

艺术设计
ARTDESIGN

高等院校艺术学门类『十三五』规划教材

中国民间舞蹈教程

ZHONGGUO MINJIAN WUDAO JIAOCHENG

主编 张颖 周黎



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

高等院校艺术学门类『十三五』规划教材

中国民间舞蹈教程

ZHONGGUO MINJIAN WUDAO JIAOCHENG

主编 张颖 周黎



内 容 简 介

本书介绍了舞蹈文化的探究、中国民间舞蹈概况、东北秧歌、藏族民间舞、云南花灯、蒙古族民间舞、维吾尔族民间舞、胶州秧歌、山东鼓子秧歌、朝鲜族民间舞、傣族民间舞等舞蹈形式,包括概述、教学提示、训练内容、基本动作、动作短句、组合、作品欣赏等内容。

舞蹈教学通过舞蹈教师有目的、有计划的传授、指导和启发,并通过舞蹈学生主动学习,使学生逐步掌握各种舞蹈知识与技能,提高舞蹈艺术的欣赏与创作能力,与此同时,指导学生树立正确的世界观并培养优秀的品德。

图书在版编目(CIP)数据

中国民间舞蹈教程 / 张颖, 周黎主编. — 武汉: 华中科技大学出版社, 2016.8

高等院校艺术学门类“十三五”规划教材

ISBN 978-7-5680-1640-7

I. ①中… II. ①张… ②周… III. ①民间舞蹈—中国—高等学校—教材 IV. ①J722.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 055882 号

中国民间舞蹈教程

Zhongguo Minjian Wudao Jiaocheng

张 颖 周 黎 主 编

策划编辑: 彭中军

责任编辑: 彭中军

封面设计: 抱 子

责任校对: 祝 菲

责任监印: 张正林

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027) 81321913

录 排: 武汉正风天下文化发展有限公司

印 刷: 武汉科源印刷设计有限公司

开 本: 880 mm × 1 230 mm 1/16

印 张: 7.25

字 数: 222 千字

版 次: 2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 39.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



前言

ZHONGGUO MINJIAN WUDAO JIAOCHENG

中国民间舞是中国传统文化的重要组成部分，是与中国古典舞属同一范畴的中国传统艺术。中国民间舞是一个民族地区的物质文明与精神文明发展过程中的产物，是多民族发展与交融过程中，由劳动群众直接创作，又以群众为传承主体并流传至今的民族文化的载体。中国民间舞具有积淀古代文化和原始舞蹈遗存，于民族交融中发展，歌、舞、乐三者结合，以及使用各种道具的诸多特点，是人类生命意识最直接、自然和原始的艺术显现。这种原始的、最初的文化载体确定了中国民间舞的根系，使之成为一切创作舞蹈之母。基于上述原因，在中国的舞蹈教育中，中国民间舞的教育与教学有着不可替代的作用和价值。

本书从舞蹈的文化探究入手，分析了中国民间舞蹈的具体概况，并介绍了东北秧歌、藏族民间舞、云南花灯、蒙古族民间舞、维吾尔族民间舞、胶州秧歌、山东鼓子秧歌、朝鲜族民间舞、傣族民间舞的舞蹈形式。其中包括概述、教学提示、训练内容、基本动作、动作短句、组合和作品欣赏等内容。全书在内容上，讲究教材的科学性、规范性与实用性；在形式上，突出内容的丰富性。本书可读性强，是一本集教学、训练、实践于一体的实用性教材。

本书由武汉纺织大学张颖老师和中国地质大学周黎老师编写，其中张颖编写第一章至第九章，周黎编写第十章和第十一章，全书统稿、审稿由张颖完成。在编写过程中，得到了华中科技大学出版社的大力支持，得到了作者单位领导和同事的热情关心和帮助，在此一并表示衷心的感谢！

由于编写者水平有限，加之时间仓促，工作量大，书中难免出现疏漏，望读者批评指正并提出宝贵意见。

编者

二〇一六年六月

1

第一章 舞蹈文化的探究

- 第一节 舞蹈文化 /2
- 第二节 中国民间舞蹈文化 /7
- 第三节 中国民间舞蹈文化的类型 /9

13

第二章 中国民间舞蹈概况

- 第一节 中国民间舞蹈的分布 /14
- 第二节 中国民间舞蹈的风格特点 /15
- 第三节 中国民间舞蹈的发展 /17

19

第三章 东北秧歌

- 第一节 东北秧歌概述 /20
- 第二节 东北秧歌教学提示 /20
- 第三节 东北秧歌训练内容 /21
- 第四节 东北秧歌基本动作 /21
- 第五节 东北秧歌动作短句 /23
- 第六节 东北秧歌组合 /24
- 第七节 东北秧歌作品欣赏 /26

27

第四章 藏族民间舞

- 第一节 藏族民间舞概述 /28
- 第二节 藏族民间舞教学提示 /28
- 第三节 藏族民间舞训练内容 /29
- 第四节 藏族民间舞基本动作 /29
- 第五节 藏族民间舞动作短句 /33
- 第六节 藏族民间舞组合 /34
- 第七节 藏族民间舞作品欣赏 /36

39

第五章 云南花灯

- 第一节 云南花灯概述 /40
- 第二节 云南花灯教学提示 /40
- 第三节 云南花灯训练内容 /41
- 第四节 云南花灯基本动作 /41
- 第五节 云南花灯动作短句 /44
- 第六节 云南花灯组合 /46
- 第七节 云南花灯作品欣赏 /50

51

第六章 蒙古族民间舞

- 第一节 蒙古族民间舞概述 /52
- 第二节 蒙古族民间舞教学提示 /52
- 第三节 蒙古族民间舞训练内容 /52
- 第四节 蒙古族民间舞基本动作 /53
- 第五节 蒙古族民间舞动作短句 /55
- 第六节 蒙古族民间舞组合 /56
- 第七节 蒙古族民间舞作品欣赏 /59

