

新世纪高等院校艺术专业
云南民族民间舞蹈系列教材



傣族舞蹈教程

岳亚明 黄自新 编著



云南大学出版社

新世纪高等院校艺术专业
云南民族民间舞蹈系列教材

傣族舞蹈教程

岳亚明 黄自新 编著

云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

傣族舞蹈教程/岳亚明, 黄自新编著. —昆明: 云南大学出版社, 2004
ISBN 7-81068-878-2

I. 傣... II. ①岳... ②黄... III. 傣族—民族舞蹈—高等学校—教材
IV. J722.225.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120218 号

新世纪高等院校艺术专业
云南民族民间舞蹈系列教材

傣族舞蹈教程

岳亚明 黄自新 编著

项目策划: 徐 曼 柴 伟
责任编辑: 纳文汇 蒋 蔚
责任校对: 虞 宏
装帧设计: 何 璞

出版发行: 云南大学出版社
地 址: 昆明市一二·一大街云南大学英华园内 邮编: 650091
电 话: 0871-5033244 5031071 传真: 0871-5162823
E-mail: market@ynup.com 网址: <http://www.ynup.com>

印 装: 云南福保东陆印刷股份有限公司
开 本: 787×1092 毫米 1/16
字 数: 125 千
印 张: 10
印 数: 3000
版/印次: 2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81068-878-2/J·41
定 价: 22.00 元

新世纪高等院校艺术专业系列教材

编委会名单

编委会主任：吴卫民

编委会副主任：陈 勇 李小明

编委会成员：

于景春 付 梅 李小明 朱 红 孙伟科

刘晓耕 陈 勇 吴卫民 宋 杰 何永坤

余力民 张 勇 张志平 董万里 潘 红

(以姓氏笔画为序)

云南民族民间舞蹈系列教材

编委会名单

编委会主任：朱 红

编委会副主任：郑发早

编委会成员：

徐 梅 农布七林 岳亚明 杨 军

曾金华 徐 锐



瑞丽大等喊寨傣族村民们欢渡泼水节（岳亚明 摄）



象脚鼓舞“金鸡独立”（岳亚明 摄）



集体架子孔雀舞（岳亚明 摄）



欢渡泼水节中的“毕郎”（妇女）钹鼓队（岳亚明 摄）



嘎光舞（岳亚明 摄）



“捕鱼舞”（岳亚明 摄）

前 言

云南是人类的发祥地之一，是我国少数民族种类分布最多、民族文化艺术资源最为丰富的省份，是饮誉中外的“民族民间舞蹈海洋”。在全省 26 个主体民族（包括汉族）中，各民族均保存着不同类型、不同风格、多姿多彩、独具特色的民族民间舞蹈。

千百年来，各民族民间舞蹈已成为人们日常生活中不可缺少的重要精神文化内容，他们在劳动生产、修房建屋、谈情说爱、探亲访友、婚丧嫁娶、乔迁之喜、节庆礼仪、宗教祭祀等活动中，常常用民间舞蹈抒发自己的感情，表达自己的思想观念和审美思想。由于云南民族文化构成蕴含的自然、人文、地理、气候与多民族特征，从而使云南民族民间舞蹈文化生态呈现出多样化、多层次的特点。这些特点长期融入各族群众之中并保存在民间艺人身上，血脉相连，心心相印，世代传承，经久不衰，形成巨大而丰富的民族民间舞蹈艺术宝库。据《中国民族民间舞蹈集成》总编辑部公布资料表明，云南的民族民间舞蹈有 1552 个，蕴藏量居全国之首。

新中国成立以来，云南的民族民间舞蹈教育在一代代教育家的辛勤耕耘下已呈现出良好的发展态势，初步形成了从大学、中专的专业教育到小学、幼儿园的普及教育“一条龙”的运行机制。云南艺术学院自 1980 年开办舞蹈高等教育，二十多年来从专科教育开始，逐渐发展为具有现代规模的包括舞蹈学、舞蹈编导、舞蹈表演等专业方向的本科教育，培养了一批具有较高水平的舞蹈表演、舞蹈教育、舞蹈编导及舞蹈史论研究人才。初步建立了以云南民族民间舞蹈为主干课程的教学模式，不断收集、整理、研究云南民族民间舞蹈素材，并在此基础上编创了部分具有

