

生活艺术空间丛书
SHENG HUO YI SHU KONG JIAN CONG SHU

方全林 主编

舞
蹈
卷

万般风情弄清影

陈 洁

上海科学技术出版社

生活艺术空间丛书 • 舞蹈卷

方全林 主编



陈洁 编著

万般风情弄清影

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

万般风情弄清影 / 陈洁编著, —上海: 上海科学技术出版社,
2001.9

(生活艺术空间丛书·舞蹈卷 / 方全林主编)

ISBN 7-5323-5934-4

I . 万... II . 陈... III . 舞蹈艺术 - 普及读物

IV . J7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 09668 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海中华印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 10 插页 4 字数 250 千字

2001 年 9 月第一版 2001 年 9 月第一次印刷

印数 1-4 000

定价 59.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

总序



艺术,是人类文明最本质的体现。它是时代精神的载体,推动着历史的进程。在人类文明漫长而又曲折的发展过程中,艺术以它独特的视角,向旧的思维观念发起挑战,不断激发人类的创造力,孕育着新的人类文明果实。

艺术,陶冶和凝铸着人类的灵魂。它给人们以美好的希望和慰藉,丰富和充实着人们的生活,净化和提升着人生的境界。同时,艺术又是人们愉悦欢快的源泉,为人们提供理解、领悟和发现过程中的美感,促使人们用新的方式对待自己的生活,拓宽想象空间和精神世界。

马克思在《1844年经济学哲学手稿》中提出了人能够“按照美的规律来建造”的著名论断,他告诉我们:人类与其他一切动物的生命形式的最根本差别,就在于人类不仅创造了物质文明体系,同时还创造了人类独有的艺术生活的方式。艺术生活是给人的生命历程以无限生机的组成部分,尽管从社会职业来说,并非每个人都能成为艺术家,但事实上艺术的人生体验具有极为宽泛的意义,每个人的人生经历都会有不同程度、不同形式的艺术体验。如果人们不仅对艺术发生兴趣,而且还能积极地参与艺术,那么,从这个意义来说,也许人人都可以成为艺术家。而我们的社会,也将会变得更加美好。这也正是精神文明建设所期望达到的前景。

精神文明建设是一项庞大而又复杂的系统工程。精神文明建设,固然要有一定的客观环境条件作为依托,但是客观环境条件必须通过人的主观能动作用才能创造出新的文明。要实现现代化,首先是人的现代化。而人的现代化,就是使人具有开放意识和宽松的心态,具有开阔的襟怀和独立的

精神，使人能自觉地接受艺术的滋养，去守护自己的理想。

艺术是一种精神现象，属于社会意识的范畴。艺术又是一种观念形态，它的根源是客观存在的社会现实生活，是生活的能动观照和集中体现。任何个人的存在，都不可能是抽象的存在，而只能是历史的、社会的和现实的存在。当前，生存方式的改变已成为人的现代化的核心内容和最终归宿，成为人类精神文明的价值标志。人是社会现代化的主体，一个从传统走向现代的民族，如果不从改造积淀于人的深层心理结构中的思维方式、价值观念入手，不注重一种新的生存方式的确立，也就无法实现整个社会的现代化。

艺术对于人生，对于人的精神境界和生存方式，具有不可估量的巨大作用和深远影响。艺术实际上是一种生活的完美状态，打破艺术与生活的界限，让生活艺术化，艺术生活化，让艺术与生活同步，将会使人们在生活中获取高尚的美感自由和精神享受。拥有艺术，并且“重要的在于参与”和“让过程更为丰富”，正在成为人们新的生存方式。绘画、书法、音乐、舞蹈、戏剧、摄影、影视等所有艺术形式，渗透到当今人们生活的每一个空间，将在最大程度上满足人们崭新的生存需要。

正是基于以上的认识，我们组织编写了这套“生活艺术空间丛书”。让读者通过这套丛书，去进行一次艺术世界的巡礼，一起去开掘和探究艺术的深层底蕴和神奇奥秘，体味和感悟人与艺术互为依存的关系，共同营造人类永恒的精神家园。

