

云南民族民间舞蹈资料

彝族舞蹈



云南民族民间舞蹈资料

彝族舞蹈

苏天祥 胡紫燕 刘金吾 整理
段建兰 刘太平 谢棣达



云南人民出版社

前 言

彝族是我省少数民族中人口最多的一个民族，人口三百三十五万人。比较集中地分布在楚雄彝族自治州、红河哈尼族彝族自治州、哀牢山区和滇西北小凉山一带；其余在大理、玉溪、思茅、文山、曲靖、临沧、昭通、丽江东北等地、州都有分布。彝族多居住在海拔二至二千五百米的山区或半山区。

解放以前，彝族地区除小凉山地区基本上属于奴隶制而外，都是以封建地主经济为主导的封建社会；部分地区也不同程度地具有半封建、半殖民地性质。有少部份地区由于社会经济发展不平衡，尚残存着封建领主制。因而社会经济形态大体上又可分为两类：即与内地汉族地区基本相同的封建地主经济和保有封建领主经济残余的地主经济。

彝族是一个能歌善舞的民族，他们有着丰富多彩的民族民间舞蹈，由于经济形态的不同和生产发展上的差异，以及大分散、小聚居的分布特点，使整个彝族的舞蹈，除了有一定的共同规律性以外，舞蹈的种类较多，风格又各具特色，内容和表现手法也多种多样。他们有由模拟自然生活而发展到略带情节、动作柔韧而灵活的“烟盒舞”，又有浑厚朴实的群众自娱性的集体舞蹈“打歌”，有动作优美、情绪欢畅的歌舞“罗作舞”，也有热情奔放的“阿细跳月”，还有纤细而轻柔的“四弦舞”和技巧纯熟、舞步矫健的“花鼓舞”，以及韵律新颖而独特的“铜鼓舞”等。在舞蹈形式方面，从朴素的环舞直到技巧很高的双人舞。在内容方面，有表现劳动生产和爱情生活的，有反映战斗场面和宗教活动

的……。在不同的程度上表达了彝族人民的思想感情，体现出他们的智慧和勤劳勇敢的性格。

解放以后，在党的领导下，彝族人民彻底摧毁了封建剥削制度，建立了以生产资料公有制为基础的社会主义所有制。随着生产的发展和生活的日益改善，彝族舞蹈也获得了进一步的提高和发展，成为祖国文艺百花园中一朵绚丽的鲜花。

由于彝族舞蹈的种类繁多，风格又各具特色，所以我们在整理时，是按照原来民间舞的种类分别进行的。现在整理的这本《彝族舞蹈》，有“烟盒舞”、“罗作舞”、“阿细跳月”、“打歌”、“四弦舞”、“花鼓舞”、“铜鼓舞”等七类。分别取材于红河哈尼族彝族自治州、楚雄彝族自治州、文山壮族苗族自治州。就全省范围来说也还不全，如小凉山地区和某些散居山区的彝族舞蹈，就没有包括在内，还有待今后再逐步加以收集整理。

我们所整理的这本《彝族舞蹈》，有的已成为民间舞蹈的基本训练教材，有的还只是素材汇集，特此说明。

云南省文化局《民族民间舞蹈整理小组、彝族小组》

目 录

前言	(1)
烟盒舞	(1)
一、烟盒部分	(5)
(一) 烟盒的构造及各部名称	(5)
(二) 烟盒的拿法	(5)
(三) 烟盒的弹法	(6)
二、脚的特殊位置	(6)
(一) 前小掖腿位	(6)
(二) 后小掖腿位	(7)
三、手的部分	(7)
(一) 手的位置	(7)
1. 低弹位	(7)
2. 平弹位	(8)
3. 高弹位	(8)
① 旁高弹位	(8)
② 前高弹位	(8)
4. 侧弹位	(8)
5. 背弹位	(9)
6. 剪子口位	(10)
① 胸前剪子口位	(10)
② 头上剪子口位	(10)
(二) 手的动作	(11)

