

青年文娱丛书

郑祥瑞编著

(一)



迪斯科

交谊舞

迪斯科·交谊舞

郑祥瑞

*

海峡文艺出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1.32 2.7印张 55千字

1985年1月第1版

1985年1月第1次印刷

印数: 1—100,250

书号: 10368·34 定价: 0.35元

0.53元

序 言

郭明达

美国从七十年代中期兴起，在短时间内风靡一时的迪斯科舞厅舞，来源于两百年前由美籍非洲人种所制造的爵士舞。后者一直遭到欧美古典舞派的非议（它立论于三百年前法国路易十四王朝精心培植的美学观）。但经历长期考验，似乎可以肯定爵士舞算得上富于时代风格的一种动作概念和舞蹈形式。在开放政策和文化交流情况下，人们对迪斯科“好得很”和“糟得很”的对立意见，长期不能一致。我们认为须从文化的宏观角度考察美和丑的发展概念，并从实际出发，总结些规律性的东西，才有说服力。

自二十世纪人类学发展之后，对原始社会舞蹈动作的分类调查研究，基本可分做协调性动作，如古典芭蕾类型；和不协调动作，以巫舞的抽搐筋肉和扭曲关节风格为代表。当然，这之间还有不同程度的抽筋式舞蹈，执其两端，恰好相反相成，呈对立统一状态。这类半抽筋式舞蹈，最多分布在

非洲的班图族地带。人们跳舞时聒噪、喘气、顿脚，好象一部蒸气机。后股在两腿上扭动，给人一种不安定感觉，而且可以连续跳几个钟头。可怜这类扭屈动作的舞蹈类型，其来有自，却被某些人以其主观爱好，判断为怪诞不经，加以贬斥。而有的则美学家十分欣赏它们毫不矫饰的天真无邪的稚拙趣味。

从生理学看，这类动作不协调性舞蹈，由于用力扭屈和放松肌肉，导致一种神经半失掉意识控制，而入于一种感性认识的“忘我”或者“物我混同”境界；亦即巫师们所谓的与“神灵同在”。我们今天剥掉迷信的外壳，确能寻源到令人心醉神迷的舞蹈本质。从欧美舞蹈史检查，十九世纪浪漫主义文艺思潮的华尔兹时代，舞步飘举，徊旋、起伏；到二十世纪的探戈舞，直线平踏，转直角，拧螺丝内劲，显示工业化人类强有力的自豪感和自信心；而五十年代以迄于今，似乎到了“扭的时代”。它们的风格递嬗，却属于时代产物。谓予不信，但看半年来北京青年一代自发制造的新舞品种——Pass，实即将四十年代的水兵舞（吉特巴格舞）加以一般扭扭的拧劲，认为这样更“带劲”些。旁观他们浑汗如雨，不能不赞叹青年们真格在跳舞哪！

迪斯科多即兴发挥动作，不管参加迪斯科的人即兴天赋和能力怎样，当你实践时，把内心冲动的自发意趣转入动作，在别人短时间的带动下，会轻而易举地跳出即兴舞步和动作。但任何舞蹈形式，都须通过人体做工具的彻底准备，才有可能延续下去，并表现旺盛的生命力，这要求教材编制和创作

设计，即把各种群众自发创造的动作的动机，从头到尾加以精心安排。郑祥瑞同志编著本书用意，便在将原材料组织加工到可以重复表演的固定形式，并同时能表达学习时动作的愉快经验，逐步要求舞者在实践中注入越来越丰实的个性特色。总而言之，从即兴活动去揭示和发展动作组合，和经过创作定下方案，使可以重复表演，两者属于互相补充的创造过程，结果自然形成个性突出的迪斯科舞厅形式。

