

dong zuo zhi mei :

min jian wu dao yi shu yu jing dian jie du

动作之美:

民间舞蹈艺术与经典解读

索南尖措 著



吉林美术出版社 全国百佳图书出版单位

动作之美

· 民间舞蹈艺术与经典解读

索南尖措◎著

 吉林美术出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

动作之美:民间舞蹈艺术与经典解读/索南尖措著.

--长春:吉林美术出版社,2017.9

ISBN 978-7-5575-3160-7

I. ①动… II. ①索… III. ①民间舞蹈—舞蹈艺术—
研究—中国 IV. ①J722.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第231218号

动作之美·民间舞蹈艺术与经典解读

DONGZUO ZHIMEI · MINJIAN WUDAO YISHU YU JINGDIAN JIEDU

作 者 索南尖措

责任编辑 于丽梅

装帧设计 海星传媒

开 本 880mm×1230mm 1/32

字 数 150千字

印 张 5.75

印 数 1—3000册

版 次 2018年8月第1版

印 次 2018年8月第1次印刷

出版发行 吉林美术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 www.jlmspress.com

印 刷 北京朗翔印刷有限公司

ISBN 定价: 36.00元

A large, dark ink splatter graphic with many fine lines radiating from a central point, resembling a starburst or a splash of paint. The characters '前言' are written in a bold, black, sans-serif font across the center of this splatter.

前言

舞蹈是一种特殊的文化现象，是以人体为表演中介的动态艺术，它不受语言文字的局限，可以沟通感情，使舞者和观众心灵共振；可以积淀古代文化，传承民族审美心理，通过舞蹈者的表演融入时代精神，孕育新的创造，而使之富有生命力。舞蹈是民族传统文化的重要组成部分，通过学习舞蹈，可以了解我国几千年民族传统文化传统，对增强文化认同，提高文化软实力，培养奋发向上的民族精神和改革创新的时代精神，增强民族自尊心，自信心，实现中华民族的伟大复兴具有重要的意义。

中国民间舞蹈是中国各族人民共同创造的文化成果，是中国传统文化的重要组成部分，是与中国古典舞属同一范畴的中国传统艺术，是舞蹈文化的宝贵财富，是一个民族地区的物质文明与精神文明发展过程中的产物，是多民族发展与交融的过程中，由劳动群众直接创作，又以群众为传承主体并流传至今的民族文化的载体。

中国民间舞具有积淀古代文化和原始舞蹈遗存，于民族交融中发展，歌、舞、乐三者结合，以及使用各种道具的诸多特点，是人类生命意识最直接、自然和原始的艺术显现。要使它适应社会经济不断发展的需要，使它在弘扬中国文化中起到应有的作用，就必须对民间舞蹈的艺术和经典的美进行研究，

总结出关于中国民间舞蹈动作之美的理论，以供从事舞蹈专业人员阅读或参考以及人们的欣赏，出于这一目的，作者撰写了《动作之美·民间舞蹈艺术与经典解读》一书。

本书共有五章，具体内容安排如下：第一章是舞蹈动作科学与民间舞蹈诠释，主要从舞蹈动作的基本元素与空间协调律、舞蹈动作的多义性与表现分析和民间舞蹈诠释三方面进行描述；第二章是汉族民间舞蹈动作艺术，主要阐释了东北秧歌舞蹈艺术和云南花灯舞蹈艺术；第三章、第四章分别以蒙古族、朝鲜族、满族、维吾尔族、藏族和傣族、壮族、彝族、侗族、哈尼族、瑶族为代表，探讨北方和南方少数民族民间舞蹈动作艺术；第五章则是对汉族和少数民族民间舞蹈经典的解读与分析。

