

优美形体舞蹈



汉族民间舞蹈的完美典范

东方芭蕾的浓郁风情

优美多变 东方芭蕾
Elegant Dancing Eastern Ballet

安徽花鼓灯

學跳

Huagudeng Dancing Lesson

風韻萬種的中國民間舞蹈 打造古典婉約的東方灵动美人
身形纤美 玉容皎洁 飘逸脱俗 才情飞扬
高清VCD + 全彩BOOK 完美教程
自学天书!



美人舞如莲花旋
舞韵如歌随云飞



亚洲最佳(大型) 健体中心



- 节目支持：中航健身会
- 咨询电话：0755-25988861 (健身) 0755-25989988 (美容)
- 欢迎登陆：Http://www.physicalclub.com

- 出品人：梁凌
- 策划：东映文化
- 设计制作：EAST DRAGON
- 中英文编辑：卓文工作室
- 垂询电话：0755-26740758
- 网 址：WWW.EASTDCD.COM (东映文化)
- 电子邮箱：SZdongying@21cn.net
- 场地提供：深圳市昊创投资发展有限公司
梅林文体中心
0755-83117777



序



汉舞倾城红袖扬，清歌流响绕凤梁

汉族民间舞蹈，自古以来便是滋养绝色佳人的艺术养料。西施的吴舞、赵飞燕的楚舞，将它的魅力发挥到了极限。

中国古代“四大美人”之一的西施，才貌倾国，舞艺超群，令人神魂颠倒。她的名字，是“美女”的代称；她的美貌，是历代文学家描绘美女的典范；她的舞姿，是后世舞蹈艺术家们灵感的源泉。那舞着的纤纤身影，如仙女下凡般醉人。遥想当年，西施穿上木屐，腰系铜铃，翩翩起舞的时候，她的舞姿是怎样的令吴王夫差如痴如醉……

“赵后腰骨尤纤细，善踣步行，若人手执花枝颤颤然，他人莫可学也。”这是《赵飞燕别传》中对其舞姿的描述。楚人酷爱细腰，是当时社会的时尚。一面是威风凛凛的大将军，一面是弱质纤纤的细娇美女；一把用于战争的宝剑，一抹盈手可握的细腰。刚与柔、强与弱、英雄与美女，都落在“利剑卷细腰”这一舞蹈动作上。赵飞燕的细腰与轻柔的舞姿，把楚舞演绎到了极限！

经过几千年的沧海桑田，汉族民间舞更是种类繁多、风格各异、风情万种。新中国成立后，我国舞蹈艺术家们长期深入到民间采风，通过搜集、整理、加工、再创作，使民间舞蹈得到艺术的升华，在现代焕发新的活力与光彩，并逐步走向世界，在国际舞台上与西方的芭蕾、拉丁舞争奇斗妍，充分印证了“越是民族的，越是世界的”这一黄金定律。

享有“东方芭蕾”之美称的安徽花鼓灯舞，是汉族民间舞蹈的典范。它以“溜得起、刹得住、灵巧多变”为精髓，胜在舞姿轻扬跳跃。有时如仙鹤般翱翔，有时又如雪花般飘舞；有时如受惊的游龙；有时如轻拂水面的柳丝……将东方女子轻巧活泼、娇俏动人而又潇洒豪迈的性格气质表现得淋漓尽致！