这是我们的希望。

方全林

2001年2月



目 录

○ 引言 舞蹈离我们有多远	1
---------------	---

○ 历史篇	5
-------	---

● 原始舞蹈：远古先民最重要的活动形式	7
---------------------	---

● 中国古代舞蹈的第一个高峰：周代	12
-------------------	----

● 中国古代舞蹈的第二个高峰：汉代	19
-------------------	----

● 中国古代舞蹈的鼎盛期：唐代	24
-----------------	----

● 西方古代舞蹈三大发源地：古埃及、古希腊、古罗马	36
---------------------------	----

● 西方舞蹈的停滞期：中世纪	41
----------------	----

● 芭蕾：一统天下的西方近代舞蹈	44
------------------	----

● 现代舞：20 世纪西方舞蹈的崭新形式	50
----------------------	----

● 中国舞蹈在 20 世纪：现代当代舞蹈	53
----------------------	----

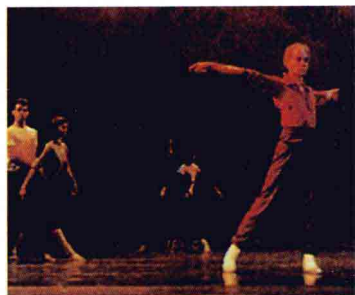
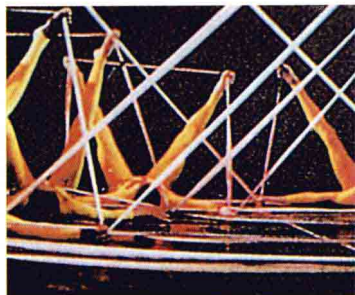
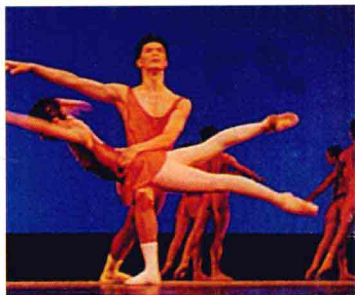
○ 知性篇	61
-------	----

● “舞蹈是一切艺术之母”	63
---------------	----

● 舞蹈是一种人体文化	67
-------------	----

● 中国舞蹈的美学特征	72
-------------	----

● 中西舞蹈艺术比较说	76
-------------	----





● 舞蹈的表现观：长于抒情，拙于叙事	80
● 舞蹈欣赏：快感与美感	83
● 舞蹈·音乐·舞蹈交响化	86
● 舞蹈语言的构成	91
● 中国新古典舞蹈：古舞新韵	94
● 中国民间舞蹈：民族传统的神韵	99
● 芭蕾：舞蹈艺术皇冠上的明珠	103
● 现代舞：当代人文精神的高扬	108
○ 人物篇	113
● 引进西方舞蹈第一人：裕容龄	115
● 中国儿童歌舞开创者：黎锦晖	118
● 中国新舞蹈开山鼻祖：吴晓邦	121
● 中国新舞蹈的先驱：戴爱莲	125
● 舞蹈的莎士比亚：让-乔治·诺维尔	130
● 浪漫芭蕾巨星：玛丽·塔里奥妮	133
● 现代舞之母：伊莎多拉·邓肯	137
● 现代芭蕾之父：米歇尔·福金	141
● 德国表现主义舞蹈奠基人：玛丽·魏格曼	145
● 最伟大的芭蕾男演员：瓦斯拉夫·尼仁斯基	148
● 最有成就的美国舞蹈家：玛莎·格莱姆	152
● 交响芭蕾的开拓者：乔治·巴兰钦	156
● 美国现代舞大师：默斯·坎宁汉	159
○ 欣赏篇	163
● 民间舞《荷花舞》	165
● 舞剧《鱼美人》	166
● 舞剧《丝路花雨》	170

● 舞剧《玉卿嫂》	172
● 民间舞《雀之灵》	175
● 古典舞《踏歌》	177
● 交响芭蕾《黄河》	180
● 浪漫芭蕾舞剧《吉赛尔》	181
● 古典芭蕾舞剧《天鹅湖》	183
● 芭蕾小品《天鹅之死》	186
● 现代舞《火之舞》	188
● 现代舞《拉达》	189
● 现代舞《水的研究》 ..	191
● 现代舞《绿桌》	193
● 现代芭蕾《波莱洛》	194
● 现代舞《楼顶作品》 ..	197
● 现代舞《海滨广场》 ..	199
○ 尝试篇	201
● 自娱独舞：与自己心灵对话	203
● 交际舞：与他人情谊操练	206
● 健美操：用舞蹈塑造体型	216
● 幼儿舞蹈：情感和形体美育	222
◎ 后记	229



