

舞

梦情缘

——民族民间舞蹈课堂教学与舞台实践

袁媛 / 著



黄河出版传媒集团
阳光出版社

舞

梦情缘

——民族民间舞蹈课堂教学与舞台实践

袁媛 著



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目(CIP)数据

舞梦情缘:民族民间舞蹈课堂教学与舞台实践/袁媛著.
—银川:阳光出版社,2014.6
ISBN 978-7-5525-1305-9

I. ①舞… II. ①袁… III. ①民族舞蹈—课堂教学—教学研究 ②民间舞蹈—课堂教学—教学研究 IV. ①J732.2-42

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第115945号

舞梦情缘——民族民间舞蹈课堂教学与舞台实践

袁媛 著

责任编辑 赵维娟

封面设计 千寻

责任印制 郭迅生

黄河出版传媒集团

出版发行

阳光出版社

地址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 yangguang@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏凤鸣彩印广告有限公司

印刷委托书号 (宁)0015106

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 9

字数 120千字

版次 2014年6月第1版

印次 2014年6月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5525-1305-9/I·439

定价 48.00元

版权所有 翻印必究

舞

梦

情

缘

人生有理想才会有梦想，心中有梦想才能展翅飞翔



感谢生活给了我热爱的事业，
感谢课堂圆了我的梦想，
感谢舞台给了我生命中的快乐，
感谢你，感谢你们，
让我们一同走过了那心与舞的约定。

记忆

——梦开始的地方



你是我的挚爱，你是我的追求，从儿时
起，便对你有了说不清、道不明的情怀。

从事舞蹈者，无非有两种情况：一是由于
某种原因或机遇顺其自然地走上了学习舞蹈这
条路，而后，在后天学习过程中逐渐爱上了舞
蹈；另一种是有着与生俱有的热爱，而后又遇
上了合适的环境、平台，使这种先天爱的潜能
得以进一步发扬、延伸，迷上舞蹈。我对舞蹈
的爱是属于前者还是后者，自己都无法判定。
只记得在上小学时，遇到了一位姓郭的舞蹈老
师，她是北京人，是位多才多艺的老师。郭老
师组建了学校的少年舞蹈队，我被选中成为舞
蹈队的一员。跟着郭老师，跳了不少舞蹈，大
大小的舞台上了无数次。从此，我对跳舞着
了迷，对上台表演上了瘾。而舞蹈，则成为我
童年时代最美丽的色彩。

刚进入初中时，地区文工团要招收舞蹈演
员，我瞒着母亲去报考并被录取。当时，因为母
亲是学校的校长，她很快便知晓了这件事。母亲
和学校的老师都坚决反对，他们都认为我的学习
成绩不错，希望我好好上学，以后可以考一所好
大学（当时已恢复高考），尤其是我的母亲，根
本不能接受我中断学习，去当舞蹈演员。我和母
亲之间来来回回地经过了许多次斗争，最终以我
的执着取胜，我成为了文工团的一名舞蹈演员。
从此，和所有学舞蹈的一样，舞鞋、音乐、把杆
儿、落地镜……一切与舞蹈有关的东西，成为我
生活中最主要的部分。

4年后，团里因演出市场需要，从歌舞转
型到戏曲。舞蹈演员要学戏、演戏。我郁闷
了，母亲更是不愿意让我继续下去（这几年她



一直都在为没有阻止住我学习舞蹈而自责)。1981年,为了母亲,也为了实现我的梦想,我考取了宁夏大学音乐系。怀揣着艺术之梦的我第一次走进了音乐殿堂——用指尖在钢琴的键盘上弹拨流转。1984年我毕业后,留校成为系里的一名舞蹈教师。从此,开始了舞蹈—课堂—舞台的追寻之旅。

当年,和学生们年龄相近的我,除了完成正常教学以外,所有的空闲时间都和学生们泡在舞蹈教室里。1986年,我来到向往已久的地方——中央民族大学舞蹈学院,学习中国民族民间舞。我很幸运地遇到了金艺华、满苏荣、次仁桑母、白莹、易国刚等老师,学习了丰富多彩的藏族、朝鲜族、维吾尔族、傣族等多民族舞蹈。在中央民族大学舞蹈学院的那两年,我成了班里最用功、最勤奋的学生。因为,一切的一切对我充满了吸引力,课堂像是给我施予了魔法,令我着迷,老师们的艺术魅力和民间舞的缤纷色彩填充着我渴望的心灵,让我深深地痴迷。直到现在,我一直认为,学习舞蹈是最幸福的事。所以1995年,我去了北京舞蹈学院,主修舞蹈编导专业。几年的学习不仅使自己在舞蹈专业方面更系统与规范,更重要的是让我看到了更广阔的世界,坚定了生活的目标,拥有了正确的专业态度。感谢各位老师的教导,让我受用终身。