本书的写作汇集了作者辛勤的研究成果，值此脱稿付梓之际，深感欣慰。因作者水平有限，书中难免出现疏漏，望读者批评指正并提出宝贵意见。

作者

2017年8月



目录

第一章 舞蹈动作科学与民间舞蹈诠释1

第一节 舞蹈动作的基本元素与空间协调律..... 1

第二节 舞蹈动作的多义性分析 9

第三节 民间舞蹈诠释 12

第二章 汉族民间舞蹈动作艺术19

第一节 东北秧歌舞蹈艺术 19

第二节 云南花灯舞蹈艺术 27

第三章 北方少数民族民间舞蹈动作艺术31

第一节 蒙古族民间舞蹈艺术 31

第二节 朝鲜族民间舞蹈艺术 50

第三节 满族民间舞蹈艺术 65

第四节 维吾尔族民间舞蹈艺术 79

第五节 藏族民间舞蹈文化研究 99

第四章 南方少数民族民间舞蹈动作艺术 109

第一节 傣族民间舞蹈艺术 109

第二节 壮族民间舞蹈艺术 114

第三节 彝族民间舞蹈动作艺术 136

第四节 侗族民间舞蹈艺术 140

第五节 哈尼族民间舞蹈艺术 149

第六节 瑶族民间舞蹈艺术 160

第五章 民间舞蹈经典解读 165

第一节 汉族民间舞蹈经典解读 165

第二节 少数民族民间舞蹈经典解读 167

参考文献 173

第一章 舞蹈动作科学与民间舞蹈诠释

舞蹈是一定历史文化的产物，其纯粹的“风格展览”本身就有着文化的意味。但对于以舞蹈作为表现手段的舞蹈家来说，他要借这一手段传达自己对生活的认识和感受，他要借这一手段表达自己对世界的看法和思考，他还要借这一手段体现出自己在这一领域里的创造才能。

第一节 舞蹈动作的基本元素与空间协调律

舞蹈是以人体动作为物质媒体的艺术，而对人体动作的科学分析，始于匈牙利人鲁道夫·拉班（Rudolf Laban）的动作理论——人体动律学。可以说，拉班动作理论的核心是理解通过动作显示的“身一心”关系。但拉班不只限于理解动作，而是通过其来改造人类社会，使之与自然协调一致。

一、舞蹈动作的基本元素

拉班动作分析理论的出现，使舞蹈学的研究出现了类似绘画色彩学的“动作基本元素”和类似音乐和声学的“空间协调律”；使得人们在描述人体动作时，从时间、空间和肌肉能量等要素出发，形成了比较统一的观点。

（一）舞蹈动作的内在意义

“力效”（effort）是拉班“人体动律学”的一个重要概念（也有人认为

译为“动质”)。拉班认为,人体动作不只是有其外部空间形态,而且有其内在含义。这种内在含义是导致动作发生的内在冲动,也即“力效”。“力效”赋予动作活动的含义和表现性,并进一步综合成动作的力度变化和节奏现象。所谓“动作基本元素”由八部分组成,指的就是这“八大元素”,如图1-1所示。



图1-1 动作“八大元素”

这“八大元素”的形成是基于“力效要素”综合构成的不同。例如:“重力”的重、“时间”的快、“空间”的直接和“流畅度”的控制构成了“冲击”;“抽打”是重、快、曲延和放纵;“压动”是重、慢、直接和控制;“扭绞”是重、慢、曲延和放纵;“点打”是轻、快、直接和控制;“弹动”是轻、快、曲延和放纵;“滑动”是轻、慢、直接和控制;“浮动”是轻、慢、曲延和放纵。组成“动作元素”的四方面“力效要素”和“流畅度”相对次要些。各“动作元素”之间的关系,主要看其在重力、空间和时间三方面的异同。如果两个动作元素,只需改变一个方面的“力效要素”便可同一,则二者为“原色亲近的力效”。比如“点打”与“冲击”,“点打”与“弹动”,“点打”与“滑动”的关系就是如此。“冲击”改变重力、“弹动”改变时间、“滑动”改变空间后,就与“点打”同一了。如果两个动作元素

为实现同一需改变两个方面的“力效要素”，则二者为“补色亲近的力效”。

“点打”与“浮动”，“点打”与“压动”的关系就是如此。为实现两个动作元素的同一需改变“力效要素”的三个方面，则二者间的关系为“对比力效”，如“点打”和“扭绞”的关系就是如此。