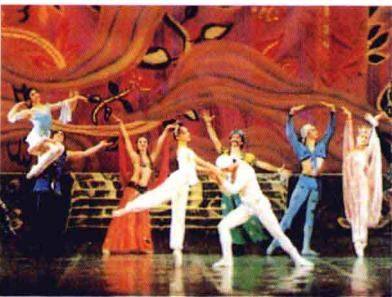
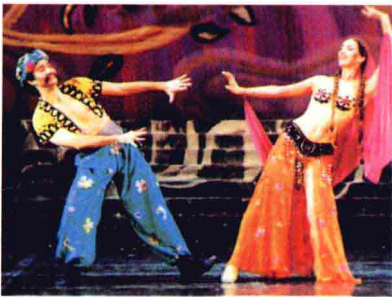
舞蹈离我们有多远

生活中不能没有美。艺术是美。舞蹈是美。据考证，古代的“美”和“舞”是同一个字。

古人许慎在《说文解字》中说：“羊大为美”。美在于美味可口，民以食为天，这自然说得通。但今人李泽厚则说：“羊人为美”。说的是原始的图腾舞蹈，先民们戴着羊头在跳舞。这更从本质上阐述了美的真谛，同时也道出了舞蹈在古代祖先们的生活中所具有的崇高地位。

舞蹈是一切艺术之母。舞蹈先于所有其他艺术形式，是因为它所采用的是人类与生俱来、随之携有的，而且是最有力和最敏感的身体本身的动作。人体动作是一种运动形式，更是一种人类表情。它表达人的思想、感情和意愿。我们的祖先几乎人人都是天生的舞蹈家。漫长的舞蹈发展历程告诉我们，在遥远的过去，舞蹈几乎是无处不在、无时不有的。原始先民们曾经怎样地承载着精神的重力，模拟狩猎、农耕和战争场面，祈求与自然的和谐；曾经怎样地让舞蹈插上感情的翅膀，在天地间自由翱翔，用舞蹈张扬自己的生命，用舞蹈与神灵对话，与宇宙相亲。

数千年的历史仿佛弹指一挥



间。人类的身体几乎没有发生变化，但由人类创造的舞蹈却出现了一个又一个令人眼花缭乱的奇迹。人类用自身充满情感和活力的肢体营造出无数虚幻飘渺的梦境，构筑起一座无比辉煌瑰丽的舞蹈艺术殿堂。

但是，曾几何时，舞蹈几乎在一夜之间失去了它永恒的魅力。那些曾经令人心旷神怡、激动不已的经典舞蹈，已留不住人们匆忙的眼光；在紧张急促的生活节奏的驱使下，人们似乎已经忘却应合着音乐的节奏舞动肢体的雅兴和情调；昔日曾经塑造过无数光辉夺目的形象、演绎过众多感人至深的故事、满台生辉美不胜收的舞蹈，如今似乎已变得黯然失色，甚至成为歌唱的附庸、音乐的属下。

舞蹈怎么了？

舞蹈似乎已离我们远去了。我们也许知道在《乐记·师乙篇》里，有“言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故不知手之舞之，足之蹈之”的字句。我们能够理解，却不愿身体力行。我们也许从画册上多次看到在5800年前绘有祖辈携手起舞精美图案的彩陶盆，我们能强烈地感受到它朴拙无华的原始美，但却并不了解它所透射出的舞蹈所具有的生命本质特征。我们也许终于有机会在某个周末端坐在金碧辉煌的大剧院红色丝绒面的座位上，凝神屏息地直面久违了的白天鹅、睡美人，但是得到的抑或只是一份怀旧的慰藉。

或许，当今的人们，生存环境有着太大的压力，享受空间有着太多的诱惑，而精神世界又有着太多的选择领域。人们偶有闲暇，也许会兴致盎然地光顾陶吧、布吧，实地操作一番，在自己第一件作品上留下稚拙的痕迹；也许会揣着照相机、摄象机，急切地投入大自然的怀抱，满载而归后制作



具有纪念意义的写真集、VCD；也许会坐在电脑前做网络游戏、绘动画、用MIDI制作音乐……而舞蹈则遭到了不应有的冷落。

往昔，在浩瀚璀璨的艺术星空中，邓肯、巴甫洛娃、乌兰诺娃、戴爱莲……一大批舞蹈家熠熠生辉，放射出夺目的光华，他们的名字本身就具有一种不可抗拒的魅力。如今，一批又一批冉冉升起的新星已把整个星空挤得水泄不通，却几乎见不到舞蹈家的英名。连原先光彩照人的舞蹈大师的身影，也淡出了人们的视野。那些曾经具有舞蹈鉴赏能力的人们也开始怀疑起舞蹈对于我们当今的生活还有什么样的意义。

