

云南省哲学社会科学「十一五」规划项目

哈尼族



舞蹈教程

主编 唐镛

 云南出版集团

 云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈尼族舞蹈教程 / 唐镛主编. -- 昆明 : 云南人民出版社, 2014.5

ISBN 978-7-222-07737-9

I. ①哈… II. ①唐… III. ①哈尼族—民族舞蹈—中国—教材 IV. ①J722.225.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第087263号

责任编辑: 陶汝昌

责任校对: 金学丽

责任印制: 杨立

书 名	哈尼族舞蹈教程
编 著	唐镛 主编
出 版	云南出版集团 云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
地 址	昆明市环城西路609号
网 址	www.ynpph.com.cn
E-mail	ynrms@sina.com
邮 编	650034
开 本	787 × 1092 1/32
印 张	1.25
字 数	20千
版 次	2014年5月第1版第1次印刷
印 刷	云南民大印务有限公司
书 号	ISBN 978-7-222-07737-9
定 价	58.00元

编委会名单

编委会主任：陈劲松

编委会副主任：廖开

编委会成员：（按姓氏拼音排列）

何马玉娟 侯静怡 李兆宇 孙迪 王智
王俊 徐舰 杨国忠 杨春晓 姚媛媛
岳亚明

主编：唐镛

副主编：唐勤琴 王烁 郭凌 杨智威 刘炜

编委：巴莹 唐扬杰 田飞 李伟忠 李忠

示范教师：唐勤琴 巴莹 郭凌 杨智威 王烁

示范学生：唐扬杰 郭玉玲 西丽波 马芬芬 何新萍

王梦影 杨燏婕 李念格 高欣馨 韦孟春

前 言

《哈尼族舞蹈教程》属云南省哲学社会科学院省级青年课题，于2009年底正式下文获批。《哈尼族舞蹈教程》的制作自2006年起从构思、收集素材、尝试，到确立课题、深入下乡采风、提炼素材、编排教材、进入课堂实验、舞台实践直至2012年底完成教程第一版录制和文字撰写，总耗时将近7年时间。

《哈尼族舞蹈教程》主要分为三部分：其中第一部分是哈尼族舞蹈民间素材原貌展示，之所以将这一部分作为教程的开始，对于制作组来说具有极为重要的意义，我们希望哈尼族舞蹈在传播的过程中，大家所认识和了解的是哈尼族舞蹈最真实的容貌，因为不管将来它会走向何方，我们都应该知道它源自何处。第二部分是哈尼族舞蹈女班和男班教程，这部分内容是制作组对民间素材进行收集整理之后，经过反复研究并进行提炼、加工、编排规范成形的，我们希望它在保持浓郁的民族风格和个性的同时，又不失时代感，适应现实社会的审美需求，让我们的少数民族民间舞蹈文化得以生存并发扬光大。第三部分是科研由课堂走向舞台的实践过程（这是至关重要的），制作组尝试着让哈尼族文化走上舞台、走向观众，之后“哈尼族音舞诗画《阿密车》”于2010年7月出现在舞台上。《阿密车》通过一首哈尼族民间流传最为广泛的童谣“阿密车”，跟随着一个哈尼族小姑娘的脚步，去认识和发现哈尼族快乐的生活、坚韧的性格、万物和谐的信仰，从而希望大家对哈尼族的舞蹈、文化有一个重新地看待和认识。《阿密车》于

2011年5月参加云南省第十一届新剧目展演，获作品金奖、编导金奖；《阿密车》选段哈尼族女子群舞《哀牢迴响》于2011年9月参加全国第八届“荷花奖”民族民间舞比赛，获表演金奖；《阿密车》于2011年11月参加全国第八届“荷花奖”舞剧舞蹈诗比赛获作品银奖、集体表演银奖。这些收获虽然并不能够代表和证明一切，但它让我们明白对《哈尼族舞蹈教程》所付出的努力是有价值的，对少数民族文化的传承和研究、发展和推广是有意义的。

教程制作组从始至终一直坚持着从民间到课堂、从课堂到舞台的制作理念。对任何事物而言，不断地发展和创新是必然的，因为只有发展才能适应和满足现实社会的需求，只有发展才能保证我们的少数民族文化在当下多元文化的不断冲击中能够更加长远的延续和完善。