01 第一章 民族舞，民族魂

Folk Dancing, Nation's Soul

3 1. 纷繁多彩汉族舞

- ◇灵巧多变安徽花鼓灯
- ◇优美轻盈云南花灯
- ◇灵活自如山东秧歌
- ◇气势磅礴东北秧歌

7 2. 东方风韵，民舞翩跹

- ◇艺术风情，典雅气质
- ◇曼妙身姿，玲珑剔透

10 3. 潇洒中的温婉——安徽花鼓灯

- ◇吴歌楚舞遗风
- ◇粗犷与秀丽的农村青年男女形象
- ◇武术、戏曲的影响
- ◇锣鼓伴奏带来的特色

13 4. 丰富多彩的表演形式

- ◇上灯场
- ◇舞岔伞
- ◇三引场
- ◇大场欢腾
- ◇花场传情
- ◇盘鼓演技
- ◇小戏压场

15 第二章 花鼓灯舞蹈殿堂

Dancing Palace —— Elegant Dancing with Your Sleeves Waving

17 1. 指点扇花——基本舞步

- ◇基本体态
- ◇基本脚位
- ◇持巾法
- ◇持扇法（右手持扇）
- ◇基本扇花训练

23 2. 千“鼓”扇韵——舞蹈组合训练

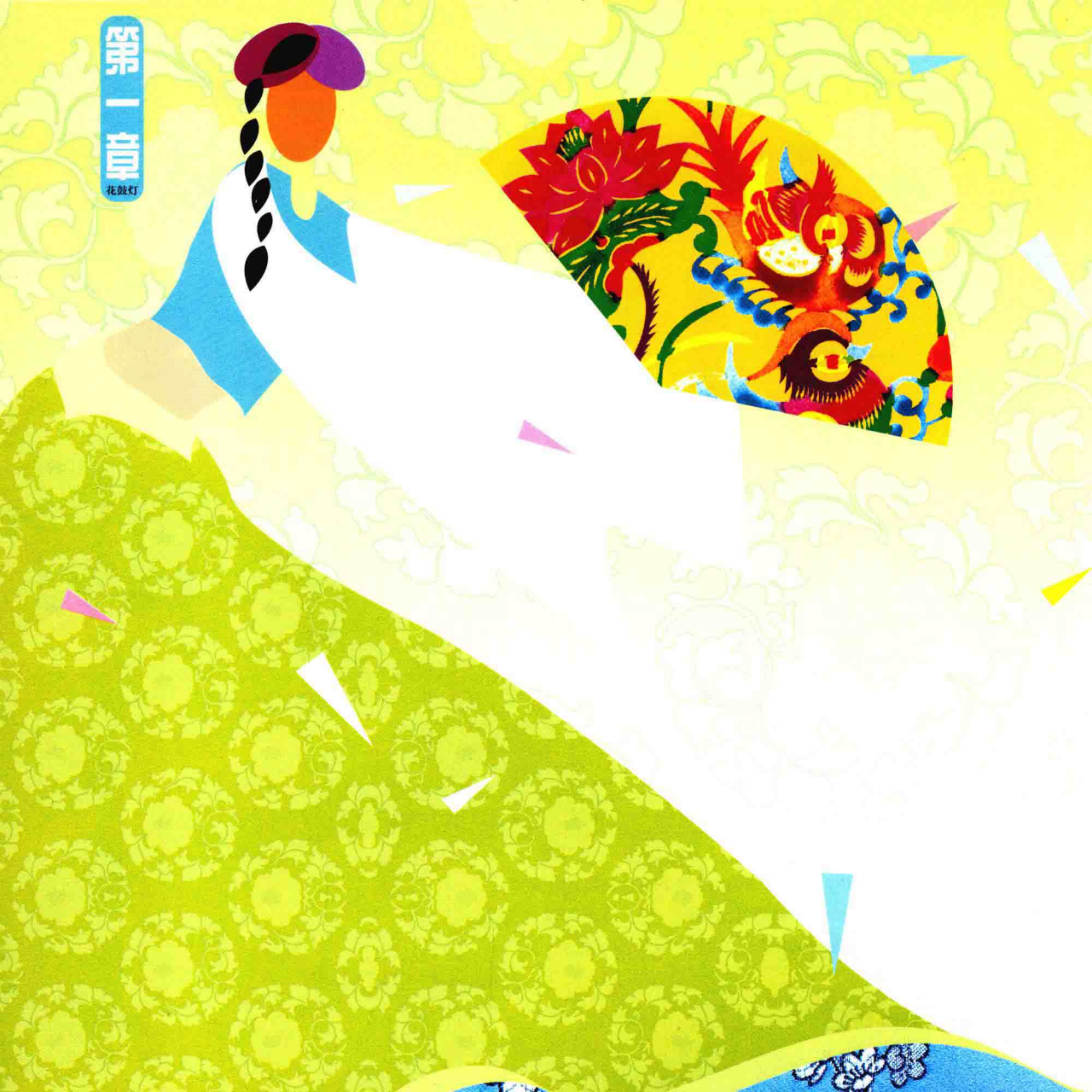
- ◇风摆柳组合训练
- ◇起步组合（鼓点节奏）
- ◇拔泥步组合训练
- ◇眼步组合（鼓点节奏）
- ◇双环步组合（鼓点节奏）
- ◇燕弛风组合（鼓点节奏）