从本义讲，爵士舞属于表演类型，迪斯科属于自娱性质。本书却兼有两者的训练意味，不管爵士舞或迪斯科，都有个人忘乎其形和自由解放感觉。你会在自发动作里忘掉自我，乐于重复不想停止下来。这种兴奋心情，让你感轻松、愉快，和得到自我解放的美感享受。但主要是这样舞蹈形式，这样运用人体内心节奏抒发内在感情，这般节奏强烈的音乐，让你如醉如狂，跳舞越紧张热烈，你越是全部身心达于高度的忘我境界。这正吻合西方名言：“人而不舞，不能理解真正的人生意义”(If you don't dance, you don't really understand what means life);和东方美学“歌舞之不足”，不知“手之舞，足之蹈之矣！”的赞叹。

诚然，舞蹈属于一种非文字的艺术，不可能凭藉本本按图索骥，著者本意，在当前青年们热衷于迪斯科，又苦于无章可循的时刻，撰述本书让人们在实践中逐步“悟”出其规律，在有迹象可求，有端倪可察的条件下，参考本书训练旨趣，使其活而不俗，而且不断出新花样，会更丰实跳迪斯科的信心和兴味。

更有进者，当代动作科学和艺术研究的论断，认为工业化人类的最大危机，在于因机器大生产迫使劳动局部化，造成人类的身心偏废和分裂。先进工业国家的解救之道，在于提倡艺术教育，特别是舞蹈教育和娱乐活动，用对立统一的辩证方式，即全身心活动去平衡和抵消劳动局部化造成的恶果，我国传统的太极拳有类似功能，但那是农业社会产生的动作艺术，流于静观默察，不及迪斯科的强烈节奏运动，也难以合乎时代需要。试望大型迪斯科舞会，仿佛看见一群人在冲淋浴，采用流畅的人体运动，以清洗劳动之后的污垢，求得身心困扰之余的痛快淋漓一般。因此，我希望把迪斯科引上正确轨道，进一步为“团结奋斗、振兴中华”，为四个现代化发挥积极作用。

一九八四年十一月一日

于北京和平里

时代·心理·节奏

——关于迪斯科兴衰的一点看法

管俊中

《迪斯科·交谊舞》一书的出版，我感到高兴，并发表一点个人对于迪斯科的看法。

我认为，近年来我们对于迪斯科的评介，基本上是持否定态度的。一些文章，一开头虽然也说了它的一些好话，如“出身”民间，生成在劳动人民之中，具有一定的人民性，等等。但到了文章的后半部，却又强调它毕竟代表了资产阶级没落的思想意识，形骸放浪，精神颓废，败坏社会风气，有碍于年轻人的身心健康，不宜提倡等等。

可迪斯科舞却似乎并没有因这些评论和社会舆论的压力而销声匿迹，倒是悄悄地并且充满活力地在年轻人中间迅速流行。

这到底为什么？是人们思想不健康？追求精神刺激？追求低级趣味？还是……我们应该对此作出科学的回答

我有幸能够比较集中，比较大量，比较精采地看到真正

的迪斯科，那是前几年中国舞蹈家协会在北京开会时放给大家看的《世界迪斯科比赛》录像资料。这部录像，说它是集当今世界迪斯科之大成，是迪斯科的权威，应该是当之无愧的。虽然它主要是显示迪斯科的单、双技巧，具有更多的表演意义，与自娱性的迪斯科，在形式上可能会有所不同，但迪斯科的风貌，迪斯科的特色，迪斯科的精髓，应该是囊括无余的了。

看了这部录像，使我初步形成了这样一种认识：迪斯科是狂欢型的。它欢快热烈，象盛大的节日，在舞的过程中灯光闪烁，彩旗飘扬；欢乐的呼叫声此起彼落，象春潮澎湃，回旋激荡在人群之中。迪斯科的音乐，富有强大的感染力，尤其是节奏，听了以后，使你无法抑制地要产生“跳”的冲动。

迪斯科的动作，“似乎有一定的规范，”却没有绝对的标准，它随意性很大，临场发挥，即兴创作，爱怎么跳就怎么跳，只要跳在节奏里就行。它的动作还因人而异，充分调动个人的“资料”积累，扬长避短，各具特色。在录像中，我们看到除扭腰、摆胯、跺脚、甩头等基本动作外，几乎什么动作都可以揉合进去，芭蕾舞、民间舞、体操、杂耍、旋转弹跳，矮步踢腿……总之东方的、西方的、古典的、现代的，种种形式，一应俱全。