61

第七章 维吾尔族民间舞

- 第一节 维吾尔族民间舞概述 /62
- 第二节 维吾尔族民间舞教学提示 /62
- 第三节 维吾尔族民间舞训练内容 /63
- 第四节 维吾尔族民间舞基本动作 /63
- 第五节 维吾尔族民间舞动作短句 /66
- 第六节 维吾尔族民间舞组合 /66
- 第七节 维吾尔族民间舞作品欣赏 /70

71

第八章 胶州秧歌

- 第一节 胶州秧歌概述 /72
- 第二节 胶州秧歌教学提示 /72
- 第三节 胶州秧歌训练内容 /73
- 第四节 胶州秧歌基本动作 /73
- 第五节 胶州秧歌动作短句 /75
- 第六节 胶州秧歌组合 /77
- 第七节 胶州秧歌作品欣赏 /80

第九章 山东鼓子秧歌

- 第一节 山东鼓子秧歌概述 /82
- 第二节 山东鼓子秧歌教学提示 /82
- 第三节 山东鼓子秧歌训练内容 /82
- 第四节 山东鼓子秧歌基本动作 /83
- 第五节 山东鼓子秧歌动作短句 /84
- 第六节 山东鼓子秧歌组合 /84
- 第七节 山东鼓子秧歌作品欣赏 /85

第十章 朝鲜族民间舞

- 第一节 朝鲜族民间舞概述 /88
- 第二节 朝鲜族民间舞教学提示 /88
- 第三节 朝鲜族民间舞训练内容 /89
- 第四节 朝鲜族民间舞基本动作 /89
- 第五节 朝鲜族民间舞动作短句 /91
- 第六节 朝鲜族民间舞组合 /92
- 第七节 朝鲜族民间舞作品欣赏 /95

第十一章 傣族民间舞

- 第一节 傣族民间舞概述 /98
- 第二节 傣族民间舞教学提示 /98
- 第三节 傣族民间舞训练内容 /98
- 第四节 傣族民间舞基本动作 /99
- 第五节 傣族民间舞动作短句 /101
- 第六节 傣族民间舞组合 /103
- 第七节 傣族民间舞作品欣赏 /106

参考文献

第一章

舞蹈文化的探究

WUDAO WENHUA DE TANJIU

舞蹈是艺术的一种，以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想情感、反映社会生活；舞蹈的基本要素是动作、姿态、节奏、表情。什么是文化？广义上的文化是指人类在社会发展过程中所创造的物质与精神财富的总和；狭义上的文化是指社会的意识形态，以及与之相适应的制度和组织机构，指文学、艺术、教育和科学。舞蹈属于艺术，舞蹈是以人体为载体，表现人的精神世界的文化。因此，舞蹈也具有文化性。

第一节

舞蹈文化

一、舞蹈文化

舞蹈是一种文化现象，是通过人的形态、神态传情达意的艺术形式。它的形成受自然和社会两种因素的影响。它的表达方式包括人的形态和精神两个方面，而且因表演者文化素质、艺术修养之不同，有明显的差异。

舞蹈之所以是一种文化现象，还在于它的形成与物质文明、精神文明的发展密切相关。它是由人在劳动生活中逐渐形成的体态和对社会观念的反映构成的。所以不同时代的文化特征会在舞蹈中得以留存，以相对稳定的形式（包括动态形象、表演程式、服饰、道具、场地）流传下来，在社会生活的诸多方面发挥它特有的功能，从而形成多种多样的舞蹈形式。人们在不同场合表演这些舞蹈时，民族的文化特征随之展现，使参加者在潜移默化中受到影响。

舞蹈种类繁多，怎样进行类别的划分，中外专家、学者各有不同的观点与方法，其不同，正反映出各国、各民族舞蹈历史文化背景的差异。舞蹈从功能上分为自娱性舞蹈、表演性舞蹈、自娱娱人相兼的舞蹈，以及取悦神灵、祭祀祖先的舞蹈；从舞蹈发展史的角度分为原始舞蹈、民间舞蹈、宫廷舞蹈、舞台艺术舞蹈和城市群众性舞蹈等。

舞蹈的名词术语中，舞蹈与舞，两者一般是通用的，但在舞蹈文化的探索中，对它们的含义应加以区分，以免造成名称上的混乱。舞蹈，指的是舞蹈类型、舞蹈门类；舞，则是指某种类型中的一种形式，或指经过加工、创造的舞蹈。下面以“古典舞蹈”“民间舞蹈”“现代舞”三者为例，予以说明。

1. 古典舞蹈

古典舞蹈是古代流传下来，具有传统审美特征和典型性的舞蹈。如西方的芭蕾、印度的“波罗多舞”、日本的“雅乐”等。中国的古典舞蹈，极其丰富，如汉代的“巾舞”“盘舞”，唐代的“剑器舞”“霓裳羽衣舞”等。宋明两代以来，许多古典舞蹈融进戏曲塑造人物形象和表演之中，或作为舞蹈片段保存在戏曲剧目之中。也有许多早已失传，仅知其名，不知舞法的舞蹈，如“剑器舞”，是持何种道具起舞的，至今说法不一，正反映出中国古典舞蹈、宫廷舞蹈特有的文化背景和发展规律。

2. 民间舞蹈

民间舞蹈，是民众自行创作与传承的舞蹈形式。过去，文人和一般舞蹈家很少深入民间对它做深入细致的系统研究，有关这方面的论述自然很少，给民间艺人写书立传的则更少。因此，人们只看到民间舞蹈中因历史原因形成的简单和不足的方面，看不到它深邃的文化本质。其实，各种舞台艺术舞蹈多直接或间接来自民间，包括城