1. 提按腕	(11)
2. 绕腕	(11)
3. 绕腕划圆	(12)
①低弹位绕腕划圆	(12)
②平弹位绕腕划圆	(12)
③高弹位绕腕划圆	(12)
4. 鸽子学飞	(13)
5. 凤点头	(14)
6. 剪子口绕花	(15)
①向里绕花	(15)
②向外绕花	(15)
四、舞姿部分	(16)
(一) 鹭鸶拿鱼	(16)
(二) 鹭鸶单展翅	(17)
(三) 老将拔刀	(18)
(四) 鹭鸶登莲	(18)
(五) 魁星点斗	(18)
(六) 跨腿舞姿	(19)
(七) 剪子口位的各种姿态	(19)
五、基本动律	(20)
六、步法	(22)
(一) 蹬步类	(22)
1. 蹬步	(22)
2. 蹬掖步	(23)
①带梗劲的做法	(23)
②带韧性的做法	(23)
3. 蹬步划圆	(24)
(二) 斗踢步类	(25)

1. 前斗踢步	(25)
① 单踢步	(25)
② 双踢步	(26)
2. 后斗踢步	(26)
(三) 崴扭步类	(27)
1. 小轻重	(27)
2. 歪歪弦	(27)
3. 过堂步	(28)
(四) 晃跳步类	(29)
1. 晃跳步	(29)
① 悠踢腿的	(29)
② 吸腿的	(30)
③ 掖腿的	(30)
2. 岸水步	(31)
3. 盖掖步	(31)
4. 大翻身	(32)
(五) 点步类	(33)
1. 前点步	(33)
① 尖点	(33)
② 掌点	(33)
2. 旁点步	(34)
① 尖点步	(34)
② 扣点步	(34)
③ 勾点步	(35)
④ 掌打点步	(35)
3. 后点步	(36)
4. 前后点步	(36)
(六) 跪步类	(37)

1. 跪步	(37)
2. 大轻重	(38)
(七) 蹲步类	(39)
1. 蹲跳步	(39)
2. 鸭子步	(39)
3. 搓脚步	(40)
① 正搓脚步	(40)
② 旁搓脚步	(41)
七、民间原有技巧动作	(41)
(一) 跪下板腰、跪下软腰	(41)
(二) 仙人搭桥	(42)
(三) 滚松得	(42)
(四) 蹲跳转	(43)
(五) 跨腿跳转	(43)
八、组合部分	(43)
(一) 手位组合	(43)
(二) 蹬步组合一	(46)
(三) 蹬步组合二	(47)
(四) 晃跳步组合	(50)
(五) 男性动作组合	(52)
1. 旁勾点过堂步 (以向左进行为例)	(53)
2. 蹬步接转跪步 (以向右进行为例)	(53)
3. 跪掖步	(54)
4. 晃跳步变身接踏步	(54)
(六) 女性动作组合	(60)
1. 出场步	(63)
2. 大盖掖转身退步	(64)
3. 踏步吸腿转接左右摆动	(64)

4. 蹬掖步接踏跼步	(64)
5. 跼步吸腿转和跼步退, 跼步转动作小组合	(65)
6. 进场步	(66)
7. 片腿跳步	(66)
(七) 穿花大场组合	(76)
(八) 《老人家》组合	(85)
1. 老人步	(87)
2. 半蹲走步	(87)
3. 跨腿跳转步	(88)
(九) 《岸小细鱼》组合	(93)

罗作舞(112)

一、民间传统舞蹈动作(113)

(一) 踩莽调	(113)
(二) 撵调	(113)
(三) 三步弦	(113)
(四) 斗脚	(113)
(五) 经弦 (又称纺弦)	(113)
(六) 边边弦 (又称找姑娘调)	(114)
(七) 擦背	(114)
(八) 翻身	(114)
(九) 游调	(114)

二、罗作舞基训教材(115)

(一) 基本手形, 双手成自然放松状	(115)
(二) 手的动作	(115)
1. 拍手	(115)
① 向上拍	(115)
② 向下拍	(116)

