



WEI WU ER ZU
MIN JIAN
WU DAO

维吾尔族民间舞蹈

上海文艺出版社

维吾尔族民间舞蹈

中央民族学院艺术系 编著
李才秀 罗雄岩 纪兰蔚

上海文艺出版社

责任编辑：顾也文
封面设计：郑 磊
绘 图：野 烽

维吾尔族民间舞蹈

中央民族学院艺术系 编著
李才秀 罗雄岩 纪兰蔚

上海文艺出版社出版

(上海绍兴路74号)

新华书店上海发行所发行 江苏靖江印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.25 插页 2 字数 66,000

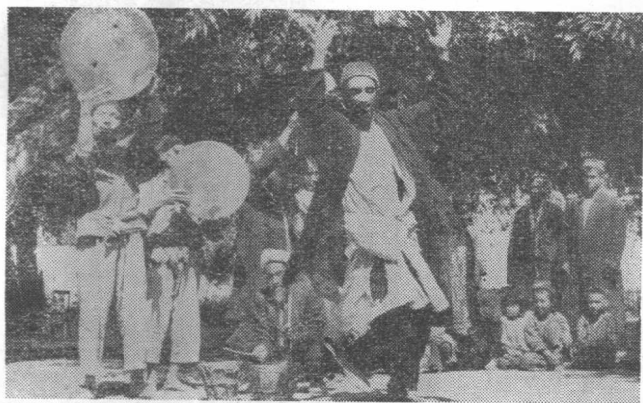
1981年12月第1版 1981年12月第1次印刷

印数：1—3,300册

书号：8078·3299 定价：0.31元



麦盖提群众在跳多朗舞



富有劳动气息的萨玛舞

欢快的夏地亚纳



麦盖提的盘子舞



阿克苏的击石舞



雄 岩 摄影

内 容 提 要

新疆维吾尔族民间歌舞，在全国人民中享有很高的声誉，她深受各族人民的喜爱。本书以维吾尔族民间传统的舞蹈动作作为素材，以有关历史文献、书报资料和民间传说为依据，概述了维吾尔族民间舞蹈的历史发展，描绘了她与维吾尔族劳动人民的血肉关系，介绍了广泛流传在天山南北的赛乃姆、多朗舞、萨玛舞等六种民间舞蹈形式和基本动作，分析了其动律特点，并附有很多插图、曲谱及照片。为专业舞蹈工作者和业余爱好者提供学习与研究之用。

目 次

概述.....	1
维吾尔族民间舞蹈及其特点.....	5
一、赛乃姆.....	11
(一) 三步一抬	16
(二) 垫步	21
(三) 原地点步	23
(四) 点步转	26
(五) 移动点步	28
(六) 点踢步	30
(七) 进退步	31
(八) 开关步	32
附 曲例.....	34
二、多朗舞.....	38
(一) 奇克提麦	42
(二) 赛乃姆	45
(三) 赛乃克斯	48

(四) 赛勒玛	49
附 曲例	50
三、萨玛舞	54
(一) 颤步	57
(二) 悠晃步	59
(三) 上步滑冲	61
(四) 跳转	63
附 曲例	65
四、夏地亚纳	67
(一) 小跳步	68
(二) 弓箭步点地跳	71
(三) 垫步	72
(四) 三步一踢	73
(五) 勾脚点地	74
(六) 吸腿跺步转	75
附 曲例	75
五、纳孜尔库姆	78
(一) 单步走	81
(二) 单腿跳进	82
(三) 两腿蹲跳	83
(四) 弓箭步动肩	83
(五) 跳转	84

附 曲例.....	86
六、带道具的民间舞蹈.....	88
(一) 盘子舞	88
(二) 萨把依舞	90
(三) 击石舞	93
附 曲例.....	94
后 记.....	97

概 述

我们伟大的祖国,是一个统一的多民族的国家,维吾尔族就是我们这个大家庭中的成员之一。

自古以来,维吾尔族人民就生息繁衍在我国的北部和西北部边疆地区,他们同各民族一起,为创造发展我们伟大祖国的悠久历史和灿烂文化,做出了重要的贡献。

“维吾尔”是本民族的自称,意为团结、联合。在不同的历史时期,曾有不同的音译:北魏称“袁纥”,隋代称“韦纥”,唐宋称“回纥”、“回鹘”,元明称“畏兀儿”。

维吾尔族共约五百万人(1974年),主要分布在新疆维吾尔自治区,其中80%聚居在天山以南,其余散居新疆各地。现湖南桃源、常德县还有维吾尔族二千余人。

新疆维吾尔自治区是我国最大的省区,自然资源十分丰富。全疆都在群山环抱之中,横贯中央的天山,将新疆分为自然景色各异、风貌迥然不同的南疆和北疆两部分。千百年来,维吾尔族和各族劳动人民一起,用自己的辛勤劳动和无穷智慧,开拓出无数肥沃的绿洲和河谷。