市群众性舞蹈中的交谊舞、舞厅舞、爵士舞、霹雳舞、集体舞、儿童舞，乃至体育舞蹈、冰上芭蕾等，无不从民间舞蹈吸取营养和素材，只不过尚缺少这方面的系统论述而已。因此，人们常说：民间舞蹈是一切创作舞蹈之母。

民间舞蹈是民族传统文化的组成部分。它的传承方式，不是依靠语言文字，而是以人体动态保存文化与表现文化为主要特征，在一定环境中、在群众之间直接进行传承的。民间舞蹈属于“下层文化”的范畴，它和群众的民俗活动关系密切，可以通过具体的形象展示出群众的民俗心理，展示出民俗文化的诸多方面。因此，人们常把它称为民俗舞蹈，但两者具有各自的特点。

3. 现代舞

现代舞是现代舞台艺术舞蹈的形式之一，又是一个完整的现代舞体系。20世纪初，它在西方兴起，盛行于德国、美国，后又传入日本及西方其他国家。它最鲜明的特点是反映西方社会的矛盾和人们的心理；在表现手法上，要求不断创新，强调舞蹈家的个人风格。因此，出现了各种各样的流派，各派都有自己的探索 and 追求。在演出的节目中，有些表现出深刻的哲理性思考，也有许多怪异的内容和形式，使人们难以理解。最初，它为反对古典芭蕾而产生，两者曾一度处于水火不容的境地，现在则互相影响，互相吸收、融合：现代舞吸收芭蕾的技巧和训练方法，增强自己的表现力；芭蕾吸收现代舞的观念和创作手法，形成现代芭蕾。近年，各种流派的现代舞也不断传入中国，中国舞蹈家借鉴它的训练和表现方法，创作了许多中国现代舞节目。

芭蕾、现代舞有各自形成的文化背景和历史源流，都是舞台艺术舞蹈中的一种形式，所以称为“舞”，属于舞蹈文化中的上层文化。

二、从舞蹈的产生与发展看舞蹈的文化性

美国著名哲学家苏珊·朗格称舞蹈是人类创造出来的第一种真正的艺术。英国现代著名哲学家、美学家罗宾·乔治·柯林伍德称舞蹈是一切语言之母。人类诞生后，就有了舞蹈。关于舞蹈的起源，历来有着分歧，具有代表性的有“宗教巫术说”，如图腾拜舞、巫术祭祀舞等，认为“舞”与“巫”相通；“性爱说”，达尔文就断言，音乐和舞蹈起源于性的冲动，起源于恋爱；“模仿说”，依据是原始舞蹈有许多模仿鸟兽或战斗的行为；“游戏说”认为舞蹈是原始人利用自身过剩精力进行的游戏；出现最早的是“神授说”，把舞蹈的起源归之于神的传授或恩赐；马克思文艺理论则认为舞蹈艺术产生于劳动，因为劳动锻炼人的健美形体，有了舞蹈艺术的表现工具，劳动中的人体动作蕴含的力和美成为原始舞蹈最基本的“语言”，是舞蹈技巧的源泉。根据史籍记载的资料，原始舞蹈大都与劳动生活有关，如狩猎舞等。在此，无意要探寻舞蹈的真正起源，但应该看到的是，最初的舞蹈，是人类对自我生命的觉悟和意识，反映出人类对自然规律的理解和认识，体现了人类的劳动与生产、沟通与交往等社会生活，包含着人们的想象、寄托、观念、追求，是人类运用自己的身体，借助手舞足蹈的表现形式，所反映出的一种社会文化。德国著名的艺术史学家恩斯特·格罗塞认为原始舞蹈具有高度实际的和文化的意义。

舞蹈作为文化的一种表现形式，其发展无不刻有人类历史发展的深深烙印。从我国舞蹈发展的一小段历史看，进入奴隶社会，由阶级划分开始，出现了专门供统治阶级取乐的表演性乐舞，到了周朝，乐舞的政治教化进一步加强，“制礼作乐”成为一种礼乐制度，与分封诸侯的政治制度和严格的封建等级制度相对应，在人数和队形排列等形式上都有严格的等级规定。春秋战国时期的“百家争鸣”丰富了乐舞理论，儒家认为礼乐是陶冶情操的重要途径。认为“乐与政通”；而道家的阴阳调和、顺其自然、天人合一、虚实相生等思想则在中国古典舞蹈的动态特征中直接留下了深刻的印记。汉代国力强盛，交流频繁，不仅设立了专门的乐舞机构，而且出现了在酒宴上宾客互相邀请起舞的礼节性舞蹈形式——“以舞相属”，并且产生了舞蹈美学的重要文章《舞赋》。至唐朝辉煌时期，伴随着民族交往及融合，就有了呈现中西风格的《西凉乐》，有受印度乐舞影响带有异域神韵的《龟兹乐》，舞蹈风格进一步多样化，划分出“健舞”与“软舞”，凡此种种，不一而足。