特色及训练价值的云南民族民间舞蹈教材，经过多年的教学实践，取得了较好的效果。其中《傣族舞蹈教材》和《云南花灯舞蹈教材》被列为云南省教委的科研项目，这两个项目已如期完成课题研究并印制成文字教材和光盘教材，在教学中发挥了积极的作用。此外，已录制的民族民间舞蹈素材光盘有《白族民间传统舞蹈精选》《滇南彝族烟盒舞大全》等。

然而，随着现代社会经济文化的快速发展，随着国家在新时期对高等艺术教育的创新要求，云南的民族民间舞蹈虽然在历代舞蹈教育工作者的积极努力下编创了一些专门教材与论著，但至今仍然没有形成一套系统完整的云南民族民间舞蹈系列教材和教学体系。为了适应舞蹈教育高层次发展的需要，为了配合全国高校的精品课程建设工作，构建 21 世纪高等教育立体化精品教材体系，我们在已经形成的傣族、彝族、云南花灯等民间舞蹈教材的基础上，继续深入进行《云南民族民间舞蹈系列教材》的系统研究和实用性教材的具体编创工作，其目的是使云南民族民间舞蹈在中国民族民间舞蹈教育的系统工程中，形成具有先进性、科学性、代表性和适用性的一套科学、系统、完整的理论研究、教材教法与创作剧目体系，使其在中国民族民间舞蹈文化中发挥应有的作用。本系列教材采取深入民间抢救发掘——收集整理形成教材——展示相关教学成果——理论总结形成专著和录制光盘的研究方法和步骤，充分利用多媒体等科学手段，结合教学注入更多更新的信息，为培养高素质的复合型舞蹈人才创造必备条件。该系列教材在前人的基础上更具有较大的前瞻性、开拓性和创新性，将适用于高等艺术院校的民族民间舞蹈课程教育及师范院校的舞蹈基础教育，对普通高等院校也具有选修作用，并为各类艺术研究机构提供有价值的研究资料，为弘扬中国民族民间舞蹈文化奠定坚实的基础而探索一条新的有效途径，从而填补中国民族民间舞蹈教育中至今还缺少系统的云南民族民间舞蹈特色课程的空白。

该系列教材按计划组成以我院从事舞蹈教育和研究的老、

中、青教师为主体，并聘请部分云南民族民间舞蹈教育研究专家为顾问、指导，按不同民族分成若干专题研究小组，深入到各民族地区进行调查研究，收集、整理、编创民族民间舞蹈教材，并分期分批呈现各类文字专著和系列光盘配套成果。

《云南民族民间舞蹈系列教材》适用于专业舞蹈院校（系、科）的民族民间舞蹈教学。也适用于专业文艺团队、师范类专业的舞蹈课教学。其中，基础训练部分还可适用于群众文化馆（站）、青少年宫的舞蹈辅导工作者的教学工作。在教学中可根据不同学习对象、不同层次的培养目标和教学要求，选用其中相适应的教材。

由于我们在收集、整理、研究与编创过程中水平有限，该系列教材难免有许多不足之处，敬请各位专家、学者及同行批评、指正。希望在今后不断的教学实践中，能够进一步得到充实、丰富和完善。愿彩云之南这块神奇沃土开放出更加绚丽的民族民间舞蹈之花！

云南艺术学院舞蹈学院

《云南民族民间舞蹈系列教材》编辑委员会

2004年6月

序

盛夏，湿润的大地以厚实并充满深情的绿韵，捧托出散发着香气甜味的五颜六色的花果，把人间装点得生机勃勃，格外娇娆而温馨。此刻，谁都会留意到，世上万物生长的速度异常的快，丰收在望的笑声已朗朗于耳，饶美灿艳的夏景催发着人的兴致，让人不只感到欢悦，而且仿佛陶醉在激情难抑的情景之中。

