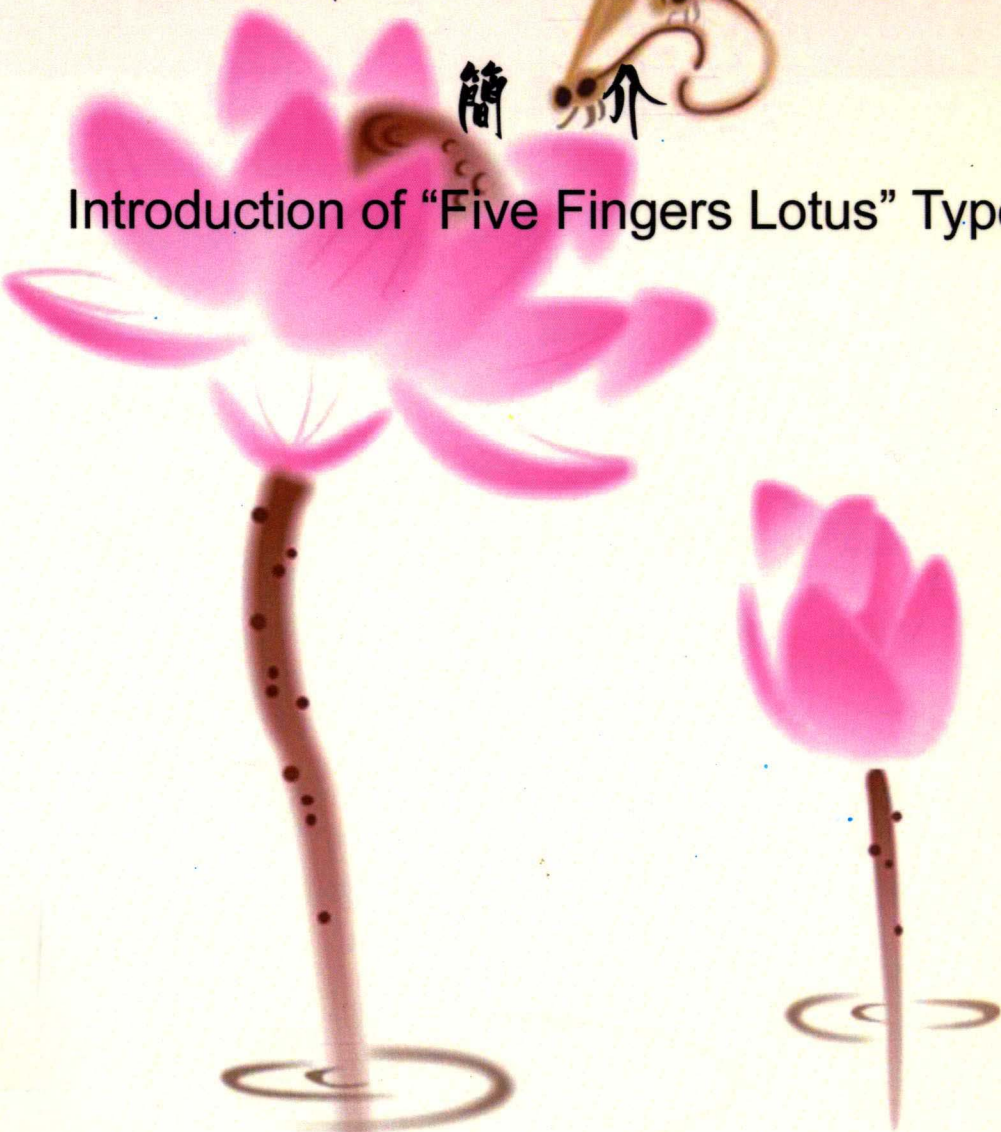


中國昆舞平式《五指蓮花式》

簡介

Introduction of "Five Fingers Lotus" Type



南京艺术学院舞蹈学院

主編：馬家欽
整理責任人：崔艷玲
整理助理：徐溢陽、楊劍昕
虞鳳君

Editor-in-chief: Ma Jiaqin

Executive compilers: Cui Yanling

Assistant compilers: Xu Yiyang Yang Jianxin

Yu Fengjun

《五指莲花》式简介

(女)

“五指莲花”式是中国昆舞创史人在昆舞基本动作研究中独创的一种指法，这种指法是由五指中任何指数构成的莲花型手型。这种指法的造型，即有中国和东方传统的审美价值，又别具一格的继承和发展了东方传统的文化品格。它在昆舞舞蹈动作运用的过程中具有一种独特的美感。

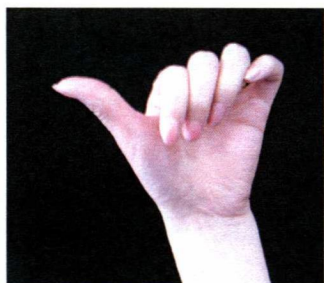
Introduction of “Five Fingers Lotus” Type

(for female)

“Five fingers Lotus” type is a kind of fingering created by Chinese founder of Kun Dance in the research of its basic movements. It is a lotus-type hand geometry constituted by any number of the five fingers. That kind of hand geometry not only has the traditional aesthetic value of China and the Orient and but also inherits and develops the traditional cultural character uniquely. It has a special aesthetic feeling in the process of the movements of Kun Dance.