舞蹈是一门人体动作的艺术，而人体动作是生命的本质所在，它比任何其他艺术更贴近人类、更贴近生活。但是，熟悉并不等于理解，理解也不等于认同。舞蹈或许是唯一的一种无法用文字记录的艺术，人体动作又是一种抽象的模糊的语言，它的思维方式、表达方式及欣赏接受方式的特殊性，又使它成为一种最难理解的艺术，于是也因此更容易受到人们的忽视。

与此同时，我们也必须正视这样的现实：随着物质生产的进步和发展，一些舞蹈出现了精神的失落，开始被驯化为美丽柔顺的精神宠物，肢



体成为华美而空虚的躯壳，成为感官享受的工具。这或许是舞蹈之所以被人们冷落的原因之一。

然而，舞蹈真的在离我们远去而变得那样遥不可及了吗？

正如人们所知道的，一切艺术的表现方式都可概括为人类生存的欢乐的产物。舞蹈也是这样的产物，而且更直接、更便捷。人类不能没有艺术，人类不能没有舞蹈。将那些使生活过得更有意义的东西变成艺术，将那些能使自己的生命得以张扬的活力化为舞蹈，不正是人类追寻的梦想吗？

我们或许可以认识到：舞蹈离我们并不遥远，只是需要多一点理解和关注。

美学家宗白华先生曾经说过，舞蹈是最高度的韵律、节奏、秩序和理性，同时又是最高度的生命、旋动、力量和热情。它不仅是一切艺术表现的终极状态，而且是宇宙创造过程的象征。舞蹈家可以通过对生命和力量的体验行神如空，行气如虹。这是一种多么美妙而又崇高的境界！让我们细细品味理解并且予以关注吧。

当舞蹈不再仅仅是展示风格纯正的优美姿态供人观赏，而是用肢体语言去产生生命节奏的振荡和生命感觉的张扬时；当舞蹈不再仅仅是再现生活表层的动态，而是去触及生活的深层底蕴和人类情感的内在本质时；当舞蹈不再仅仅是演绎戏剧性的故事情节，而是直接由人体动作去探求天地间的奥义时，舞蹈就将以自身鲜明的品格、独特的魅力和无可替代的地位，在恢宏绚丽、辉煌雄伟的人类艺术圣殿中理直气壮地占据堂而皇之的一席。

在已经过去的20世纪，所发生的变化也许比以往所有的时代都要剧烈，这个事实的本身也改变了人类的生存空间。但是正因为如此，或许更显现出人类追求生命价值、精神自由和艺术审美的重要性。

热爱舞蹈吧，在新世纪的霞光中，让我们用自己最美的姿态，去迎接每天升起的太阳！



● 历史篇







历史篇

● 原始舞蹈：远古先民最重要的活动形式

原始，是混沌初开，遥远天边一抹朦胧微红的霞光。原始社会，是人类漫长发展历程的第一块里程碑。历史呈现距离。用时间来度量，原始社会距离我们是那样遥不可及，早已变



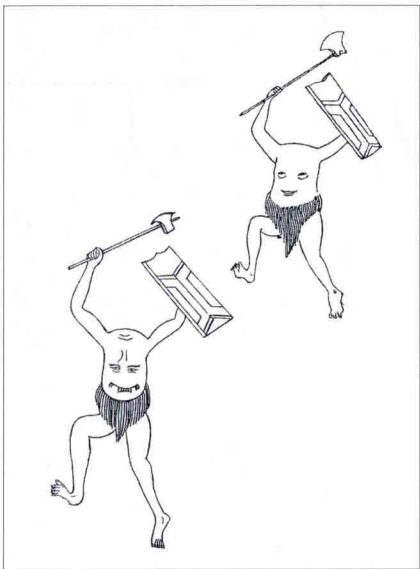
● 《太平御览》中说：“俗说天地开辟，未有人民，女娲抟黄土做人，剧务，力不暇供，乃引绳于泥中，举以为人。”《风俗通》中说：“女娲祷神祠，祈而为女媒，因置昏姻。”象征生命活力，蕴含着舞蹈的本源。



● 混沌初开的原始社会，今天已变得虚无缥缈。抖落历史的尘埃，我们知道，作为原生态的舞蹈，曾经是先民们最重要的活动形式。

得虚无缥缈，模糊不清。而作为至今无法用文字完整记录的动态艺术——舞蹈，它的原生态，更犹如落满尘埃的珠宝，它那耀眼的光华已深深隐匿于人类历史的积尘中，正有待于今天的人们细心地擦拭。