56 第三章 舞韵如歌

Elegant Dancing Shows

57 1. 舞蹈《花鼓情韵》

75 2. 舞蹈《凤阳花鼓》





民族舞

Folk Dancing,
Nation's Soul

Folk Dancing, Nation's Soul

民族

魂

热情妖娆的新疆舞，豪迈奔放的蒙古舞，
温婉优雅的朝鲜舞，
舒展昂扬的藏族舞，轻巧细腻的傣族舞，
节奏明快的瑶族舞，
气势磅礴的东北秧歌，优美轻盈的云南灯舞，
灵巧多变的安徽花鼓灯……
华夏大地上各民族的民间舞蹈，汇成了一幅多彩的画卷。
它们的历史，
犹如一条奔腾不息的长河；
它们精彩纷呈的舞姿，
则犹如高潮迭起的波澜与浪花……

纷繁多彩汉族舞

Special Han Dancing



汉族是中国人口最多、分布最广的民族。早在四千多年前生活繁衍在黄河流域的华夏族就是汉族的祖先。汉族的形成，不论是从远古氏族到华夏族，还是从华夏族再到汉族的发展进程中，都曾吸收了当时其周围的远古民族的成分。汉族的舞蹈也是沿袭了这一特色。

汉族民间舞蹈是汉文化的组成部分，是汉族农耕生活的反映，无论是舞蹈的内容、形式，还是活动的时间与组织形式，都和农耕生活紧密结合，并体现出“天人合一”、“顺应自然”的思想。而成语寓意、缘物寄情、载歌载舞、技艺求精、鼓之舞之则是汉族民间舞蹈的5大特色。

汉族民间舞蹈经常以成语作为表演形式和舞蹈动作的名称，也常以某一物品作为舞蹈道具来象征吉祥和幸福，这就是所谓的“成语寓意”和“缘物寄情”。

载歌载舞是汉族民间舞蹈常用的艺术手法。歌舞结合，相得益彰，可以表达祝贺与敬意；可以叙述劳动的欢快与描绘不同的环境；可以淋漓尽致地诉说心境与倾诉爱慕。

汉族舞蹈也一向追求技艺求精。自古以来，各种民间艺术多是在祈年、祭祖、庙会、迎神赛会中表演，表演者在斗妙争能中，各出新招以博得称赞，汉族民间舞蹈也就是在这种技艺求精中不断发展的。

鼓在汉族民间舞蹈中占有极其重要的位置，鼓是精神的象征，舞是力量的表现，鼓舞结合开舞蹈文化之先河。鼓的出现，使舞蹈得到飞跃，鼓舞遂成为弘扬民族精神的重要艺术形式。

汉族舞蹈带有强烈的地域文化色彩。历史上，汉族在由西北向东南扩展中，由于定居地的地形、水域、文化、信仰、习俗等各有不同的多种原因，使各地汉族的民间舞蹈地域色彩浓郁，各有所长，纷繁多彩。一般地说：在舞蹈形式上，南方重唱，北方重舞；南方重体态，北方重技巧。在风格上，南方纤巧秀丽，北方粗犷豪放。在伴奏乐器上，南方多用丝弦，北方多用鼓吹乐（吹歌）。在场面上，南方偏重小型、轻巧，北方多强调场面的隆重、壮观。宋明以后，南方经济文化发展较快，讲求工艺造型，喜欢各式各样的灯舞；北方道具舞的形式较多，杂技性强。由于以上多种因素所致，同一种汉族民间舞蹈也可看出南、北方以及地区的艺术特色。



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



汉族民间舞的主要舞种有:

灵巧多变安徽花鼓灯

由于淮河地处黄河以南、长江以北，安徽花鼓灯得以兼收南北文化之长，其表演既有淮北人刚劲爽朗的性格，又有吴歌楚舞柔媚的风韵。它的舞蹈热情奔放、刚劲有力、洒脱大方、诙谐幽默，是淮河两岸人民纯朴、粗犷、开朗、乐观性格特征的表现。这种性格特征融汇贯穿于花鼓灯的音乐旋律、锣鼓节奏之中，表现在花鼓灯舞蹈的动律、



速度、节奏、调
度、身段各个方
面，具有强烈的
地方特征和浓郁
的乡土气息。

优美轻盈云南花灯

云南花灯包括灯舞、团场、折子灯等组成部分，与江南地区春节活动的内容大致相同。云南花灯优美轻盈，舞蹈动律的主要特征是“崮”，即表演者不论做什么样的动作，身体都要保持着S形的左右摆动。腰部动律伸延向上，使上身随之向相反方向摆去，而形成腰、胯与上身相对的、均匀规律的摆动，形成云南花灯别致的优美体态。





灵活自如山东秧歌

如今的山东地区是古代的齐鲁之地，齐鲁古风依稀可见，在民间舞蹈的组织活动与表演形式中，不乏古文化之遗存。山东秧歌又以三大秧歌见长，即鼓子秧歌、海阳秧歌和胶州秧歌。鼓子秧歌形式完整、组织严密、技术性强；海阳秧歌带有综合性质，古朴、粗犷；胶州秧歌已具地方民间小戏的雏形。它们都表现出重信义，性格刚直、坚韧、豁达的齐鲁古风。



气势磅礴东北秧歌

东北秧歌是汉、满两族民间歌舞艺术的结晶。它源自中原，又深深印上了黑土地所滋养出的泼辣火热、质朴浓烈的情感特征，是汉族民间舞中最具北方特色的秧歌。东北秧歌在表演和扭法上的特点，可以归纳为“媚”“逗”“浪”“哏”“俏”五个字。“媚”是指上装表演要俊美、俏皮；“逗”是指下装表演热情幽默；“浪”“哏”“俏”是指秧歌扭得要活，要哏，要俏，要美。

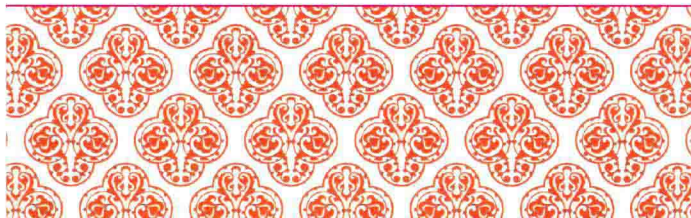




东方风韵，民舞翩跹

EASTERN APPEAL, TRIPPING FOLK DANCING

源远流长、多姿多彩的中国民族舞蹈，是中国数千年的文化、艺术与美学的结晶。相较于芭蕾、拉丁、爵士这些西方舞种，中国民族舞更适合东方女子的骨骼、神韵与气质。学会跳一到数种民族舞，可让东方女孩们美得浑然天成、出尘脱俗，并且你再也不必费尽心思、将自己累得筋疲力尽去塑身减肥了！众里寻它千百度，蓦然回首，它在灯火阑珊处——中国民族舞蹈正是塑造东方美人的艺术瑰宝！



1. 艺术风情, 典雅气质

温柔、含蓄、庄重、典雅, 举手投足间散发出的韵味令人如沐春风, 这是东方女性特有的气质。这样的气质像茶, 品尝过后令人回味无穷; 又像一口井, 她的魅力深不可测; 她会给人无穷的想象空间, 而无需丝毫的矫揉造作。这是一种浑然天成的气质, 让女人的美丽无懈可击; 这是一份自然的流露, 一种内在的释放, 真实而让人感动的魅力。民族舞蹈就是让这种东方女性气质升华的舞蹈。