2. 提肘	(116)
3. 盖手	(117)
4. 翻手	(117)
5. 甩手	(118)
①前甩手	(118)
②左右甩	(118)
三、基本动律	(118)
四、步法	(119)
(一) 走弦	(119)
1. 踩莽步	(119)
①原地的	(119)
②向前走的	(120)
③向右走的	(120)
④向左走的	(120)
⑤向后退的	(120)
2. 踏跄步	(120)
3. 划圈步	(121)
4. 单擦背	(122)
5. 双擦背	(123)
(二) 撵弦	(124)
1. 撵步	(124)
2. 斗脚	(125)
3. 斗肩	(126)
4. 撵步转	(127)
5. 撵步翻身	(127)
①原地的	(127)
②连续的	(127)
③左右翻的	(127)

6.点跳步	(128)
7.点跳步转	(129)
(三) 游调	(129)
1.游调步	(129)
2.游调转身	(130)
3.游调踏踏步	(131)
4.大八字步蹲转	(131)
五、组合部分	(132)
(一) 走弦组合	(132)
(二) 撑弦组合	(134)
(三) 罗作舞组合	(136)

阿细跳月

一、基本动作	(154)
(一) 跳步	(154)
1.女的做法	(154)
2.男的做法	(155)
(二) 三步乐	(156)
(三) 三步乐带转身	(157)
(四) 蹬跳步	(157)
(五) 蹬跳步带转身	(158)
(六) 老人蹬跳步	(158)
(七) 点步	(159)
(八) 单点步	(160)
二、男性动作	(161)
(一) 大八字步左右移动	(161)
(二) 弓箭步左右移动	(161)
(三) 弓腿跳步	(162)

(四) 单腿跳转·····	(162)
(五) 蹲的姿态·····	(163)
三、组合·····	(164)
打歌 ·····	(180)
一、一步一抬·····	(181)
二、三步一抬·····	(183)
三、一跺脚①·····	(184)
四、一跺脚②·····	(184)
五、一跺脚③·····	(186)
六、二跺脚·····	(186)
七、三跺脚·····	(187)
八、荡步·····	(188)
九、逗脚步·····	(189)
十、双脚跳步·····	(191)
十一、苍蝇搓脚·····	(192)
十二、左右蹬步·····	(193)
十三、拍手转步·····	(194)
四弦舞 ·····	(196)
一、基本动作·····	(197)
(一) 抬脚步·····	(197)
(二) 踮脚步·····	(198)
(三) 抬脚快步走·····	(198)
1. 向前走的·····	(198)
2. 向后退的·····	(199)
(四) 悠踢步·····	(199)
(五) 拐步·····	(200)

1. 左右拐步·····	(200)
2. 后拐步·····	(200)
(六) 对脚步·····	(201)
1. 旁对脚步·····	(201)
2. 前对脚步·····	(201)
(七) 搭脚·····	(202)
1. 搭脚点步·····	(202)
2. 快搭脚·····	(202)
(八) 跪月步·····	(203)
1. 压脚跪步·····	(203)
2. 搭脚跪月步·····	(203)
3. 盖脚跪月步·····	(203)
(九) 点步·····	(203)
1. 单点步·····	(203)
2. 复点步·····	(204)
3. 双点步·····	(204)
(十) 抬脚步转身·····	(204)

二、民间组合·····	(205)
(一) 白菜花·····	(205)
(二) 月亮红·····	(206)
(三) 新里新罗·····	(207)
(四) 索里西里·····	(209)
(五) 心肝妹·····	(210)
(六) 阿姐想在心·····	(211)
(七) 团乐·····	(212)
(八) 嘎里桌里莫·····	(214)
(九) 串脚·····	(215)

花鼓舞	(217)
一、花鼓舞的基本动作	(217)
二、花鼓舞的常用图形	(218)
三、花鼓舞的伴奏	(219)
四、花鼓舞的道具	(219)
五、花鼓舞的表演程式	(220)
六、花鼓舞动作说明	(221)
(一) 手的动作	(221)
1. 上下甩动	(221)
2. 身前交叉甩	(221)
3. 胸前开合甩	(222)
4. 单手甩花	(222)
(二) 基本步法	(222)
1. 蹬步	(222)
2. 蹬步半翻身	(223)
3. 蹬步全翻身	(223)
4. 钉子步地上崴膝	(223)
5. 钉子步吸腿转	(224)
6. 钉子步空中崴膝	(225)
7. 跳沟步	(225)
8. 剪子步	(226)
9. 剪子步划圈	(227)
10. 剪子步移动重心	(227)
11. 慢鼓	(227)
12. 转鼓	(228)
七、花鼓舞图形说明	(229)
(一) 单穿花	(229)