CONTENT

目录

舞润青春 / 001

梦想在路上 / 004

课堂，舞台 / 005

春节晚会 / 014

赴港演出 / 020

出访演出 / 026

课堂·舞台·社会——探索开放式的实践教学途径 / 030

少数民族舞蹈课堂教学与舞台实践 / 035

回族舞蹈的课堂教学与舞台实践 / 047

舞涌心泉 / 053

舞为情生，倾情作舞 / 055

淳朴的美丽 心上的花朵——《剪花花》创作手记 / 058

“踏脚”与舞蹈——舞蹈《啊咄喂》创作手记 / 060

神圣的宗教 如水的心境——《心泉》创作手记 / 064

回族舞蹈创作之探 / 069

舞梦情缘 / 087

感恩 / 089

好老师、好伙伴、好朋友——邓宁东 / 093

我最默契的搭档，好朋友、好哥们——郝建宁 / 094

我的同学、专业上的伙伴——高波 / 095

我的良师益友——杨月林、杨华 / 096

亲情、爱情的分享 / 098

比赛 / 100

社会艺术实践 / 102

艺术成果 / 104

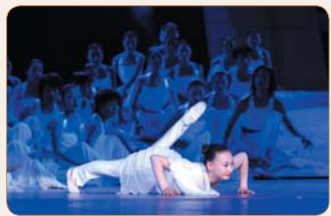
师生情缘 / 107

后记 / 131



舞润青春

有人说当你爱上了舞蹈，你就会年轻，
我要说当你拥有了舞蹈，
又有了可爱的学生、美丽的校园，
你将会永远快乐！



职业使我拥有了一份责任，舞蹈为这份责任注满了热情与希望。我虽然没有能力把你们教育成为“家”，但我会把我的热爱、热情、执着和坚守传递给你们，真心地和你们一起去寻求梦想，因为我们是源于热爱而在一起享受舞蹈，我们是由于坚守梦想而在一起快乐舞蹈的。

梦想在路上

2000年年底，带着梦想，我来到了坐落于贺兰山下的北方民族大学，开始了这所大学的舞蹈本科专业的创建。2001年9月，我迎来了我的第一批学生。从此，无论是课堂还是舞台，均记录了我们的“约定”。

记得第一届学生招生时，有些考生提出了一些让我们哭笑不得的问题，比如：这所学校所在的城市是不是都是沙漠和戈壁滩？有没有马路？可不可以洗澡？虽然当时听了心里很不高兴，也为考生的无知而有些生气，但他们这样说，就足以说明当时的学校对艺术类考生们来说有多陌生。回想起来，在当时的条件下办艺术专业何等艰难，我们面临的考验是：一切从零开始。但我的心里不仅没有发怵，反而充满了信心和决心。我在心里默默地说，也对考生们说：“你们来报考吧，学校、我们（老师们）一定不会让你们失望的，一定会帮你们实现梦想。”后来，在我们的努力下，我们从祖国的四面八方迎来了2001届舞蹈本科专业的21名同学，顺利进入了学校舞蹈本科专业的开办建设与完善过程。

从此，我和我的学生们开始了我们的追梦之旅，每一届、每一天、每节课都在探讨着一个看似简单实则深邃的概念，那就是：舞蹈是什么。



舞蹈《心泉》



舞为情生，倾情作舞，已铭刻在每一个舞蹈者的心中。

我们享受着“情”与“舞”的流淌，感悟着“心”与“舞”的交融，我们有着许许多多的感动，累与苦已完全被融化在这份享受与感动中。

课堂，舞台

永远数不完的节拍，永远做不完的动作，一滴滴的汗水，一年年的期盼，说不清是课堂还是舞台，只想把心中的梦幻舞得尽善尽美，只想把心中的念想舞得红红火火。