以农耕、农牧文化为主题的民族舞蹈, 那欢快和谐的曲调和表现少女们辛勤劳动的舞姿, 刻画了东方女子清新脱俗、朴实自然的风韵。如藏族舞蹈, 它的舞姿秀美、舒展、抒情, 膝部连续不断、既松弛又有控制的微颤充分表现了女性内心的温柔。傣族舞的膝部起伏则柔韧缓慢, 舞姿优美、动作细腻, 并常有拱胸和肩的转动, 体现傣族少女含蓄、妩媚的情态。

以草原文化为主题的舞蹈, 时而有展现天鹅展翅与雄鹰矫健以及骏马驰骋的舞蹈动作, 优雅时如高贵公主, 活泼时如青春少女, 洒脱时如女中豪杰! 典雅的姿态、高贵的气质正是东方女性的特质! 蒙古族的舞蹈就是这种舞蹈的典型代表, 它节奏欢快, 动作刚劲有力, 以抖肩、揉臂和马步最有特色, 不但表现了蒙古族人民淳朴、热情、粗犷的气质, 也表现出了东方女性典型的端庄娴静、柔中带刚的性格、气质。

再看看沿海区那海洋风味极浓的民舞吧! 那“人海和谐”的心态, 那“天人合一”的观念, 在舞蹈中体现得淋漓尽致! 黎族少女们轻盈曼妙的舞姿, 清新脱俗的仪态, 轻歌妙韵, 虽是沧海遗珠, 但历经深海淬炼的明珠所绽放出的光芒, 更是晶莹剔透!

绿洲文化味极浓的舞蹈类型, 举手投足之间都溢满了浓郁到极致的东方风韵, 舞者的一颦一笑、一举一动都充满了女人特有的魅力。维吾尔族舞蹈就体现了这种气质, 它以轻巧、优美的舞姿和快速旋转、多变的动作特点而著称, 最能表现出东方女性飘逸与脱俗的气质。

安徽花鼓灯素来以“溜得起、刹得住、灵巧多变”为精髓, 胜在舞姿轻扬跳跃。那潇洒的挥扇动作, 在翘扭的飞扬之间, 犹如一个下凡的仙女。其舞姿变化, 仪态万方: 有时如鹤鹭般翱翔, 有时又如旋飞起舞, 飘然下落的雪花; 一个欲退故进, 忽然一笑, 又旋即避开的娇态, 像是受惊的游龙; 一个无力地垂着柔腕双臂的短暂造型, 又似柳丝轻拂水面; 一阵急促流畅的碎步前行, 手中的扇子轻散, 像一抹浮云冉冉升腾……把东方女子的轻巧活泼、娇俏动人而又潇洒豪迈的性格、气质表现得淋漓尽致!



2. 曼妙身姿, 玲珑剔透

女性的体型是由细腻、柔和的曲线所形成的, 要恰如其分地勾勒出女性的健美轮廓, 其必要的条件是: 适量的脂肪组织及充满活力的肌肉成分, 这两种要素巧妙组合, 则能美态毕现。

现代民族舞, 结合各民族的地域风情, 结合肢体的动作配合, 可以在不消耗大量体力的同时锻炼身体内部肌肉。不仅减脂秀形, 塑造东方女性特有的苗条、修长、纤美、婀娜款摆的身段,





还能通经络、养气血，健康身心，令玉容皎洁。

中国民族舞中各种“扭”的受力点各不相同，大致区别为：北从腰背发力，南从胯部发力；重心上的区别为：扭者（北方）重心高，藏者（南方）重心低；动作区别为：扭者（北方）手部动作大，藏者（南方）下肢运动大。

我国北方的众多民舞，特别是蒙古舞与东北秧歌，均以动作刚强、节奏激烈为本。舞姿主要从腰背发力，因为很大程度动用了腰的力量，通过扭转、拉、摇摆……使腰部肌肉得到运动，这对强化腰部线条和消除赘肉大有帮助，同时也使腰部更加灵活。腰部的发力同时也会带动腹部的收缩，在不停地舞动中，腹部脂肪也会随之燃烧，促使赘肉转化为漂亮的腹肌。通过背部力量的发力，可以矫正脊椎，使背部曲线更加优美，打造骨感美。北方民舞的手部动作比较大，在时而交叉、时而甩臂、时而翻转的手臂动作中，充分锻炼了手臂肌肉，让手臂在松弛中得以舒展，使手臂更加纤细、光滑与灵活。