(二) 三穿花.....	(229)
(三) 五梅花.....	(230)
(四) 三角尖.....	(230)
(五) 分辨.....	(231)
(六) 一颗印.....	(231)
(七) 拜堂.....	(232)
(八) 磨面.....	(233)
(九) 裹白菜心.....	(233)
(十) 龙摆尾.....	(234)

铜鼓舞 (235)

一、基本步法..... (238)

(一) 平步.....	(238)
(二) 屈身步.....	(239)
(三) 双甩步.....	(240)
(四) 跟跳步.....	(240)
(五) 崮摆步.....	(241)
(六) 打点双跳步.....	(242)
(七) 跑马步.....	(243)
(八) 双跳步.....	(243)

二、基本动作..... (244)

(一) 点种.....	(244)
(二) 栽秧.....	(245)
(三) 薅秧.....	(245)
(四) 打谷.....	(246)
(五) 薅包谷.....	(246)
(六) 扯棉花.....	(247)
(七) 纺线.....	(248)

(八) 打火石.....	(248)
(九) 煽火.....	(249)
(十) 烤火.....	(249)
(十一) 捞虾.....	(250)
(十二) 击鼓动作.....	(250)
1. 平步打鼓.....	(250)
2. 屈身打鼓.....	(250)
3. 打点双跳步击鼓	(251)
4. 崮摆步打鼓	(251)
三、基本图形	(252)
(一) 单人叉腰双跳步.....	(252)
(二) 双人拉手双跳步.....	(253)
(三) 双人拉手跳圈.....	(253)
(四) 四人拉手跳圈.....	(254)
(五) 双跳步围圆进退.....	(255)
(六) 拉手双跳步横排前进.....	(256)
(七) 半圆形进行各种动作.....	(256)
四、音乐情况	(257)

烟 盒 舞

彝族烟盒舞主要流传在我省红河哈尼族彝族自治州所属的个旧市及石屏、建水、蒙自、开远等县，另外在玉溪地区的元江县、通海等县也很流传。它是一种群众性的娱乐活动。舞蹈时，每人两手各拿一支竹皮和树皮制的烟盒（这是为舞蹈而特制的道具），用手指弹响烟盒底，发出“呱、呱”的声响，随着节奏做动作，因而得名“烟盒舞”，又称为“跳弦”、“跳罗”、“跳三步弦”。

烟盒舞一年四季都可以跳，栽割季节，男女青年聚在一起跳得更欢。过去彝族有“吃火草烟”的风俗，这是一种男女青年聚在一起唱、跳玩乐的社交活动，也是青年们谈恋爱的地方，彝族也称其为“玩场”。彝族青年从十一二岁起就能参加这一活动，直至卅岁左右也还参加。过去彝族人民从少年时期起，为了在“玩场”上跳的更好，不管上山放牛砍柴，都学跳烟盒舞。解放后，彝族人民政治上翻了身，歌舞艺术也得到了发展，彝族的歌舞能手，五三年曾到北京参加全国民间音乐舞蹈会演。现在他们除了在节假日跳而外，有时开会后高兴了也会跳起烟盒舞。参加跳的不仅有男女青年，也有老人小孩。过去彝族人民常说：“是人不跳弦，白活几十年”。也常说：“听见四弦响，脚杆就发痒”。在这些地区，男女老少，人人会跳，深受人民群众的喜爱，是属劳动人民的一种民族民间歌舞艺术形式。

烟盒舞的来源，据说从前靠打猎为生的彝族，为了更准确地打中野兽，就披着兽皮学着野兽的动作，混在它们当中去猎取野兽，后来他们就模仿着野兽动作跳起舞来作乐，这样就形成了三