也许是巧合——当岳亚明副教授把她同黄自新副教授共著的厚厚的一摞书稿送到我手中的时候，我的第一感觉是它——“云南民族民间舞蹈系列教材”之一《傣族舞蹈教程》来得是时候，它不正是夏景中一朵鲜丽的花、一枚酥甜的果么？！望着它，我的心怎能不涌动无尽的欢喜！

《傣族舞蹈教程》的面世不是偶然的。在边地云南这块多民族的文化艺术五色交错共呈一堂的土地上，傣族及其歌舞在距今较远的时日已令国中朝野人士有所听闻及至欣赏到它的光彩。西汉司马迁《史记·大宛列传》记载云南西部有“乘象国”，名“滇越”，指的是即今德宏州、保山市一带的傣族。说养象、乘象是那里的一大特色。唐贞元十六年（公元 800 年）南诏（今云南）派出数百人的艺术团远赴长安向朝廷献演大型民族歌舞“夷中歌曲”——《南诏奉圣乐舞》，其内有“歌天南滇越俗”一章，表现当时云南“滇越”人（傣族）的歌舞风俗，让人耳目一新。明代，钱古训《百夷传》对车里（今西双版纳）傣族音乐舞蹈描记颇详，说当地宴饮必“举乐”，表演大百夷乐、缅乐、车里乐三种，其中缅乐以笙、阮、箜篌、琵琶之类乐器作伴奏，“人各拍手歌舞”；车里乐用铜铙（钹）、铜鼓、响板、大小长皮鼓（长短不一的象脚鼓），用手拍打表演；“村甸间击大鼓，吹芦笙，舞干

为宴”（干即盾，“舞干为宴”即在酒宴上跳盾牌舞。李思聪《百夷传》称此为“舞牌为乐”，“牌”与“干”同，亦即盾牌），乐舞绚烂多姿，异常引人注目。明末至清代，为数较多的傣族南传上座部佛教寺庙，如昌宁帕旭佛寺、勐腊曼贺、曼梭醒佛寺，景洪曼春满、曼岭佛寺，勐海勐遮佛寺，孟连中城、曼朗佛寺，沧源广允佛寺，瑞丽大等喊佛寺等，曾有用不同笔法、色调绘制的以舞蹈为题材的壁画，诸如供养菩萨舞、献花舞、献灯舞、献茶舞、孔雀舞、大象舞、铓锣舞、赆塔舞、象脚鼓舞、耍马舞、耍扇舞、耍花舞、茶叶舞等，千姿百态，充满美的意趣。从上述文献和图像信息可以看出，傣族舞蹈的历史长流一直是水势潏潏和异光闪烁的。至近现代，随着大量精彩的传统傣舞四处传播和新创傣族节目的出现，各种演出交流频率增高和人们前往傣乡的数量不断增加，古“滇越”人——今傣族的舞蹈令人眼花缭乱的容颜更为世人知晓和钦慕，“美不胜收”四字已不知不觉成为人们对它评价的最确切的定语。

多样系列化和动作造型强、全身衡动构势、姿态定晃有序、外形与内在协和、艺术风格独特是傣族舞蹈的基本特色。它那优美、抒情、灵活和如诗如画的意态，是漫长岁月流程熔铸和自然、人文在舞蹈中点点滴滴内化的结果。傣族民间特有的传承风俗对舞蹈的不断增光添彩和传承延伸起了极好的作用。

傣族民间有良好的舞蹈传承风习。从古至今，公认的舞师（傣语叫“撒腊”、“赞凡”、“慕嘎”）在民众中普遍受到尊敬；想成为名副其实舞师的人，往往不仅须从幼年起经常参加各种民俗活动接受舞蹈熏陶，而且在少年或青年期必须拜师习艺，接受老师系统、严格的教育，然后还须在若干节庆和仪式表演及比赛中崭露头角，在多次演艺实践中逐渐被乡里乡亲认可，最后方能赢得舞手、舞师的名号。20世纪50年代获莫斯科世界青年联欢节银质奖章的傣族民间舞蹈大师——著名“撒腊弄勐卯”（瑞丽大师傅）毛相的成长和成名，就经历了这样的过程。他那被东欧舞蹈家颂为“有一双会说话的眼睛”，“舞蹈充满诗意、有一种难