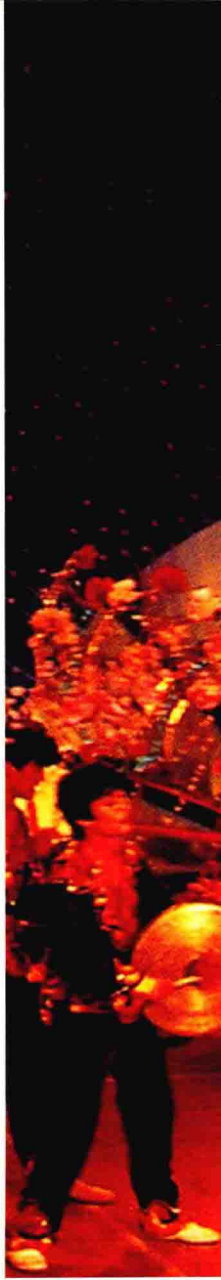
可以说，北方民舞是打造极致纤腰与灵臂的经典之舞。

我国南方的众多民舞，如汉族的花灯、花鼓舞，少数民族中的傣族舞与朝鲜舞，均以绮靡纤丽的古风古韵见长，活泼中透着秀丽、典雅中透着潇洒。舞姿主要从胯部发力，由胯部充分带动下肢运动。通过胯部的优雅扭动，会不自觉地收紧臀部，这样既能防止臀部下垂，也能使臀部的肌肉更加结实有弹性！南方民舞与北方的有所不同，它重视充分的下肢运动，而人的腿部之所以会滋生赘肉，一般都是由于运动停滞或不够而导致脂肪的累积。南方民舞中时时带动腿的动作，不仅可以灵活腿部关节，还能让腿部脂肪在不断地交替、蹲抬中充分燃烧，雕塑出修长、均匀的腿部线条。

可以说，南方民舞是打造极致翘臀与美腿的舞中之舞。

融合了南北风味的安徽花鼓灯舞，既有北方大幅度的手部动作，又有南方充分的下肢动作，同时它以腰为轴，腰是动作发散点，通常一拍扭动一次，轻松塑造出人身体的曲线美。不仅能打造极致纤腰与灵臂，还能打造极致翘臀与美腿。

中国民舞是一种淳朴与自然的舞蹈，是汲取了天地自然之灵气、传统风俗与习惯的精华。因此，它的每一个舞蹈动作都是对美好大自然的表达与向往，是一种积极向上的舞蹈。当你舞动它的每一个动作时，你会排除一切杂念，在它的动作中充分感受大自然的恩赐，自由呼吸，传达欢愉！



潇洒中的温婉——安徽花鼓灯

PIZZAZZY & GENTLE HUAGUDENG DANCING

花鼓灯被称为“东方芭蕾”。安徽花鼓灯是在当地人民劳动生活的基础上，兼融南北文化之长，逐渐形成自己特有的表演形式与舞蹈风韵，并广泛流传于安徽省的怀远、凤台、颍上、淮南、凤阳、蚌埠等地农村。

花鼓灯植根于农村生活，是在自娱性的舞蹈活动中发展起来的艺术形式。在长期的艺术实践中，形成了不同地区的风格和不同艺人的流派。从一般的表演风格来看，颍上县的花鼓灯淳朴简练、姿态稳重、节奏较慢。凤台县的表演丰富细腻，着重人物的刻画和思想感情的交流，动作活泼优美；花鼓歌部分唱腔多、音域广、委婉动听；伴奏上以锣为领奏乐器。怀远县的表演舞蹈性强，动作矫健轻捷，风流洒脱，人物性格爽朗，地位调度开阔；鼓架子的跟斗技巧高，又比较丰富；伴奏上以鼓为领奏。其他地区各有不同风格，而风格的形成，是和当地艺人的表演与创作分不开的。民间艺人们既体现了地区的风格，又有个人自己的特点和风韵。