再看世界舞蹈的发展，芭蕾从18世纪后半叶开始成为独立的艺术形式后，在启蒙主义的影响下，出现了反映

平民生活，强调自由和平等的情节芭蕾。到了18世纪和19世纪之交，浪漫主义运动造就了浪漫芭蕾，动作审美追求轻盈飘逸，发明了女子脚尖技术，技巧变得复杂，舞蹈充满梦境、爱情、神话，具传奇色彩，呈现超凡脱俗的情调。之后，在芭蕾体系中进行了一系列的变革，芭蕾逐渐呈现多样化风格。而最终打破芭蕾垄断地位的，是产生于20世纪初的现代舞。随着工业革命的到来，人们向往自然，崇尚田园，寻找着一种感性的真实和人性的力量，反映在舞蹈艺术上，就是首先由伊莎多拉·邓肯掀起的一场舞蹈革命。邓肯反对芭蕾，也反对交谊舞，主张舞蹈要遵循自然法则和表现美利坚精神。她抛弃了足尖鞋，赤足而舞，脱下紧身衣，穿上宽大轻柔的“图尼克”，从大自然的节奏中寻找律动的灵感，从古希腊文化中寻找舞蹈的自然境界。她在自由而奔放的舞动中，实践着灵魂与肉体高度结合的宣言。邓肯的舞蹈观是她人生观的反映，而现代舞立足于舞坛，则是人类追求自然的情感、社会传统习惯的胜利，实际上反映的是一种时代精神。Hip-Hop是源于20世纪70年代美国纽约黑人的一种街头文化，是年轻黑人宣泄自我情感，反叛社会，寻找沟通方法以求得别人认同的一种方式，其产生的原因无非是美国高度的物质文明与纽约布鲁克林黑人聚居贫民区贫富之间的巨大反差，以及由此形成的种族心理落差和精神上的压抑等。这种舞蹈如今在我国城市的部分青年中受到青睐，成为时尚，它反映了当代年轻人崇尚自由，尽情宣泄压抑情感，勇于表现自我价值，希望引起社会重视等共同特点，是年轻一代与这种舞蹈在精神上产生共鸣使然。不难看出，舞蹈的发展带上了太多的制度、观念、社会发展的影响，是社会物质文明、政治文明与精神文明发展程度的综合反映，舞蹈历史的画卷是社会文明之光的折射，舞蹈是人类文化因素的整合，是人类文化传统的积淀，舞蹈作为文化的有机构成，是社会发展的标志。

三、从舞蹈的基本特征看舞蹈的文化性

舞蹈具有动作性、节奏性和抒情性的基本特征，而笔者以为，舞蹈的基本特征及其他特征，都是靠文化性浸润滋养的，文化性是其根本。

舞蹈是人体动作的艺术，动作性是舞蹈艺术最基本的特征，即没有人体的动作，就不可能有舞蹈。这是人们将舞蹈这种直观的艺术形象，与诸如雕塑等其他静止的直观艺术形象相区别的重要依据。然而，动作不等于舞蹈。人们绝不会把日常的奔波劳作、说话时的手势比划、激动时的欢腾跳跃、格斗时的拳脚相加当成舞蹈。为什么呢？很显然，因为舞蹈的动作是一种艺术。舞蹈的动作是生活动作的提炼，它经过了美化，有节奏、有韵律，具有超常性，这种动作赋予了人类思维的含义。生活的动作是具体而实际的，舞蹈的动作是虚拟而抽象的，但正是这种抽象，说明舞蹈的动作是有含义的，因为它传递着的是一种文化的信息。正因为如此，即使是标榜自己是“纯舞”的舞蹈，仍然是某种思想和文化的负载，是艺术家的艺术思想的体现，是一种文化思潮的反映。所以说，舞蹈动作具有文化性。

抒情性是舞蹈艺术的本质属性。因舞蹈具有抒情性，才使舞蹈与同样具有人体动作特点的杂技、武术、健美操等相区别。《毛诗》序中说：“情动于中，而形于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”也就是说，正是言语和歌唱不足以表达内心情感的时候，舞蹈就开始了。《中国舞蹈词典》对舞蹈概念的解释，除了与前面所举《辞海》的解释相类似外，进一步强调：舞蹈着重表现语言文学或其他艺术表现手段所难以表现的人们内在深层的精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格，和人与自然、人与社会、人与人之间以及人自身内部的矛盾冲突，创造出可被人具体感知的生动的舞蹈形象，以表达作者（编导和演员）的审美情感、审美理想，反映生活的审美属性。闻一多先生说，舞是生命情调最直接、最实质、最强烈、最尖锐、最简单而又最充足的表现。由此可见，舞蹈是为了表达人类的思想感情而存在的，舞蹈是与人的生命本能最贴近的文化，舞蹈重在展示人的精神世界。人类的情感，从心理学的角度说是人脑对客观事物的一种反映，这种反映具有社会性的内容，是对客观现实中的善与恶、真与假、美与丑的态度，包含着自己的

认识和体验。舞蹈所表达的情感,同样是对客观现实的反映,并且是艺术化的情感,比现实生活中的情感更强烈、更集中、更理想,是人的审美意识。这正是舞蹈抒情性的文化原理。

四、从舞蹈的审美活动看舞蹈艺术的文化性

从某种意义上说,艺术活动就是审美活动,舞蹈艺术也是如此。正因为有了对舞蹈的审美,舞蹈艺术才能存在并体现其价值。请看舞蹈艺术审美活动中文化的作用和影响。

1. 审美观念的变化对舞蹈艺术的影响

在对舞蹈的审美中,最直接、最浅显的是对舞蹈人体美的欣赏,即使再没有舞蹈修养的人,也有自己对人体美的判定标准,并能从舞蹈的人体中领略到一定意义上的“美”。而舞蹈的人体美最终是植根于人体文化的,一则人体本身就是文化积淀,再则人们之所以认为何种人体为美,实际上反映了人类的文化心理。也就是说,对“人体美”的判断标准,必定要受地理环境、时代、民族等诸多人类历史文化因素的直接影响。例如,中国在唐代以前,女子形体美的标准是削肩细腰,体态轻盈。所以在当时的舞蹈中,所表现的理想的女子人体美就是如此——出土的战国时期文物中所描绘的舞蹈形象,都是细腰的体态造型;古诗中有“楚王好细腰,宫中多饿死”的残酷写照;有汉成帝后赵飞燕“身轻能为掌上舞”的美传等。到了盛唐,政治、经济的强盛和地域的恢宏壮阔,带来了人体美观念的转变,于是舞蹈就有了健劲的、开朗的舞风,有了“势壮之美”,女子人体美则以丰腴、富态为尚,所以既善于舞蹈而又丰腴、妩媚的杨贵妃才能够“集三千宠爱于一身”。