看来迪斯科是具有强大的生命力的。它能够从美国的小镇，走向欧洲，进入大都会，风靡全世界，没有一点“魅力”是不行的。热烈欢快，热情奔放，不拘一格、自由自在，充

分地揭发出人的青春活力，给人以感情上的满足，这就是迪斯科的魅力所在。

当然，迪斯科最终还是要衰落的，但那衰落并不是因为它的“堕落”，而是因为任何艺术形式都是时代的宠儿，是顺历史的潮流而产生，逆历史的潮流而消亡的。“各领风骚数百年”的美好日子终有一去不复返之期，因为那是漫长岁月生产力发展缓慢的结果。当今世界，一日千里，生产力迅猛发展，作为上层建筑，意识形态的舞蹈艺术，也必然要随之相适应地发展变化。进入二十世纪以来，西方世界艺术流派之所以层出不穷，诸如象征主义、未来主义、超现实主义、表现主义、存在主义、先锋派，荒诞派、新先锋派；在舞蹈领域里，滚石、摇摆、呼拉圈、迪斯科之后，现在又出了一个霹雳舞，那都是生产力迅速发展，社会生活急剧变化的结果。任何把艺术形式的发生，发展和消亡，仅仅归结于艺术形式本身，而不从社会生产力的发展去寻找原因，其结果必然导致理论上的混乱。前些年对迪斯科的褒贬，一会儿说它有伤风化，一会儿说它有益健美，原因盖出于此。

诚然，在迪斯科流行过程中，不健康的、庸俗下流的动作是存在的，有的甚至已经达到不堪入目的程度。对于这种现象，我们应该批判，应该谴责，应该从行政上采取措施，予以取缔。但这不是迪斯科的罪过，更不是迪斯科本身所固有的。任何一种艺术，都可能出现庸俗的表演作风，唱任何一首歌如此，奏任何一首曲如此，跳任何一个舞如此，这难道都怪罪于作品本身吗？交谊舞绝不能因为出现了贴面、贴

胸、撅屁股而加以否定，为什么唯独对迪斯科如此苛求呢？著名舞蹈家戴爱莲说得好：健康不健康，关键在人，关键在表演者，关键在表演者的思想感情、意识。这与鲁迅先生的观点是一致的。鲁迅先生说：“我以为根本问题是在作者可是一个‘革命人’，倘是的，则无论写的什么事件，用的是什么材料，即都是‘革命文学’。从喷泉里出来的都是水，从血管里出来的都是血。”

这也就是我们的观点。愿年轻的朋友在借鉴本书而进入迪斯科之门的时候，能够以健美的舞姿、健康的身心去领略迪斯科给你带来的欢乐。





目 录

序.....	郭明达 (1)
时代·心理·节奏	
——关于迪斯科兴衰的一点看法.....	管俊忠 (5)

迪 斯 科

人体各部位、各关节动律.....	(1)
迪斯科动作简介.....	(16)
组合训练.....	(28)
1. 动律组合.....	(28)
2. 单人舞步组合.....	(34)
3. 对舞舞步组合.....	(36)

交 谊 舞

华尔兹.....	(42)
探 戈.....	(55)
伦 巴.....	(64)

一、人体各部位、各关节动律

1. 头部：

迪斯科的头部动作，是表达舞者内心情感的重要部分。它一般的动律是正、斜、俯、仰及摆、颤、转、甩等。

正，是要求头部正直、两眼平视，自然放松，无须做作，硬直。（见图一）

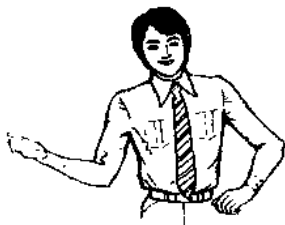


图 一



图 二

斜，是头部倾斜于左或右。舞者头部倾斜的幅度、力度、速度的变化，是随音乐节奏的变化、情感的起落来决定的。（见图二）



图 三

俯,是头部从上向下为俯。
俯的幅度大小、力度强弱、速度
快慢,是随着舞蹈感情发展的
需要而定的。一般说来,俯
多运用于前进或后退。(见图
三)

