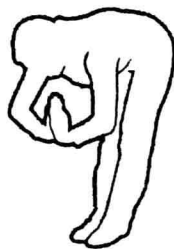
双臂由两侧展开,掌心向上缓慢抬至头顶、合掌(图一)。

第二个八拍:

合掌姿势不变,由双臂带动上半身前倾,上半身与下半身成 $90^{\circ}$ ,折腹式(图二)。



图一



图二

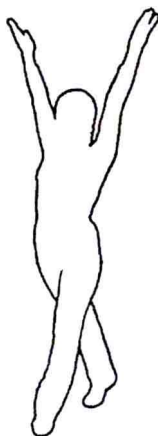
### 祭拜动作三 —— 拜四方

准备动作：脚自然位，双臂自然垂于体侧。

第一个八拍：

1、脚上动作，1-2拍左脚向前迈一步，重心前移，3-4拍右脚跟上与左脚并拢，5-8拍右脚再向前跨一步，成左虚步。

2、手上动作：1-4拍双手腹前合掌举至头顶上方，5-8拍手掌分开从上到下拉至体后，掌心相对，与上身成30°角。（图一、图二）



图一

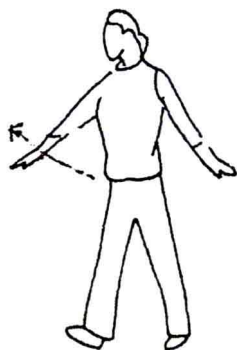


图二

## 基本动作二:单摆

### 单摆动作一

1-2 拍: 右脚向前迈一步同时右手前伸至平举、掌心向下。  
(图一)



图一

3-4 拍: 左脚前迈一步同时左手前伸至平举, 右手回摆至右下方。

5-6 拍同 1-2 拍, 7-8 拍同 3-4 拍。



图二

### 单摆动作二

1-4 拍: 左脚横移两步, 右腿直膝勾脚前踢, 上身微向前倾, 左手反背手, 右手随节奏同边前后甩动, 头随动。

5-8 拍: 手上动作不变, 脚与 1-4 拍相反。(图二)

### 单摆动作三

准备动作: 脚自然位, 双臂自然下垂, 眼平视前方。

第一拍: 踏左脚、摆左手、曲双膝。

第二拍: 踏右脚、摆右手、左手收回、头随动。

第三拍同第一拍;

第四拍同第二拍。(图三)



图三

### 单摆动作四

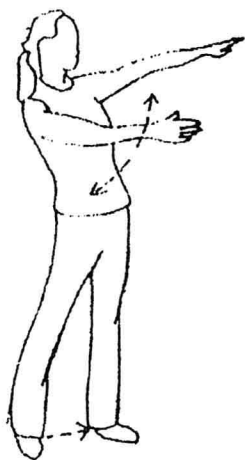
准备动作: 自然站立

第一个八拍:

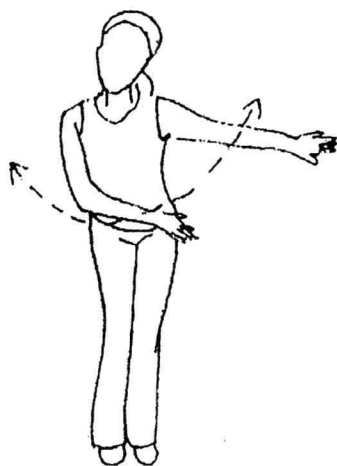
1-8 拍, 左脚前走 8 步, 同时左手成前平举, 掌心向下, 右手在体侧前后摆动 8 次, 掌心向内。(图一)

第二个八拍：

上身左转，曲膝，双脚原地踏步 8 次，双手左右摆动 8 次，动作幅度要求男高于头、女平于肩(图二)。



图一



图二

### 基本动作三：双摆

双摆动作一

第一个八拍：

1-2 拍：右脚向前迈一步，同时双手从左侧摆至前后斜下举，掌心向下，上身左转。

3-4 拍：动作同 1-2 拍，方向相反。

5-6 拍：同 1-2 拍，7-8 拍，同 3-4 拍(图一)。

第二个八拍：

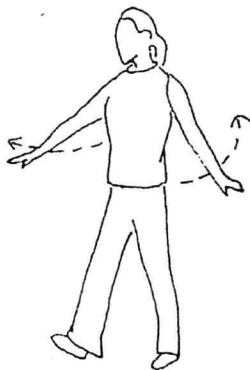
1-2 拍：左脚小跳一次，同时右脚直腿前踢、勾脚、塌

腰、上身前倾,左手掌胸前平端,曲肘掌心向下,右臂曲肘立掌,掌心向左。(图二)

3-4拍:动作同1-2拍,方向相反。

5-6拍:动作同1-2拍。

7-8拍:动作同3-4拍。



图一



图二

双摆动作二:

准备动作:自然站立

一个八拍完成:

1-2拍,第一拍曲膝踏左脚,右脚尖经过左脚心成虚步,双臂体侧前摆至斜前方,掌心向后,第2拍双臂摆回体后,掌心斜上,头左倾。

3-4拍:同1-2拍,方向相反。

5-8拍:同1-4拍。(图一)



(图一)

### 双摆动作三：

1、2、3 拍：左脚向前一个华尔兹步，同时双手合掌于前额前上方。（图一）

2、2、3 拍：右脚向后一个华尔兹步，上身前倾踢腰，合掌双手拉至胸前。（图二）

3、2、3 拍：左脚前并步后，上身左转前倾，同时双手向左摆动至右掌，贴左腰间，左手背贴于右腰间，头转向左后方看。（图三）

4、2、3 拍动作同 3、2、3 拍，方向相反，双脚不动。



图一



图二



图三

### 双摆动作四

第一拍：左脚横移一步，右脚靠拢左脚，同时双手摆向





(图一)

左斜下方,两臂距离与肩同宽,同时髋关节左送。

第二拍:向右送髋关节,双臂摆向右斜下方,脚不动。

第三拍:直起左脚,立右脚,吸右腿,身体 180°转,双臂从右斜下方经腹前双摆至头顶上方顺摆。

第四拍:右脚落下,双臂顺摆至右斜下方,送右胯。

5-8 拍与 1-4 拍动作一样,方向相反。(图一)

#### 基本动作四:回旋摆

##### 回旋摆动作一

第一个八拍:右脚起前走八步,同时右手起,双手从体侧依次环绕 360°。(图一)

第二个八拍:同第一个八拍。

第三个八拍:做两次团圆手动作。

第四个八拍:1 拍,右脚侧点,双手胸前交叉;

2 拍,左脚靠右脚成虚步,双手打开成侧后举(掌心向后),头转向右后方(图二);

3-4 拍:同 1-2 拍;

5-8 拍:右脚前行四步,同时双手胸前击掌四次。