以超越的美”的高水平技艺，除来自他本人的勤奋与灵性外，还同他经历民间这种特殊而有奇效的传承方式的陶冶分不开。这种习惯传承风俗虽非校非班，带着较自然随意的色彩，但是作用很大，差不多可以称之为民间传舞机制，历史上许多傣族舞师就是通过这“机制”一位一位地捏塑出来的。

值得一提的是，傣族往昔曾有用老傣文加图写成的舞蹈教程，舞蹈所用鼓点有的有“口谱”，即一方面以嘴数出鼓点，另一方面又运用多变鼓点的声音与某些语言发声和语调高低强弱近似的拟音感觉，把鼓点编译成提示、指挥舞者的特定“话语”，老师在教传舞蹈时，除做示范动作外，只消敲着鼓，以鼓传意，教授动作要领和动作顺序，学生听之即明，非但可免口舌之劳，而且据说能保持气氛，教学效果特佳。毛相习舞时曾有过上述经历，可惜的是傣文舞蹈教程早已佚亡，舞蹈“口谱”在20世纪六七十年代也渐渐失传了……

说到这里，看着置于案头的《傣族舞蹈教程》，岂能不令人感到兴奋与欣慰。翻阅一遍，感触良多，首先品味到的是它字里行间渗透着编撰者深深的情——对傣族舞蹈的钟爱和对民族民间舞蹈教学的挚诚。看得出来，他（她）们浸泡在傣族舞蹈江河中的时间已较长，他（她）们的血脉和傣族同胞及其舞蹈已经连接到一起。能顺利编成这本教材，这不能不说是一个极其重要的原因。其次，教材在刻意体现傣族舞蹈的多样性和其传统深厚的同时，又留意提炼、选择、归纳傣族舞蹈的规律与精粹，以科学性为准，把丰厚多姿的傣族舞蹈的基本线条和主要品类层次清晰地呈现在人们眼前，让人易于读之仿之，把握傣舞要领，认识傣舞概貌。再次，傣族舞蹈教学在全国相当数量的艺术团体、班次、院校中业已进行多年，也曾出过详略不等的教材（或教学大纲、内容要点等），教学成果和教材编写经验的积累较多，然而，以往的教材多偏于初级、中级性质，属高校适用者较少见。《傣族舞蹈教程》在注意吸取各方经验和参考前人成果的同时，从高校舞蹈教学应达水平和发展要求出发，一方面依据舞蹈及其教学特

点精化、深化、特色化教材内容，提高教学要求水准；另一方面运用多种教学手段，包括文字教材、文字图谱结合教材与光盘放映相配合等，使教学变成标准化、活态化和情景化的，具有明显的科学性和时代感，大大有助于教学水平的整体提升。

傣族舞蹈像青山碧水的傣乡一样美丽动人，《傣族舞蹈教程》的面世更使它增添了一层浓艳的色彩。这本教程的出版即标志着傣族舞蹈教学步上新的台阶，云南艺术学院舞蹈学院的民族民间舞蹈教学、科研水平和成果令人刮目，又预示着傣族舞蹈传统的保护和未来发展的速度将会加快，渗透着巅峰状“毛相影子”的当代出色的傣族舞蹈家、傣舞创作者和表演者铸就出炉的数量将会大增。为此，在祝贺作者并为他（她）们的精神表示钦佩的同时，我把目光瞄向明天——相信那时的花果会因今日的努力而更香更甜。