原始舞蹈作为远古先民们最重要的活动形式，它所曾经有过的辉煌，它那独特的形式感和表现力，以及丰富的精神内核，似乎已经随着人类祖先的逝去而销声匿迹。然而，从遥远的源头奔泻而来的、由无数条涓涓细流汇合而成的



● 《山海经·海外西经》中说：“刑天与帝至此争神，帝断其首，葬之常羊之山，乃以乳为目，以脐为口，操干戚而舞。”

见到原始舞蹈生动的描述。我们无须为了把历史拉长而将神话转化为历史，但是我们依然应当感谢神话，是它用丰富的想象、斑斓的色彩，为我们展现出远古时代祖先们绰约的身影。

在古老的神话中，伏羲和女娲是人类的始祖。伏羲氏发明了结网，教会人们捕鱼，凤凰飞来翔舞庆贺，伏羲把乐舞取名《扶来》。女娲又被奉为“职婚姻，通行媒”的爱神，后世于仲春二月祭祀女娲于“祿宫”，在祭祀歌舞中，男女青年可以自由结合。神农氏发明了农具耒耜，教民农耕，他的子臣刑天创作了乐舞《扶犁》，表现了耕作收获后的丰年之乐。刑天在与天帝争神中被杀，但是他并不屈

艺术长河中，我们仍能依稀感受到大河源头那充满生命激情和神秘力量的原始气息。对于我们，原始舞蹈并不是已经逝去的过去，它作为一种永恒的生命力将与人类共存。原始舞蹈从它诞生的那一天起，就似乎在指认着无限的未来，它和当今的舞蹈艺术，共同映现出人类心灵深处蕴含着的一致性；而两者间巨大的距离则构成了今日舞蹈艺术的蓬勃张力。

舞蹈，作为人类的一种行为方式，几乎和人类本身一样古老；作为一种艺术形式，则呈现出其他艺术样式无可比拟的丰富性和表现力。由原始人类从蒙昧状态逐渐变得聪明的头脑创造出来的神话传说中，我们可以



● 端坐在奥林匹斯山上的宇宙之王宙斯，对海神忒提斯的苦苦哀求，不为所动，保持着威严庄重的神态。(安格尔作)

服，没有头颅，便以乳为目，以脐为口，愤怒地手持干戚作舞。陶渊明曾有诗歌颂他：“刑天舞干戚，猛志固常在。”

关于舞蹈的起源，我国古代神话告诉我们：夏禹的儿子启曾三次乘飞龙上天，到天帝处作客，把天乐《九辩》和《九歌》偷偷记下，带回人间，改成《九韶》，在高一万六千尺的大穆之野，叫乐师演奏，并吩咐歌童舞女手中拿着牛尾，在大运山北方的大乐之野表演起来。而古希腊的神话则告诉我们：宇宙之王宙斯和女神曼摩辛生了九个女儿，她们就是掌管天上人间一切文学艺术的女神缪斯们。其中专管舞蹈的是长着轻盈敏捷的双脚、手里拿着七弦琴的缪斯脱西库。因为她的存在，人间才有了绚丽多采的舞蹈。

神话为我们传递出这样的信息：舞蹈是我们人类最为古老的艺术形式。从今天上溯到一万年以前的旧石器时代，那些还在山洞里栖身的地球上最早的居民，就已在燧石的敲击中，闪烁出文明最初的几星火花，开始孕育舞蹈的萌芽。他们用自身的形体动作来传情达意、抒发情感，将舞蹈渗透到人类的劳动、狩猎、战争、祭祀

和性爱活动之中，几乎没有一项重大的活动能离得开舞蹈。让我们想象一下，在远古的年代里，在烟雾弥漫的祭坛前，在篝火熊熊的月夜里，在播种与收获的季节，在出征与凯旋的时刻，我们的祖先总是情不自禁地手舞足蹈，伴着激越强烈、动人心魄的鼓点，裹挟着尚未退尽的兽性的嚎叫……这是多么壮观的场景。

1973 年秋，在青海大通县上孙家寨出土了一件距今 5000 年至 5800 年新石器时代属马家窑文化的绘有舞蹈纹饰的彩陶盆。这是迄今为止出土文物中可确定年代的最古老的一幅原始舞蹈图。在陶盆内壁围绕着黑彩绘出的三组手牵着手



● 土耳其恰塔尔圣陵上的壁画《跳舞者》。约公元前 6000 年—前 5500 年。



● 青海大通县出土的舞蹈彩陶盆。距今 5000—5800 年。