2. 不同民族、不同地域的文化带来的舞蹈艺术差异性

舞蹈艺术风格是多种多样的,有东西方舞蹈的不同,也有各民族舞蹈的差异,即使同一民族,由于所处地域不同,也会呈现不同的特点。这种舞蹈艺术风格的差异,本质上是审美的差异。因为舞蹈的美,除了人体美外,还有动态美、意念美。而这些,都是深深植根于文化的,因为文化是一切具体形态的根源,它影响人们的生活状态、思维方式、思想观念以及由此产生的一切活动。所以,舞蹈风格的差异最终是文化的差异,任何形态的舞蹈,都是由它的文化因素所决定的。众所周知,西方的芭蕾与中国的古典舞是风格迥异的两类舞蹈,而探究两者差异的根本原因,就是东西方在文化精神上的差异。仅举此两类舞蹈在“外放”与“内收”特点上的差异为例。芭蕾追求“开、绷、直、立”的美学原则,其动作特点是外开,肢体的线条要绷直并延伸至最长,跳跃动作很多,要努力克服地心的引力,造成离地向天的趋势,女演员要立起脚尖,动作体系的重心感觉是“高”。而中国古典舞蹈,强调内在感觉与呼吸的控制,表现出许多“含胸”“颌首”的内收性动作,讲究“圆、曲”的动作运行轨迹和“拧、倾”的体态特征,跳跃并不要求“高高在上”,有时还可以接地面翻滚动作,其动作体系的重心是低。分析芭蕾与中国古典舞差异的根源,有学者认为:西方文化是一种外放与扩张的文化,是不断寻求拓展空间与领域的文化。这从西方历史上的殖民扩张就能明显地体现出来。这种文化特质反映在芭蕾形态上就体现为动作的外放与离心感。而中国文化则是一种含蓄与内收的文化,人们顺应天道自然,安居乐业,有着强烈的“根”的意识。中国舞体现出周而复始与轮回的中国哲学精神。

中国民间舞蹈异彩纷呈,林林种种,原因之一是中国历史上各民族社会发展水平极不平衡,各民族文化观念与审美观念不同。中国民间舞蹈文化研究学者罗雄岩在《中国民间舞蹈文化教程》中,将我国民间舞蹈划分为五种文化类型:农耕文化型——安祥、优美的动律;草原文化型——天之骄子的英姿;海洋文化型——人海和谐的心态;农牧文化型——高原“一边顺”的美;绿洲文化型——丝绸古道的风韵。

舞蹈理论家于平先生则根据人体运动“动力定型”的理论,认为舞蹈存在的差异性首先是因为生存环境的不同。比如藏民族大多居住在海拔4000 m左右的高原地带,由于空气稀薄缺氧,造成了其快吸慢呼的呼吸特点,并由此促成了其沉肩、拖步的人体运动动力定型;又比如多朗人,其居住地多为沙碛地带,沙地行走促成了其双

膝微颤、小腿后拔的人体运动动力定型；吉林纬度较高，天寒地冻，其“秧歌”舞步就有受生存环境影响的“出溜着走”；而云南纬度较低，有雨林气候特征，林密苔滑，且多有独木桥，其“花灯”舞步最具特色的“崴步”显见其生存环境促成的人体运动动力定型。其次，促成人体运动动力定型的是人的生活方式，如蒙古族舞蹈中的硬腕、柔臂、靠肩及略呈“O”形的腿部前抬等动态，便是常年骑在马背上的游牧生产所促成的人体运动动力定型，是由勒缰绳、腿夹马肚的生活方式促成的。促成人体运动动力定型的第三个主要因素是人的生活习俗。不同民族取水的方式——如朝鲜族的顶水，藏族的背水，蒙古族的提水，傣族的担水方式，都导致了一定的体态，成为各自舞蹈中人体动态美的有机构成。

由此可见，各民族的舞蹈，实际上积淀着本民族的民族心理、审美情趣、风俗习惯等文化现象，反映了本民族的形成、迁徙、居住环境、经济基础、社会结构等各个方面，这些方面的差别，不仅造成人体动态积淀的不同，形成不同的舞蹈动势、动律，而且使舞蹈在内容与形式上产生诸多差异，使舞蹈呈现出不同的艺术风格。

3. 舞蹈审美主客体的文化与舞蹈“美”的水平一致性

与其他艺术审美活动相同，舞蹈的审美也必须包括审美主体与审美客体。作为审美主体的鉴赏者，需要一定的文化基础和舞蹈文化修养，才能理解舞蹈，从舞蹈中领略美。舞蹈审美水平的提高，需要学习和培养。

舞蹈审美的特殊性在于，作为审美客体即审美对象的舞蹈作品，是由舞蹈编导和舞蹈表演者共同完成的。舞蹈编导的文化基础和艺术水平，当然与舞蹈作品质量的高低关系密切，而舞蹈演员，则容易被人当成匠人，充当表现性工具，作用仅为再现编导的舞蹈意念，实则不然。

从前面的介绍中知道，舞蹈是以人体动作为主要表现手段的艺术，实际是以身体作为中介表现的文化，舞蹈的文化因素只有通过舞蹈者的表演才能化为信息进行传递，成为舞蹈符号得以展现，才能使舞蹈为人们所理解并得到传承。而舞蹈的表演包括人的形体和精神两个方面。若把舞蹈中的人体当成工具，那么表演者既是“工具”，又是“工具”的操纵者。舞蹈演员必须付出许多的艰辛，经过刻苦甚至是残酷的学习过程，才能具备一定的舞蹈技艺技能，具有一定的舞蹈表现能力，能够根据编导的要求表演舞蹈。而在表演中，舞蹈演员必定会根据自己对社会的认识，在作品中加入自己的理解和体会，以肢体的语言展现作品的思想内涵，实际上是进行了一次再创作。由于表演者文化素质、艺术修养之不同，对作品从内容到形式的把握也会不同，对作品思想内涵的理解到展示当然就有了“深”与“浅”的区别，所以，同样的舞蹈，由不同水平的表演者表演，会存在着明显的差异。也因为如此，才有了“舞蹈家”与一般舞蹈者的区别。