（二）舞蹈动作的外在意义

人格对各“力效要素”的态度，分为对抗和顺应两极：重、快、直接、控制属于“对抗”；“顺应”则是上述的对立面，即轻、慢、曲延和放纵。关于“力效”，英国的拉班研究专家蓓蒂·雷仑德菲指出：

“力效”一词表示动作的内在源泉。它在诸力效要素之间是变动不居的：这一个组合同另一个组合，这一组合过渡到另一组合，区别出每个人动作行为的特点……表演某些力效要素和外貌结构形成的动作片段能产生相应的情调和感觉：动作不仅包含一种身体特点的改变，亦包含内心和情绪的改变。当一个人警觉于人体态度和动作的各种质感和形式的变化，便可遵照特殊要求去有意识地选择并运用它们……研究力效、研究空间途径和式样、研究人体或部分人体的特殊运用对于人物塑造和情调描画非常重要。特殊历史阶段和文化的舞蹈风格变化，从要求力效平衡的观点，对这类变化的原因作某些理解。原始民族部落舞蹈或者民族民间舞蹈是根据该社会的特点，通过重复这类力效结构创造出来。这些舞蹈显示了各社会集团生活的一定环境里培养出来的力效范围。

二、舞蹈动作的空间协调律

在拉班看来，人体无论移动还是静止都被空间所围绕，由此而形成“动作球体”，“动作球体”所占据的空间便是“球体空间”。正是以球体分析的空间概念为出发点，拉班提出了“空间协调律”的理论构想。

（一）空间协调律定义

所谓“空间协调律”，主要是描述人体动作在“球体空间”的定位方式

和排列秩序。拉班的定位方式是从互相垂直的三个向度来认识空间，这三个向度指前和后（深度）、左和右（宽度）、上和下（高度）。三个向度线在“球体空间”的球心中相交，其六个端点分别为前、后、左、右、上、下六个面的中心，由此而设定出一个正立方体，并在三个向度线的基础上增加了四条对角线和六条直径线。“对角线”指立方体的“左前上”到“右后下”，“右前上”到“左后下”，“左后下”到“右前下”，“右后上”到“左前下”。“直径线”则是“前上”至“后下”，“后上”至“前下”，“左前中”至“右后中”，“右前中”至“左后中”。这样，上述向度线、对角线和直径线共有 13 条和 26 个端点，加上圆心后使整个“球体空间”共 27 个点位。

拉班认为，将人体空间分割后，动作可能沿某一平面活动：“门平面”分割开前区与后区，“桌平面”分割开上区与下区，“轮平面”分割开左区和右区。同时，“门平面”有高度、宽度而无深度，“桌平面”有宽度、深度而无高度，“轮平面”有深度、高度而无宽度。进一步，拉班还在这三个互相垂直的平面各找出 4 个点，由联系 12 个点的线条构成了 20 个等边三角形，被称为“20 面体”。于是，在整个空间的 27 个点位中，有 1 个立足点（即球体空间的圆心），6 个向度点，8 个对角线点，以及上述构成“20 面体”的 12 个点。在此基础上，还提出了“向度阶梯”和“对角线阶梯”等概念。这种定位方式虽然近乎一种自然科学的研究，但却并非与艺术的表现性毫无关系：向度阶梯的稳定性，对角线阶梯的动态感，“20 面体”的陡峭、平滑和流畅等都具有了表情达意的功能。

关于拉班动作理论的基本原理，乔安娜·德·拉班指出：

从几何的角度来说，“20 面体”是一种完美对称的多面体，是接近球体和立方体的最好几何形式。当我们认为人能够做球面体的动作时，“20 面体”的意义就变得明显了。但是它却从本质上被以立方体所代表的三维空间的和谐所限制。在三个主要的范围内，我们可以向前和后（深度）、向左