目 录

哈尼族舞蹈民间素材展示·····	1
哈尼族舞蹈女班教程·····	3
一、基本体态·····	3
二、基本动律·····	4
三、基本手型·····	5
四、基本手位·····	6
五、基本脚位·····	12
六、基本步法·····	14
七、女班精品组合课·····	15
哈尼族舞蹈男班教程·····	18
一、基本体态·····	18
二、基本手型·····	18
三、基本手位·····	18
四、基本动律·····	21
五、基本脚位·····	22
六、基本步法·····	22
七、男班课堂训练组合·····	25

哈尼族舞蹈民间素材展示

哈尼族是云南独有的少数民族之一，主要分布于云南省玉溪市、红河哈尼族彝族自治州、普洱市、西双版纳傣族自治州等地。哈尼族支系众多，所以哈尼族舞蹈在不同地区、不同支系都拥有自己特点，同时也存在很多共通之处。民间素材是每一部少数民族民间舞蹈教材的制作来源与根基，同时对于一部大学本科的舞蹈教程而言，整理、提炼、加工和对原始形象的认知和传承是同等重要的。所以《哈尼族舞蹈教程》从构思到制作直至完成的整个过程中，都将民间素材视为教程内容本身的一个重要部分。

民间素材展示主要包含两部分：一部分是哈尼族民间舞蹈传承人及民间艺人的现场展示；另一部分是教材编委对收集整理民间素材的原貌展示。

民间传承人、艺人介绍：

李生方，云南省红河哈尼族彝族自治州建水县坡头乡“哈尼族铓鼓舞”传承人。

李正光，云南省红河哈尼族彝族自治州建水县坡头乡“哈尼族铓鼓舞”传承人。

张波邦，云南省普洱市墨江县雅邑乡哈尼族民间歌舞艺人。

马琼珍，云南省普洱市墨江县雅邑乡哈尼族民间歌舞艺人。

素材内容介绍:

1. 铓鼓舞，收集于云南省红河哈尼族彝族自治州建水县坡头乡。
2. 扭鼓舞，收集于云南省普洱市墨江县那哈乡。
3. 米撒（刀舞），收集于云南省普洱市墨江县。
4. 巴哈丫米（月亮女孩），收集于云南省普洱市墨江县雅邑乡。
5. 嘟哈，收集于云南省普洱市墨江县雅邑乡。
6. 棕扇舞，收集于云南省红河哈尼族彝族自治州绿春县戈奎乡。
7. 猴子舞，收集于云南省红河哈尼族彝族自治州红河县洛恩乡。
8. 小地鼓舞，收集于云南省红河哈尼族彝族自治州红河县洛恩乡。
9. 大地鼓舞，收集于云南省红河哈尼族彝族自治州红河县洛恩乡。
10. 阿密车，收集于云南省普洱市墨江县。
11. 背魂，收集于云南省普洱市墨江县龙坝乡。
12. 引路舞，收集于云南省红河哈尼族彝族自治州绿春县戈奎乡。
13. 奕车鼓舞，收集于云南省红河哈尼族彝族自治州红河县羊街乡。
14. 劳作舞，收集于云南省红河哈尼族彝族自治州红河县羊街乡。
15. 背水舞，收集于云南省红河哈尼族彝族自治州建水县坡头乡。
16. 哈丢，收集于云南省西双版纳傣族自治州景洪市。