（云南民族大学教授，著名舞蹈教育家、理论家杨德銓）

2004年6月27日

使用说明

一、本教材包括“基本动作”、“女性综合训练组合”、“男性综合训练组合”三大部分。

二、本教材用图文并茂的记录方法记录了各类组合的基本动作、组合方法、衔接规律。在教学中以文字教材为依据，并参照相应的音像教材施教。

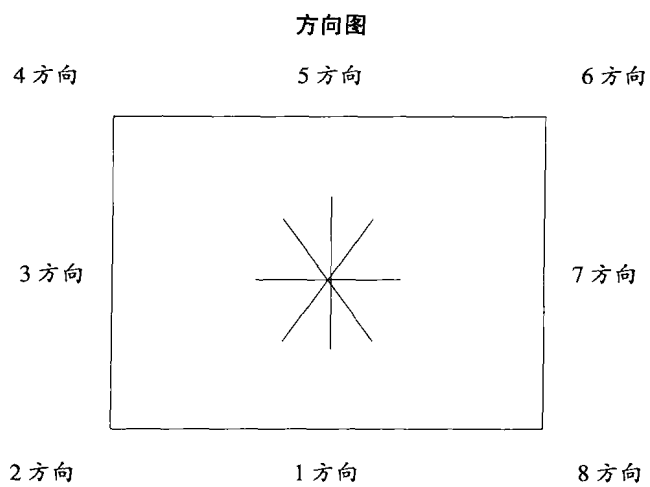
三、本教材中涉及的舞蹈动作常用名称、术语一般不用引号。如有特殊含义的内容加注引号。为区别于音乐节拍所用的阿拉伯数字，正文中出现的量词，如：“二人”、“四次”、“五遍”等均以汉字标示。

四、本教材中各训练组合均附有音乐伴奏谱例，并严格按照音、舞对应的原则依次记录。根据在舞蹈教学中的实际需要，结合乐曲中乐句的完整性顺序标明。例如：[5]表示乐曲中的第五小节（包括各种节拍的单元小节）；[1]—[4]表示第一小节至第四小节；[1] 1—表示第一小节里的第一拍；1~4表示第一拍至第四拍；da特指本拍子中的后半拍。

五、舞蹈动作以人体自身方位结合方向进行记录，人体自身方位是指介绍动作时，以舞者自身的前、后、左、右为基准叙述动作的运行过程。例如：“右脚向前迈一步”、“右脚向后撤一步”、“右手抬至右上方”等；不论身体如何转动变换方向，始终以舞者自身的前后为准。方向（见“方向图”）是按课堂教学的实际环境，将课堂（视同于舞台）分为8个方向，并以此为准，确定身体的朝向。例如：“体对1方向，目视2方向”，即指身体对正前区，目视右前区。

六、介绍动作时，凡涉及上、下场，队形调度，动作过程中

位置的变化等，均以“区域图”标明（见“区域图”）。例如：
“全体分为两组，分别对 8 方向、2 方向，从右后区、左后区上场”，“体对 2 方向，从后区走至前区”等（见图）。



区域图

右后区	台后区	左后区
台右区	台中区	台左区
右前区	台前区	左前区

注：为使教材的基本概念统一、规范，以便于使用，本“说明”特别引用和参照了由北京舞蹈学院潘志涛教授主编的普通高等教育“九五”国家级重点教材，中国艺术教育大系·舞蹈卷《中国民间舞教材与教法》。

目 录

第一部分 基本动作	(1)
一、基本体态	(1)
二、基本脚位	(1)
三、基本手形	(1)
四、手的位置	(2)
五、手臂常用造型	(3)
六、手的基本动作	(4)
七、基本步法	(5)
八、腿部常用造型	(6)
第二部分 女性综合训练组合	(7)
一、手指练习组合	(7)
二、基本手位组合	(8)
三、勾踢步组合	(10)
四、基本动律组合	(12)
五、手臂造型组合	(16)
六、屈掌组合	(19)
七、掏翻腕组合 (杨可佳编创)	(23)
八、古典舞姿组合 (刀美兰组合)	(25)
九、点跳步组合	(28)
十、舞姿与摆步组合	(33)
十一、步法组合	(38)
十二、综合组合 (竹林深处 1)	(44)

目 录