和右（宽度）、向上和下（高度）运动。除了这三维，还有其他的方位。我们的身体在其中做空间运动，这些方向是斜线的和有角度的，我们追随这些方位的自然愿望被解剖结构和我们身体的协调所证实。它们可以用一些空间想象出来的假设的点描绘出来……拉班已经证明这些可能出现的最和谐的一系列动作不是随意的，而是遵循连接我们一系列动作的动作阶梯的某种尺度，就如同不同音高的音符构成音阶。这个“动作阶梯”运用 12 个方向，那就是朝向“20 面体”之 12 个点的 12 种运动，就如同音乐中的 8 度音组成 12 种曲调……空间和谐展示给学生的不只是一种绝对性技巧的帮助（音阶也是如此），它同样用来唤醒动作中的自由和欢快。而且，从体育教育和形体发展的观点来看，动作阶梯具有一种重要的特征。阶梯是身体动作解剖分析的结果，建立在动作阶梯上的训练是正确的，而且对形体发展是理想的生理学。（如图 1-2 所示）

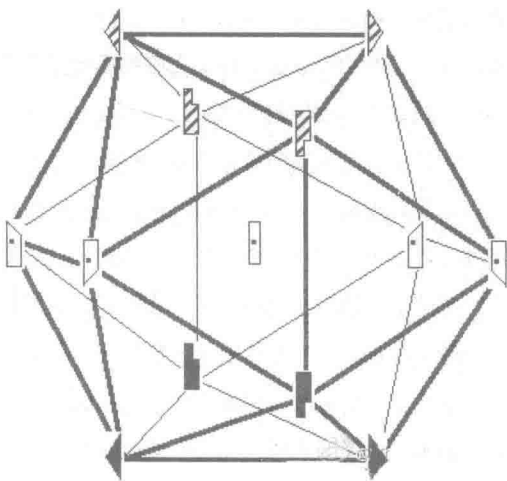


图 1-2 拉班的 20 面体球体空间理论

（二）空间协调律的意义

“空间协调律”是为了一种和谐的运动，乔安娜·德·拉班指出：

拉班的教学法强调要懂得运用不同舞蹈形式中的动作规律……基本原则有：①人的所有动作（包括舞蹈动作）表明人体和空间的双重关系；②动作是在空间的无数个方向上被表现的；③可以想象到的动作的众多变化必须永远遵循和承受其与三种基本维度的正确关系，即高度、宽度和深度。大多数自由完成的动作遵从三维，因此斜线补角也是如此；④对于人最自然的动作不按照刻板的教学所指示的方向，而是遵从向它们摇摆去的富有立体感的线；⑤我们通过三种类型的形式（高、中、低）取得方向的要素，大多数演员采用哪种形式需根据自己的个性；⑥拉班技巧的一个主要特征是强调动作的准确。因此，在训练中的舞者不但要学 12 个或 24 个不同方向的移动，也要给他们使之移向或由此移回的准确的空间的。他们的心灵也要被这一过程训练得如同他们的身体一样。

拉班舞蹈设计新的方法的空间安排如下：

①摇摆动作的阶梯。根据人体的解剖结构，摇摆动作的连续性被编排成一个阶梯，表现出最充分的和谐。这一特征应该被看作此音阶的最主要的特征；②中心的和外表的动作。引导的动作应该从人体中央出发，同时外部动作通常从一条固定的轴线到达空间的点；③重要的空间动作的和谐。所有的动作方向都是从属于某种规则，它限制它们的连续。这个特征有助于舞蹈的技巧被使用于舞蹈创作之中；④被 4 个点所决定的圆。圆的动作应该用这样一种方式来表演，即两个摇摆动作将用一个主要向度和平面来完成。它们彼此平衡，并和周围的点相接。动作是持续不断的，画出一个圆。以同样的道理，圆形由 3 个或 5 个点所决定的动作表现出来；⑤轴线和环带音阶。把一个围绕斜方向进行的垂直、平滑、飘浮和波浪形运动结合在一起是可能的，其结果是一个轴线音阶；⑥螺旋形。两个斜方向被用急转形式的一个摇摆动作所连接，称作螺旋形。它的表达可以是主动的或是被动的。相同的空间方向可以用来表演走、跳、转身。所有的训练形式都以在“20 面体”和建立