哈尼族舞蹈女班教程

一、基本体态

基本体态1：正步位双手自然下垂，屈膝同时上身前倾，塌腰翘臀，眼睛平视前方。

基本体态2：正步位双手自然下垂，屈膝同时上身后靠，胯部前顶，眼睛平视前方。

基本体态3：正步位双手自然下垂，屈膝同时胯部横移至身体左（或右）侧，眼睛平视前方。

基本体态训练短句：

准备姿态：身体正对1点方向，双脚并步位双手自然下垂。

[1] 1—8 形成基本体态1。

[2] 1—8 在基本体态1的基础上，胯部前顶形成基本体态2。

[3] 1—8 在基本体态2的基础上，胯部右移形成基本体态3（右侧）。

[4] 1—8 在基本体态3（右侧）的基础上，通过胯部平圆后弧线过形成基本体态3（左侧）。

[5] 1—4 从基本体态3（左侧）回到准备姿态。

5—8 完成[1] 1—8的动作过程。

[6] 1—4 完成[2] 1—8的动作过程。

5—8 完成[3] 1—8的动作过程。

[7] 1—4 完成[4] 1—8的动作过程。

5—8 回到准备姿态。

二、基本动律

1. 臀部平圆动律：以身体平圆为基础的臀部半圆、整圆动律。

2. 臀部纵向立圆动律：在身体立圆的基础上，以身体正面为基准的臀部纵向半圆、整圆动律。

3. 臀部横向立圆动律：在身体立圆的基础上，以身体正面为基准的臀部横向半圆、整圆动律。

4. 臀部八字圆动律：以身体八字圆为基础的臀部八字绕圆动律。

5. 肩部八字圆动律：以身体八字圆为基础的肩部八字绕圆动律。

基本动律训练组合：

准备姿态：身体正对1点方向，双脚并步位双手自然下垂。

[1] 1—4 双腿屈膝，臀部移动至身体左侧。身体与臀部呈反方向运动。

5—8 臀部由左平圆移动至正后方，身体前倾。

[2] 1—4 臀部由后平圆移动至身体右侧。

5—8 臀部由右平圆移动至正后方。

[3] 1—8 臀部由后平圆移动至身体左侧。

[4] 1—4 臀部由左侧起经后方平圆移动至身体右侧完成一个平圆（半圆）动律。

5—8 臀部由右侧起经后方平圆移动至身体左侧完成一个平圆（半圆）动律。

[5] 1—8 臀部由左侧起平圆移动经过后、右、前再回到左侧完成一个逆时针方向的平圆（整圆）动律。

[6] 1—6 臀部由左侧起沿顺时针方向平圆移动至正后方。

7—8 回到准备姿态。

[7] 1—8 屈膝同时臀部后翘，经过下弧线向前移动后前顶完成一个纵向立圆动律。

[8] 1—4 回到准备姿态。

5—8 ~ [9] 1—8 完成[7] 1—8 的动作过程。

[10] 1—8 臀部由左侧起经下弧线向右移动完成一个横向立圆（半圆）动律。

[11] 1—8 臀部由右侧起经下弧线向左移动完成一个横向立圆（半圆）动律。

[12] 1—8 臀部由左侧起经过立圆移动经过下、右、上再回到左侧完成一个横向立圆（整圆）动律。

[13] 1—8 完成[12] 1—8 的动作过程。

[14] 1—8 臀部由左侧平圆移动至正后方。

5—8 臀部经过纵向立圆回到准备姿态。

[15] 1—8 肩部右前左后完成一个肩部八字圆动律。

[16] 1—8 肩部左前右后完成一个肩部八字圆动律。

[17] 1—4 臀部由右侧起平圆移动至后方，再由后方横向立圆移动至左侧。

5—8 臀部由左侧起平圆移动至后方，再由后方横向立圆移动至右侧，完成一个臀部八字圆动律。

[18] 1—8 完成[17] 1—4 的动作过程。

[19] 1—4 臀部由左侧起平圆移动至正后方。

5—8 回到准备姿态。

三、基本手型

1. 合扇式：手掌平撑，五指并拢。
2. 开扇式：手掌平撑，五指张开。

3. 扭鼓式：屈掌约90°，五指并拢。
4. 合镗式：五指并拢双手合十，手心呈中空状。
5. 空心拳：五指呈握拳状态，手心中空。
6. 刀指：食指与中指竖直并拢，其余手指呈握拳状态。

四、基本手位

1. 上下撩手：合扇式手型，右手肘置于平肩位，左手肘置于肋旁，手掌指尖相对置于胸前，手心向内。由手腕带动手臂向上下两侧拉伸，手心保持向内，待手臂伸展后翻腕至手心向外。（注：左右手位置可交替使用）