维吾尔族有着悠久的文化传统和丰富的艺术遗产。其中,歌舞艺术更是绚丽多彩。因此,辽阔的新疆地区,长期以来一直被人们赞誉为“歌舞之乡”。

维吾尔族是一个能歌善舞的民族,不论男女老少,都能随

着优美的乐曲或清脆的手鼓节奏而翩翩起舞。每逢盛大的节日，人们总要载歌载舞进行欢庆；平日亲友欢聚，也要唱歌跳舞畅叙情怀。维吾尔族舞蹈的健美步伐和丰富的舞姿都具有独特的民族风格；那些生动活泼、热情洋溢的舞蹈语汇，充分显示了维吾尔族人民勤劳、勇敢和爽朗、乐观的性格。

维吾尔族的民间舞蹈艺术，是维吾尔族劳动人民在长期的阶级斗争和生产斗争中，不断创造和发展起来的。

九世纪前，维吾尔族的祖先游牧在广阔的北方草原上，过着随水草而居的游牧生活。“敕勒川，阴山下，天似穹庐，笼盖田野；天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”^①这首著名的敕勒歌，生动地描绘了当时游牧在漠南草原上维吾尔族的先人——敕勒人的生产和生活情景。在与大自然进行长期斗争的生活中，不但使他们成为勤劳勇敢的民族，同时也使他们成为一个能歌善舞的民族。据史书记载，当时在游牧民族中就流传着具有浓厚游牧生活气息的舞蹈，在人们集会时，人人都要唱歌跳舞，用以表达游牧、狩猎的情景和喜悦的心情。特别是在他们举行盛大的祭天仪式活动时，人数常达数万之众，有的赛马、宰杀牲畜，有的围起圆圈愉快地歌舞^②。

以后，回鹘西迁进入新疆，由游牧的畜牧业经济逐渐转向定居的农业经济。由于新疆各绿洲和吐鲁番盆地原来就具有发达的农业基础，地处中西交通要道——“丝绸之路”，这些条件促使回鹘的社会经济发生了巨大的变化。那时政治稳定，商业贸易空前繁荣，人民生活比较安定，人们喜爱娱乐，就是

① 见《乐府诗集》卷八十六。

② 《魏书·高车传》中有“五部高车（即敕勒）合聚祭天，众至数万，大会，走马杀牲，游绕歌吟忻忻。”

行路的人也都抱着乐器弹奏。文化歌舞艺术在这个时期得到了迅速的发展^①。

在歌舞方面，维吾尔族人民不但善于继承创新，同时也能广收博采。他们除保留和发展自己的民间歌舞外，还广泛吸收新疆地区、中原地区和东西方许多国家乐舞的精华，特别是享有声望的龟兹、疏勒和高昌的乐舞^②以及广为流行的《胡旋舞》、《胡腾舞》、《柘枝舞》^③等。这些乐舞中矫健的舞姿，灵巧丰富的步伐，快速的旋转，柔软的下腰动作，以及鼓在舞蹈伴奏中的突出作用等，对丰富和发展维吾尔族民间舞蹈艺术，起了极大的作用。

在长期的阶级斗争和生产斗争中，经过不断的吸收融合、加工提炼，维吾尔族人民逐渐形成了自己独具特色和风格各异的民间舞蹈。如：粗犷矫健的《多朗舞》，轻快优美的《赛乃姆》，浑厚有力的《萨玛舞》。随着社会不断向前发展，在人民群众中还相继出现了一些新的舞蹈形式。

但是，在黑暗的旧社会，广大维吾尔族人民生活在水深火热之中，歌舞艺术也同样遭到摧残和迫害。有一些深受维吾尔

① 《宋史》卷四九〇，记王延德使高昌，看到高昌居民“好游赏，行者必抱乐器”；“居民春月多群聚邀乐于其间。”

② 见《隋书·音乐志》、《旧唐书·音乐志》、《新唐书·礼乐志》有关龟兹乐舞的记载。

③ 据唐代诗人在诗作中所述，《胡旋舞》以快速轻盈的旋转动作为主。白居易在《胡旋女》诗中有“心应弦，手应鼓，弦鼓一声双袖举，回雪飘摇转蓬舞。左旋右转不知疲，千匝万周无已时”等诗句（见《全唐诗》七函一册《胡旋女》）。