在它之上的空间连续里被技术性地使之形象化。

三、舞蹈动作的表现性及其目的性

拉班的动作分析研究,应用范围虽然涉及劳动、医疗、娱乐、教育诸方面,但很重要的一个方面,是分析动作的表现性及其目的性。

(一) 舞蹈动作的表现性

指明动作符号的象征性寓意,是为了说明任何动作都具有“表现性”,即使是“无表情”的动作,也表现了一种“无表情”。当然,舞蹈动作的表现性有其特殊要求,用拉班的话来说,就是“选择动作去适合性格、价值和情境”。拉班认为,要具备这种能力,应特别注意动作里包含的力效,要明确地表演它们,并确定地采用适合它们的节奏速度。他指出:

把动作要素安排成片段时形成节奏。我们能辨别空间节奏、时间节奏和重力节奏。在实际生活里,这三种节奏形式经常联合出现,但其中有一种成为动作的“前景”。空间节奏由各个方向的联系运用创造出来,结果形成空间形式和状貌。与空间节奏相关的是两个方面:一是方向变化的连续发展;二是通过人体不同部分的同时运动产生动作状貌。第一种可以比做音乐的旋律,第二种可以比做音乐的和声。每一种都要求某种不同的力效流畅度参与进去。某些力效段引向掌握人体位置,同时别的力效断发展出不断变化的折线或曲线的动作线条……除开动作的空间节奏外,必须考虑它的时间节奏。人对于时间的态度特点明显:一方面用突然和快速的动作向时间冲击;另一方面用缓慢的动作沉溺于时间。由于人体动作产生节奏的特点在于打碎连续而流畅的动作,使得动作的各个部分有一定时距:有的快、有的慢、有的时距相等、有的又不相等。在后一种情况下,动作的某些部分相对快些,同时其他部分相对慢些……在规则和不规则两个极端对比节奏之间,存在着许多层次。在某种程度上,舞者的腿和脚偏爱整齐音节的功能,但脚、臂和手应该有能力表现自由节奏的运动……在舞蹈里,动作的节奏主要由舞步表达出

来。希腊人讲究节奏一定的寓意，大多由一种情绪性的情调表达。对它们说来，“短长”形式给予一种男性能力的印象，相反，“长短”形式被认为是一种女性的表现。一长两短的时距，有庄重和严肃的感觉；两短一长则表示中速的简单行进。激动唤起的恐惧心情用一长一短又一长的时距表达，两长两短提示剧烈的骚扰或提示深沉的抑郁，含有两短两长的节奏提示沉醉、神思恍惚和消极悲观。

（二）舞蹈动作的目的性

拉班认为，训练动作的“表现性”，应当为受训者提出一定的“情境”，这些情境主要有：①情绪人物的情境；②非寻常境遇的情境；③包含实际活动的情境；④哑剧对话；⑤涉及动作和服装的情境；⑥动作时尚的其他源泉。拉班指出：

动作方位，向前和向后，可能有许多含义。“高平面舞者”的直立姿态经常有一种严正表情，加上头和鼻在空中微向后斜点缀，可能假定是一种傲慢表情。“低平面舞者”前倾姿态可能变做侵略冒犯或卑躬屈节。人体左右对称能用于表现羞怯和恐惧（关闭动作）以及骄傲和镇定（敞开动作）。这类手足空间位置的不同混合，容许有一种动作表现的丰富尺度。还有动作所经途径的表现性……舞者或采取一个主要方向的直线，或采取几个方向变化的曲线，曲线亦可打破成折角线。对称位置及其动作途径比不对称位置和途径易于理解；对称动作比不对称动作的感情色彩更淡，对称隐匿人的情感，不对称则揭露人的情感……表现宗教或典礼尊严的动作，多半用对称形式表演；感情充沛而导致内心态度不平衡时的情绪投射，更适宜用不对称动作去表达。不对称动作宜于减退到不平衡的夸张或一种混乱的冲突，因此不易熟练控制；对称动作则对动作表现提供了一个稳固的基础……可以说，几十年来发现的各式各样的动作训练方法有一个基本目的，这就是精通不平衡的人体以进入不对称动作，通过动作的寓意而成为“有意味的形式”……舞者在