2. 上下挑手：合扇式手型，双手上（右）下（左）伸展，手心向外，手掌同时向身体两侧外挑。（注：左右手位置可交替使用）

3. 旁挑手：合扇式手型，双手由体旁向身体两侧打开，待打开至平肩位时手掌上挑，同时肘关节轻微下压。

4. 挑镗：合镗式手型，由指尖带动手臂从胸前向身体前方完成一个下弧线运动。

5. 大扭鼓：合扇式手型，手臂向外划圆至头顶，变换扭鼓式手型后顺耳旁下滑至体旁，双手同时交替进行。

6. 立圆划手：合扇式手型，双手上（右）下（左）伸展，同时完成由上至下、由下至上划半圆的运动过程。（注：左右手位置可交替使用）

7. 平圆划手：合扇式手型，双手伸展至平肩位，以手肘为轴心，小臂及手掌完成由向前划至腋下再向后又划至平肩位的整圆划手运动过程。

8. 前推掌：合扇式手型，双手向身体正前方伸展，指尖向上，手心朝前。

9. 扇式抖手：开扇式手型，双手由体旁划至上挑手位（右）和平肩位（左），划手过程中连续抖动手掌。（注：左右手位置可交替使用）

10. 交叉手：合扇式手型，左右手腕交叉于腹部前方位置。

11. 双绕手（内）：合扇式手型，双手同时由体旁划至上挑手位，每次变换手臂位置时手掌完成一个向内的绕腕动作。

12. 双绕手（外）：合扇式手型，双手同时由上挑手位划至体旁，每次变换手臂位置时手掌完成一个向外的绕腕动作。

13. 开镗式：合镗式手型，双手由胸前打开同时手掌上挑，划手至平肩位。

14. 穿掏手：合扇式手型，右手由上挑手位经胸前下穿，同时左手由下挑手位经胸前上掏。（注：左右手位置可交替使用）

15. 高扛架式：合扇式手型，上身转向2点方向，右手肘上提，小臂下折，掌心向下；左手向8点方向开至平肩位，指尖向下。（注：左右手位置可交替使用）

16. 双绕手上挑：合扇式手型，双手由胸前开始绕腕同时向上移动至头顶形成手掌交叉。

17. 低扛架式：合扇式手型，右手开至平肩位，小臂回折，掌心朝外置于颞前；左手由体旁向前伸展约45°，指尖向下，掌心朝前。（注：左右手位置可交替使用）

18. 前交叉手：合扇式手型，双手小臂交叉于胸前，指尖向前。

19. 侧倒旁提式：合扇式手型，身体向左侧倾倒，左手开至上挑手位，右手经过头顶拉住左手肘部。（注：左右手位置

可交替使用)

基本手位短句一:

准备姿态: 身体正对1点方向, 双脚并步位双手自然下垂。

[1] 1—8 上下撩手(右上左下)同时双腿屈膝。

[2] 1—6 立圆划手同时双腿伸直。

7—8 回到准备姿态。

[3] 1—8 上下撩手(左上右下)同时双腿屈膝。

[4] 1—6 立圆划手同时双腿伸直。

7—8 回到准备姿态。

[5] 1—8 双手右侧旁挑手, 双腿屈膝同时臀部向左移动。

[6] 1—8 双手左侧旁挑手, 同时臀部横向立圆(下半圆)向右移动。

[7] 1—4 双手由左侧开铤式至平肩位, 身体顺势转向右侧, 臀部由右侧平圆移动至左侧。

5—8 双手经过双绕手(向外)回至臀部两侧。

[8] 1—8 完成[7] 1—8的反方向动作。

[9] 1—8 双绕手(向内)同时双腿伸直。

[10] 1—8 双绕手(向外)。

[11] 1—8 左侧挑铤, 双腿屈膝同时臀部向右移动。

[12] 1—4 开铤至平肩位, 转向1点方向。

5—8 双手回至臀部两侧, 双腿伸直。

[13] ~ [14] 1—8 完成[11] ~ [12] 1—8的反方向动作。

基本手位短句二:

准备姿态: 身体正对1点方向, 双脚并步位双手自然下垂。

- [1]~[2] 1—8 大扭鼓配合膝盖屈伸，4拍一次左右交替完成。
- [3]~[4] 1—8 屈膝同时双手由头顶经下弧线穿至前推掌，8拍完成一次
- [5] 1—4 双手打开经过平肩位移动至头顶位置，膝盖伸直。
5—8 身体转向8点方向，左手朝7点方向，右手朝1点方向同时向下划手，双腿屈膝。
- [6] 1—4 双手同时向上划手至头顶，同时身体转回1点方向膝盖伸直。
5—8 身体转向2点方向，左手朝1点方向，右手朝3点方向同时向下划手，双腿屈膝。
- [7] 1—4 双手回到平肩位，身体转回1点膝盖伸直。
5—8 屈膝同时身体转向8点方向，双手由平肩位划手形成前交叉手。
- [8] 1—4 双手开至平肩位，身体转向2点方向同时膝盖伸直。
5—8 屈膝同时双手由平肩位划手形成前交叉手。
- [9] 1—6 双绕手上挑，身体转回1点方向同时膝盖伸直。
7—8 双手划手回到平肩位同时双腿屈膝。
- [10] 1—6 双绕手上挑同时膝盖伸直。
7—8 双手划手回到平肩位。
- [11] 1—8 双腿屈膝同时身体转向8点方向，双手由平肩位向前划手形成交叉手。
- [12] 1—8 双腿屈膝同时身体转向2点方向，双手经过平肩位向前划手形成交叉手。
- [13] 1—4 身体转向8点方向膝盖屈伸同时形成左侧高扛架式。
5—8 屈膝同时身体转回1点方向，双手下划至身体两侧。

[14] 1—4 身体转向2点方向膝盖屈伸同时形成右侧高扛架式。

5—8 屈膝同时身体转回1点方向，双手下划至身体两侧。

[15] 1—4 身体转向8点方向同时双手由左侧对2点方向立圆划手，左手划至上挑手位置，右手划至平肩位。

5—8 身体转回1点方向同时膝盖伸直，双手回到身体两侧。

[16] 1—8 完成[15] 1—8 的反方向动作。

基本手位短句三：

准备姿态：身体正对1点方向，双脚并步位双手空心拳放于胯骨前侧。

[1]~[2] 1—8 右手小臂腹前立圆划手，身体配合膝盖屈伸转向2点方向再回到1点方向，4拍一次。

[3]~[4] 1—8 左手小臂腹前立圆划手，身体配合膝盖屈伸转向2点方向再回到1点方向，4拍一次。

[5]~[6] 1—8 双手小臂腹前立圆划手，身体配合膝盖屈伸转向2点方向再回到1点方向，4拍一次。

[7] 1—4 身体转向2点方向，胸前绕手。

5—8 身体转向8点方向，胸前绕手。

[8] 1—8 重复[7] 1—8。

[9] 1—8 双手开至平肩位后向前划手，小臂向外立圆划手后回到平肩位。

[10] 1—8 重复[9] 1—8。

[11]~[12] 1—8 右手起大扭鼓配合颤膝，4拍一次，左右交替完成。

[13] 1—4 回到准备姿态。

基本手位短句四：

准备姿态：身体正对1点方向，双脚并步位双手自然下垂。

[1] 1—8 开扇式手型，上下撩手（右上左下）同时双腿屈膝。

[2] 1—8 立圆划手同时膝盖伸直。

[3] 1—4 保持手位屈膝。

5—8 膝盖伸直同时双手划手至平肩位。

[4] ~ [5] 1—8 左手前起摇臂扇式抖手配合膝盖屈伸。8拍一次。

[6] 1—4 屈膝同时双手保持抖动收至肩部两侧。

5—8 双手保持抖动向两侧斜下方伸展同时膝盖伸直。

[7] 1—4 屈膝同时双手保持抖动收至肩部两侧。

5—8 双手保持抖动回至平肩位同时膝盖伸直。

[8] 1—4 屈膝同时双手保持抖动收至肩部两侧。

5—8 双手保持抖动向向上延伸同时膝盖伸直。

[9] 1—4 屈膝同时双手保持抖动收至肩部两侧。

5—8 双手保持抖动延伸至左低右高位置同时膝盖伸直。

[10] 1—4 屈膝同时双手保持抖动收至肩部两侧。

5—8 双手保持抖动延伸至左高右低位置同时膝盖伸直。

[11] 1—4 屈膝同时双手保持抖动收至肩部两侧。

5—8 双手保持抖动向两侧斜下方伸展同时膝盖伸直。

基本手位短句五：

准备姿态：身体正对1点方向，双脚并步位双手自然下垂。

[1] 1—8 刀指手型，双绕手（内）由下至上，两拍一次。

[2] 1—8 双绕手（外）由上至下，两拍一次。