《胡腾舞》以急促多变的腾踏舞步和各种跳跃动作为特点，刘延史的诗句中有“跳身转毂宝带鸣”，李端的诗句中有“环行急蹴皆应节”等描述（见《全唐诗》七函九册《王中丞宅夜观舞胡腾》及五函三册《胡腾儿》）。

《柘枝舞》以腰肢柔软、动作灵巧为特点，诗人刘禹锡赞叹舞者“体轻似无骨，观者皆耸神”（见《全唐诗》六函二册《观柘枝舞二首》）。

尔族人民喜爱的民间舞蹈，在解放前已经失传或濒于消亡。

然而，劳动人民创造的艺术财富，是任何统治阶级也扼杀不了的。维吾尔族劳动人民在节日或劳动之余，仍然用他们自己熟悉和喜爱的民间舞蹈，表达对自由幸福生活的向往。

解放后，在党的民族政策和文艺方针的光辉照耀下，新疆各地相继成立了专业歌舞团体，在群众中涌现了许多业余宣传队，他们通过各种途径，培养了大批专业和业余舞蹈工作者。

新疆广大舞蹈工作者积极深入民间，对传统的民间舞蹈进行了大量的收集整理工作，既编写了维吾尔族民间舞蹈教材，又利用人民群众喜闻乐见的十二木卡姆、赛乃姆、多朗舞、萨玛、纳孜尔库姆等民间歌舞素材创作出一大批热情歌颂党、歌颂领袖、歌颂新生活的优秀舞蹈作品。

三十多年来，丰富多彩的维吾尔族舞蹈艺术象一朵鲜花，在伟大祖国的文艺百花园地中，开放得更加艳丽多姿，博得我国各族人民的喜爱和赞誉。

维吾尔族民间舞蹈及其特点

维吾尔族民间舞蹈，擅长于头部和手腕的运用，通过移颈，头部的摇、挑和丰富多变的手腕动作，再加上昂首、挺胸、立腰等姿态，以及眼神的巧妙配合，使舞蹈色彩浓郁，别具一格，表现出了不同的内心情感和人物性格。这一特点在赛乃姆舞蹈中表现得更为突出。

微颤，是维吾尔族民间舞蹈中富有特色的动律，膝部规律性的连续微颤，或变换动作时一瞬间的微颤，使舞蹈动作柔和优美，衔接自然。

旋转，是维吾尔族民间舞蹈中广为运用的技巧动作。它讲究快速、多姿、嘎然静止，犹如隼^①回旋迎风，骤然伫立。各种舞蹈形式都有各自特点的旋转动作，通常把竞技性旋转表演，做为舞蹈的高潮。

在维吾尔族民间舞蹈中，不同种类的形式都有特定的节奏。切分、附点的节奏，以及在弱拍上给以强奏的艺术处理，运用得比较多，这一特点往往也是舞蹈动作中风格韵味最突出的地方。

新疆地大物博，各地区的自然条件、经济生活和历史发展情况的不同，使维吾尔族民间舞蹈既有共同的风格，又有不同

① 隼(sǔn)是一种凶猛的鸟，维吾尔族人民很喜欢它，常用它比拟本民族骁勇的性格。

地区的特点。这些民间舞蹈，从各个侧面体现了勤劳勇敢的维吾尔族劳动人民热情开朗、朴实、敦厚的性格。

为了便于记录和阅读舞蹈动作，我们把大家所熟悉的芭蕾舞中手的七个位置，和古典舞中脚的一些位置作为参考，根据维吾尔族民间舞蹈的特点，大致分为八个手位和六个脚位，下面分别加以说明。

手 的 位 置

一位：在腹、腰、胯前后左右范围的手位(如图 1、2)。



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6

二位：在胸前范围的手位(如图 3、4)。

三位：在头上方左右范围的手位(如图 5、6)。

四位：一手在二位，一手在三位的手位(如图 7、8)。

五位：一手在三位，一手在七位的手位(如图 9、10)。

六位：一手在二位，一手在七位的手位(如图 11、12)。

七位：与肩平行或比肩稍低、稍高的手位(如图 13、14)。

八位：在肩与头之间的手位(如图 15)。



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15

脚 的 位 置

- 一、正步：双脚稍并拢，脚尖向 1 点的脚位(如图 16)。
- 二、丁字步：右脚尖向 2 点，左脚跟对右脚凹处靠拢或稍分开的脚位，或反之(如图 17)。
- 三、八字步
 1. 小八字步：两脚跟靠拢或稍分开，右脚尖对 2 点，左脚尖对 8 点的脚位(如图 18)。
 2. 大八字步：在小八字步的脚位上，向旁打开半步或一



图 16



图 17



图 18