训练时,须明确这样几点:①走进不同空间方向的动作含义;②当向上伸展或向下弯曲时的欢快或愤怒表情;③人物性格是否分别属于高位、中位或低位的舞者;④开位或闭位旋转;⑤对称或不对称动作;⑥地板式样的性质;⑦手臂和腿脚的外貌。

应该说,拉班的动作分析理论对于舞蹈理论的建设是具有十分重大的意义的;它使这门理论有可能进行量化分析从而真正成为一门科学。从“力效”出发来研究动作的“表现性”,就不会让人觉得“表现性”不可捉摸、不可理喻。这对于我们分析舞蹈作品和从事舞蹈教育都将是卓有成效的。

第二节 舞蹈动作的多义性分析

舞蹈表演者对动作的多义性、多层次性和多功能性的关注由来已久,对此他们进行过大量的研究,这些研究成果告诉我们:表情性的动作和叙事性的动作,抽象性的动作和具象性的动作意义在功能上完全不一样,它们运用于舞蹈创作中的手法也不一样。

一、对话与旁白的多义性

舞蹈编导设计优美漂亮、气势强悍的动作是给观众欣赏的,来剧场观看演出的观众心中基本上没有与创作者相同的想法,因此,要感染观众,动作就必须准确表现作品的主题,动作和结构必须达到最大程度的协调。同时,要充分考虑演出场地和观众的欣赏需求,有时,越是有个性的动作越会与演出的地域环境和欣赏氛围格格不入。就像我们常常说某人“说话像在读文章一样”,这是对一些人在日常交流中僵化的程式和不合时宜的书呆子气所引

起的滑稽可笑的情态的讽刺。

表情性动作和人的情绪密切相关，叙事性动作与人的理智有关，并受逻辑思维的支配。如此，情绪性动作与叙事性动作都各自具有自己的编排特点、结构方式和运演规律，在创作和表演中，二者对话式的手法和独白式的手法之间的对应与差别对作品有着举足轻重的作用，这是极为关键的。在一般情况下，对话式的动作显得轻松、愉快、诙谐、有激情；而独白式的动作则显得深沉、压抑、凝重、耐琢磨。对话式的动作、人物情感是独立的，表现方式是外显的；而独白式的动作、人物情感是依附的，表现方式是内隐的。对话式的动作表演假定对方就在面前（也可能不出现），能够让人感觉到对方的情绪变化，从而调整表演者自己的动作表达；而独白式的动作表演假定对方不在舞台上（也可能就在眼前），表演者“看不到”对方的一举一动和情感变化。

二、舞蹈思想的多义性

动作的多义性、多层次性和多功能性反映出动作思维曲折变化的特殊规律，就是一“词”多义性。在舞蹈欣赏中，这种一“词”多义的特性会给观众提供更加广阔的审美空间。当观众已经明白舞蹈的大致意思的时候，他们并不为提前知道舞蹈的结局而失望，反而会通过对动作细致入微的体验来获得对整个舞蹈作品主题、形象、情感、韵律、风格、意境等组成要素的深入赏析和把玩。

在有些舞蹈中看到对话式的动作比较接近生活中的自然动作，它反映出编导遵从人们喜闻乐见的生活情景的欣赏习惯；而独白动作在很大程度上是经过创作者精心设计、编排和雕琢的。从人的思维特性上看，大量的对话式动作是由一系列快捷的技巧、诙谐的表演和直观的“应答”组成，是没有经过多少复杂心理过程的交流；而独白式的动作是一种更加高级的心理反应形式，有更加复杂的结构，表现上明显让观众感受到一种深层次精神力量