所以，要完成舞蹈的审美，从舞蹈中真正领略到美，无论是鉴赏者、编导者还是表演者，根基始终是文化。

五、解读舞蹈艺术文化性的意义

了解舞蹈艺术的文化性，有着非常现实和具体的意义，简单地说，有以下几个方面。

- (1) 可以使人们进一步正确地认识舞蹈艺术。
- (2) 可以提高舞蹈审美水平。了解舞蹈艺术的文化性后，在欣赏舞蹈时，就能不仅从形式上，而且从舞蹈的文化内涵上去体会舞蹈，能够把握动态的舞蹈语汇所透露出来的文化本质。
- (3) 可以使人们更为理性、客观地看待、包融和评价多元的舞蹈文化。
- (4) 可以使人们更清楚地认识本民族舞蹈的文化之根，并自觉地弘扬民族舞蹈文化。
- (5) 可以在舞蹈教学、舞蹈编导、舞蹈表演及其他舞蹈工作中，更加重视文化的作用，自觉地提升舞蹈艺术的文化含量。

第二节

中国民间舞蹈文化

一、中国民间舞蹈文化的探索

舞蹈是一种文化现象，又是动态性的形象艺术，对它的文化探索，自然应该在动态中、典型环境中，运用各种文化知识进行研究。

中国各民族的民间舞蹈，都不同程度地积淀着本民族的民族心理、审美情趣、风俗习惯等文化现象，而且，对本民族的形成、迁徙、居住环境、经济基础、社会结构等各个方面都有所反映。舞蹈的文化探索，就是从舞蹈的内容与形式以及和舞蹈有关的活动中、从上述各种文化现象中进行探索。

中国民间舞蹈中有许多奇异的文化现象，常使人感到惊奇、有趣。例如，为什么有些舞蹈要在一定节日、场地、气氛中进行，为什么把“一边顺”的动作舞得那么美，为什么许多民族都有戴面具表演的民间舞蹈，它们与中国古代的驱傩有何源流关系等，都属于民间舞蹈文化探索的范围。然而，单纯地依靠舞蹈本身进行研究，是无法弄清其源流始末的，还必须借助社会学、历史学、民族学、民俗学、语言学、地理学、美学以及人类学的研究成果，纵横探索民间舞蹈形成的文化背景，探索它们的多种文化因素，从而促进中国民间舞蹈文化这一新学科的建设。

民间舞蹈是一个民族文化的重要组成部分，运用其他学科的原理与方法纵横探索舞蹈文化时所得的研究成果，由于既有形象，又有文字，是两种文化交融于一体的文化成果，所以，对其他学科也有参考价值，或许还能弥补其他学科研究中的空白。例如：同是居住在牧区的蒙古、藏、塔吉克族都喜爱鹰，把鹰作为英雄的象征，但在他们的舞蹈中所塑造的鹰的形象，其形态、气质却各不相同。蒙古族突出鹰的勇猛、矫健，藏族则显出鹰的强健、稳重、豪放，塔吉克族则表现鹰的轻捷、洒脱，正所谓“一鹰三态”。

蒙古族舞蹈中鹰的形象是生活在辽阔草原中的广大牧民气势、精神面貌的艺术升华，体现了一往无前的英雄气概。鹰在藏族人民心目中是一种神鸟，人们认为鹰栖息在人迹罕至的高险岩端，与天接近，与神为伍，具有神力和灵性。藏族天葬的习俗，也与鹰可以把死者灵魂带往天上的心理有关。由于鹰在民间舞蹈中被赋予人性，具有高贵、稳重的品格，所以人们以崇敬的心情表演鹰的形象。

塔吉克族民间舞蹈，把鹰的气势、神态，对鹰的崇敬、羡慕的心理融汇于表演之中，节奏鲜明，风格别致。不论是鹰起隼落的跳跃，还是如扶摇直上、由低到高的连续旋转，都显得无比轻捷、洒脱。这和塔吉克族居住在帕米尔高原丝绸古道，民间舞蹈中保存有古西域乐舞的文化遗存有关。

又如，同是喜爱孔雀，以孔雀作为吉祥、幸福、美丽象征的傣族、藏族，他们用舞蹈表现孔雀时，前者主要用道具舞的形式，表现孔雀的优美动态或扮演孔雀公主等优美动人的神话故事，伴奏用象脚鼓、钹与链锣；后者不用道具，常以歌舞的方式互问互答，展袖起舞，赞颂孔雀为人们驱灾降福的神鸟。

上述“一鹰三态”“两种孔雀”等常见的舞蹈文化现象，正是由于民族性格、心理、历史、自然环境、宗教信仰之不同形成的，必须通过各种学科对它们进行多方面的比较研究，才能找出其文化背景与文化遗存。这种从动态中进行研究的成果，对美学、民俗学、民族学都有参考意义。

二、中国民间舞蹈文化的传承

民间舞是民族的，也是传统的，对待民间舞的传统问题，往往有这样一种观点。仿佛只有民间所传承的“原生态”的舞蹈才是民间舞，否则便不是民间舞而是创作舞蹈。持这种观点的人更强调“原汁原味”。从美学理论