仰,是头部由下向上抬起。
仰有昂的豪气,表现着舞者某
种得意、自足、豪情满怀的情
感。它一般多用于前进或(尤
其是)后退。当然,随着感情
的发展,情绪的激昂,在横、
侧、转等各种行进的动作中,
运用仰头也未免不可。(见图
四)



图 四

摆颤,是头部左右摇动的动作,慢的称为摆;急速的称
之为颤。无论是颤,还是摆,都能表现轻松、愉快、喜悦、
自得的感情。

甩,是头部猛仰、猛俯或左右捷转。其动作快速、情感
激越、节奏强烈。一般是配合上身的前俯、后仰时用(见图
五)

转,是头部圆转一周。它随着舞者的情感的发展和变化,

可慢、可中、亦可快。

总之，头部动作无论是正、斜、俯、仰还是摆、颤、甩、转，都是随兴而起，兴亡所之，因此它必须与音乐节奏的变化，情感发展的起伏相一致，在动作的行进中必须自然、放松，与全身的动作相协调。

2. 肩部：

迪斯科肩部的动作很为重要，它是舞者表现一种活力的突出部份，其动作丰富多样。在这里，我们只介绍一些最基本、最常见的垂肩、抬肩、摆肩、移肩、圆肩的动作。

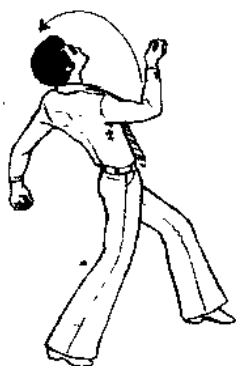


图
五

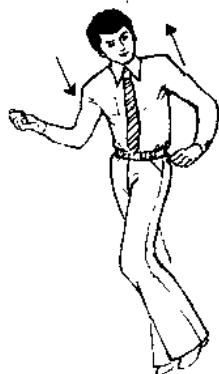


图
六

垂、抬，肩的下沉为垂肩；肩的上提为抬肩。肩的左垂右抬、右垂左抬，交替轮换的动作，是迪斯科肩部的最基本动作。（见图六）

摆肩，是肩部向前或向后摆动。它也是迪斯科肩部的基本动作之一。它的摆动，充满着无限的活跃感。摆肩分为前

摆与后摆。摆肩的运用有单摆和双摆两种。双摆肩必须右前左后、左前右后相互交替，也就是说，左肩前摆，必定右肩后摆；右肩前摆，左肩后摆，这样不断交替形成动作。这一动作必须与身体的其他部位相互配合才能自然、和谐。（见图七）

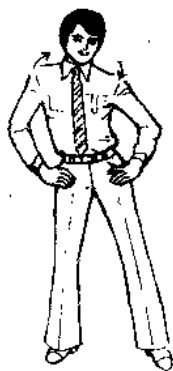


图
七

移肩，是肩部向左或向右移动。它是左右肩成一直线，向左或右的方向移动而形成的。移肩动作，必须与胯部动作相配合，一般说来肩的移动方向和摆胯、提胯、突胯的方向相反才显自然、和谐。（见图八）



图
八

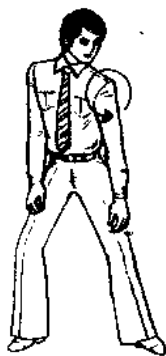


图
九

圆肩，是肩部的关节，划圈旋转。圆肩有向前划和向后划圆两种。这一动作有表现技巧、自尝、自乐，亦有逗挑、诙谐的情绪。（见图九）