上,也片面强调坚守传统,“民间舞走得太远了”这样的声音不绝于耳,因而在不同程度上影响民间舞的创作实践,也使我国的演艺性民间舞停滞不前。什么是传统?传统不是截止于某年某月某日,而是不断发展不断丰富的。今天成气候之潮,明天便汇入传统之流。民间舞从生活中走上舞台,成为演艺性的舞蹈艺术,就必须加工提高,对所谓“原汁原味”的片面强调只会妨碍民间舞的技艺提高和审美发展。当然也要防止随意性,因为既然是民间舞,就应该有特定的民族、地域、风格。大型原生态歌舞集《云南映象》将原生的乡土歌舞精髓和民族舞经典整合重构,再现了云南浓郁的民族风情,是一部既有传统之美,又有现代之力的舞台新作。民间舞是民族文化发展的不能凝固的活化石。“原生态”的民间舞属于土著文化的范畴,我们的民族不能永远停留在向世界展示土著文化的水平,而需要与时俱进,用发展的眼光来看待民间舞。民间舞的传承过程是随着时代而发展的,要以谨慎的学习、继承和立足于创造性发展的基本态度对待民间舞蹈艺术,在传承过程中保存着民间的根本传统,而新的内容也时时刻刻在不断增加,从而使中国民间舞蹈文化不断丰富,不断提高。

1. 倡导民族民间舞蹈传统的自然传承方式

自然传承方式由上一代的艺人言传身授给他们的接班人(特别是一些涉及宗教仪式的舞蹈),他们没有专门记录的方法,能够记录的只是他们的身体,所以他们也就必须一招一式地去教授给他们的传人。但是因为现在人们对物质世界与传统文化的认识发生了变化,新的文化从四面八方涌进了他们的视线,他们在接受新事物的同时这些传统技艺也就失去了原有的吸引力。

2. 引导民族民间舞蹈在民众的自娱性活动中传承

有些在节庆或是平时劳作的时候大家集体参与的、以自娱自乐为主的舞蹈,不需要有人专门教,只需要在一起又唱又跳,久而久之便能够掌握。这样的舞蹈因为是以自娱为主,所以不同的人在同跳的时候也会有一些自编的情况存在。同时接受外来文化影响的可能性比较大,舞蹈者会把在外面看到的比较好看好听的音乐或舞蹈融入他们的舞蹈中,然后再加入本民族的东西继续跳下去。云南是一个多民族杂居的省份,这样的情况是比较普遍的,也就是民族融合。他们在不知不觉中接受了其他民族的东西慢慢改变自己,这也是无法阻止的变化。这些民族自身的传承方式,有的是人为在改变着它,有的是自身在发生着变化,而要做的是去记录它的变化,知道它是什么样子的。

民间的传承对于保护和延续民族文化有着非常重要的意义,它不仅可以给人们提供最原始的素材,而且能让民族本身保持自己的个性,使那些拥有几千年的文化不致于流失。

其实传承的过程也是一种继承和发展,继承是将这些文化在原有的基础上更加细化,使之更为系统和完整。民族文化的继承首先是在尊重民族本来风格的情况下进行。

三、中国民间舞蹈文化的发展

民间舞蹈文化代代相传,随着社会经济文化的发展不断丰富自身而日臻完善,祖国的富强为各民族的文化发展创造了无限的可能性,并且提供了物质和经济基础,从而开辟了广阔的艺术创造道路,民间舞蹈的精髓得到了充分的发掘和发展。民间舞蹈文化的发展方向形成了明确的目标。第一,通俗文化方向。不管自娱性还是演艺性,均以通俗为主要特征,并且特别重视自娱性舞蹈,这就是戴爱莲先生主张的“民族舞蹈大家跳”。这个方向是以已经形成的、具有一定题材及固定了的形式和传统的民间舞蹈为基础的。第二,精英文化方向。主要是演艺性舞蹈,以高雅为主要特征,重视技艺,从民间舞中吸取营养,发掘民族精神,提炼动作元素,这就是以北京舞蹈学院中国民间舞系为代表的“学院派”民间舞。这个方向是以民歌、史诗中存在的思想和主题,以现代的形象所创作的表现舞蹈家艺术思想感情和观念的舞蹈新作品。

随着生活水平的发展,我国人民的精神生活和物质生活水平日益丰富和提高。世界文化的频繁交流,使我国的民族舞蹈艺术也面临着一个如何在坚持与发展优秀民族传统的基础上与时俱进、面向现代化、面向世界、面向

未来的问题。面向现代化,就是要求舞蹈艺术随着社会主义现代化的节奏一起跳动,舞蹈工作者要与当代社会生活,与当代人民群众的思想感情紧密联系,舞蹈作品要加强表现当代中国人民的现实生活,要表达我国人民社会主义现代化的思想、愿望和审美追求。中国舞蹈的现代化绝不是现代舞化。中国民族舞蹈的现代和现代舞中的现代,完全是两个字面相同而内涵迥异的词语。现代舞和芭蕾舞,各国各民族的古典舞和民族舞一样,是当今流行于世界各地的表演性的舞蹈种类。而我们所说的现代化,特别关注的是时代精神的问题,中国民族舞蹈的现代化应当具有民族特色,民族的内涵,民族的形式,民族的审美情趣。为了弘扬民族精神,传播民族的历史文化和适应群众在现代生活中的审美习惯,需要继承优秀的传统,但是由于时代在前进,人类的科学文化水平不断提高,群众的物质生活、精神生活、审美情趣都在不断发展变化,所以民族舞蹈也要在继承民族优秀文化传统的基础上,借鉴世界上其他民族和国家创造和发展优秀文化艺术的经验,来丰富民族舞蹈的创造能力,以求不断发展,与时俱进。

日益改善的人民生活、繁荣昌盛的民族文化使得民间舞蹈焕然一新,中国民间舞蹈文化将历经多重的淘洗、多重的接引、多重的扬弃,最终以宽松、兼容、自然、率真的民族传统优势和个性走向世界。

第三节

中国民间舞蹈文化的类型

任何一种文化都是在特定的时间和空间形成和发展的。时间的不同,空间的差异,使得人们的物质生产方式、生活方式、社会组织形式亦不相同,从而创造了各具风范的文化类型,其体现的精神、表现的特点、发展的趋势也各不相同,从而形成了文化类型。罗雄岩教授在《中国民间舞蹈文化教程》一书中,将舞蹈文化划分为五大类型——农耕文化型、草原文化型、海洋文化型、农牧文化型和绿洲文化型。每一种文化都有体现自己文化现象的空间分布,这正是地理意义上的文化区,并特指形式文化区,也就是地球表面盛行一定文化特征的区域。舞蹈文化区是指具有特定风格、特定形式的舞蹈分布范围。然而因各种民间舞蹈风格迥异,表现形式较复杂、展示的内容形形色色、林林总总,在空间上的分布又往往相互交叉、融合,故其划分较复杂。从文化地理学的角度,笔者认为区域分类法较为适合,考虑民族的分布地域、自然界山河的阻碍、单一地形区的封闭、气候与景观的差异、人口的迁徙、历史的变迁等因素,将参照民间舞蹈的风格特点在空间的分布范围,划分出六大类型区,分别为:秧歌舞蹈文化区——北方汉族以旱作文化为代表;花鼓舞蹈文化区——南方汉族以稻作文化为代表;藏族舞蹈文化区——青藏高原藏族以农牧文化为代表;西域乐舞舞蹈文化区——西北内陆以维吾尔族聚居区为典型的绿洲文化为代表;蒙古族舞蹈文化区——蒙古族以游牧文化为代表;铜鼓舞蹈文化区——西南多民族的以农耕文化为代表。

一、秧歌舞蹈文化区

秧歌舞蹈文化区主要分布于第三级阶梯的秦岭:淮河以北和黄土高原。这一广阔地区的自然环境有明显的一致性,即地形绝大部分为河流冲击平原(华北平原、东北平原)和黄土高原,气候以温带季风为显著特征(春暖、夏热、秋凉、冬冷),地表植被以温带落叶阔叶林(华北地区)和针叶林(东北地区)为主,是汉族最早和最主要

的分布区。这一区域是我国古代以黄河中游中原民族文化为代表的北方类型文化中心。因为这一地区具备了人类文化产生的最先决的条件——人类生存繁衍最起码的自然条件，或曰人类创造文化必不可少的外界自然环境。在这样的自然环境下，形成了北方风格多样的秧歌舞蹈。如东北秧歌、陕北秧歌、鼓子秧歌等，它们都以各自的表现手法将全身有机地配合起来，千姿百态、各领风骚，较多地带有浓郁的乡土风情，演奏出独特的艺术旋律，从而成为北方舞蹈文化的代表。

二、花鼓舞蹈文化区

花鼓舞蹈文化区主要分布于第三级阶梯的秦岭：淮河以南地区。自然环境的特征是：地形以平原、丘陵为主（长江中下游平原、东南丘陵），河湖众多、水网密布，气候则以亚热带季风性湿润气候为主，较近海洋，地表植被为常绿阔叶林，也是汉族的集中分布区，是以长江下游民族文化为代表的南方类型文化中心。南方花鼓舞蹈的共同特征是以优雅之舞韵、清秀之舞姿、轻巧之舞步洋洋洒洒地以一种沁心的内韵和典雅的风格表现南方“渔米之乡”的美丽景色和美好生活，具有典型的外秀内慧之风味，代表了南方舞蹈文化的主流。

我国两大类型文化中心产生于不同的自然环境，形成了不同的文化背景，在文化特征上当然就各具风格。

三、藏族舞蹈文化区

藏族舞蹈文化区分布于号称“世界屋脊”的青藏高原之上，是地势最高的第一级阶梯。青藏高原平均海拔为4000~4500 m，由于气候的垂直递减（海拔每升高1000 m，气温降低6℃），使得本该温暖的高原较同纬度的长江流域温度低28℃~30℃。由于寒冷，这一区域高山积雪和现代冰川广布，在白雪的覆盖下是起伏和缓的山势。青藏高原具有世界上独一无二的自然景观，是严酷而奇特的自然王国。这里生活栖息着我国古老而神秘的民族——藏族。受制于山地环境的多重影响，藏族舞蹈以松胯、弓腰、曲背、弯膝、“一边顺”为典型特征，表现了山地民族的审美感知；又因藏传佛教深入人心，歌舞中表现宗教内容的成分比例较大，其歌舞旋律中透出一丝悠悠的思古之情，一股浓浓的神秘之色，一分单调，一分独美；加之冬季漫长而色调单一、灰暗、缺少生机，夏季短促却百花争艳、色彩斑斓，从而造就了其舞蹈服装服饰突出的特点（如哈达、长袖），服装色彩艳丽夺目与自然景观形成了鲜明的对比，以表现对大自然的一片钟爱之情；又由于封闭的自然环境，交通十分不便，难以同外域进行经济往来、文化交流，其舞蹈文化的发展受到了相对限制，但也一定程度地保持了其传统性和典型性，以特色和个性见长，更趋内向、更趋风格。

四、西域乐舞舞蹈文化区

西域乐舞舞蹈文化区分布于我国第二级阶梯的西北内陆的干旱地区，地形多为盆地，是世界上典型的温带大陆性气候区，地表景观多为沙海茫茫的干涸的世界。这里居住的主要民族是信奉伊斯兰教的维吾尔族。信奉伊斯兰教的维吾尔族人群，在其生活歌舞中善于反映乐天知命的欢快、喜庆的美好愿望。维吾尔族民间舞蹈多以委婉辗转的散板、节奏明快的手鼓、滑冲微颤的动律、忽旋忽跃的舞步形成独具风格的西域乐舞。舞蹈风格一定程度也受到了波斯文化、佛教文化、伊斯兰教文化的深刻影响。

五、蒙古族舞蹈文化区

蒙古族舞蹈文化区分布于第二级阶梯的大兴安岭以东、长江以北。自然环境较为单一，以干旱、半干旱的大陆性气候为特征，地表景观是广袤千里的茫茫草原，是蒙古族人民的集中分布区，是我国博大恢弘的游牧文化的