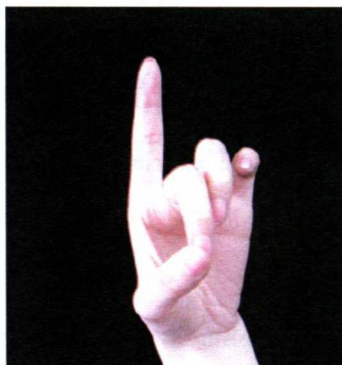
《一指》

一指共有五种呈现方式，由一指突出，看似花瓣，其他四指合并成花蕾芽苞状。



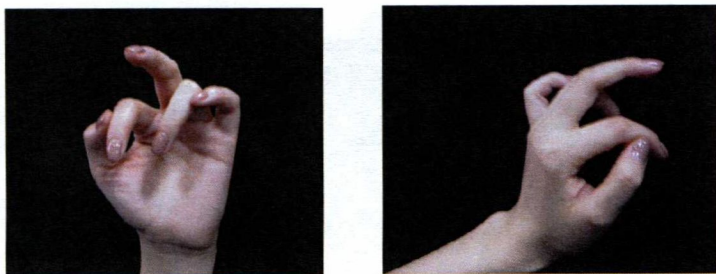
一指（一）

1、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以母指为核心，其他四指自然向掌心下弯合拢似莲花型的一指的第一种莲花式呈现。见图一指（一）。



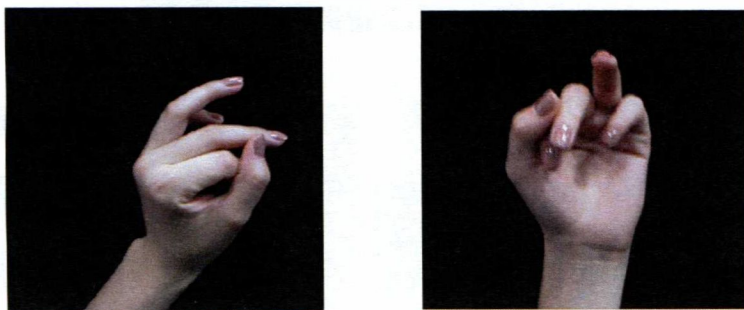
一指（二）

2、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以食指为核心，其他四指自然向掌心下弯合拢似莲花型的一指的第二种莲花式呈现。见图一指（二）



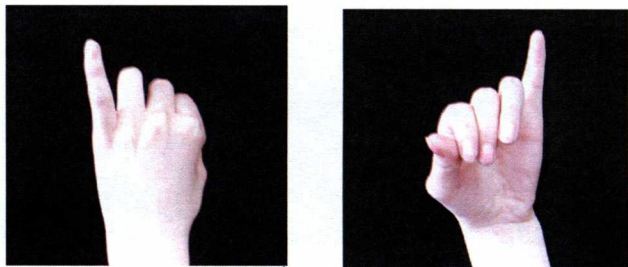
一指（三）

3、用意念引领手背，单手或双手以母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以中指为核心，其他四指自然向掌心下弯合拢似莲花型的一指第三种莲花式呈现。见图一指（三）



一指（四）

4、用意念引领手背，单手或双手以母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以无名指为核心，其他四指自然向掌心下弯合拢似莲花型的一指第四种莲花式呈现。见图一指（四）

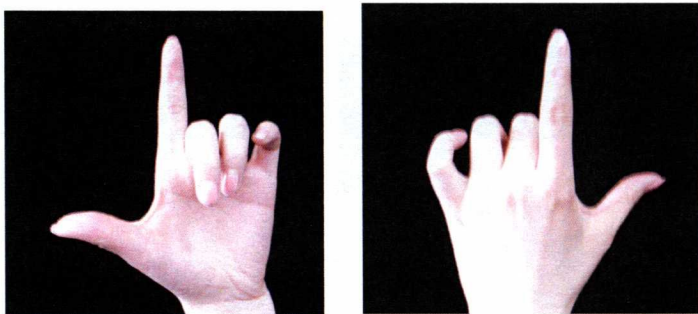


一指（五）

5、用意念引领手背，单手或双手以母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以小指为核心，其他四指自然向掌心下弯合拢似莲花型的一指第五种莲花式呈现。见图一指（五）

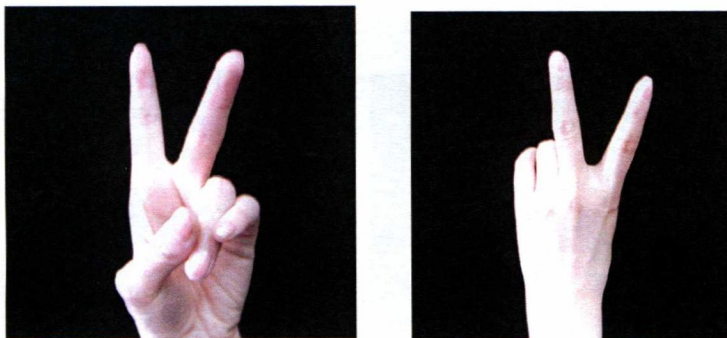
《二指》

二指共有五种呈现方式，由二指突出，看似花瓣，其他三指合并成花蕾芽苞状。



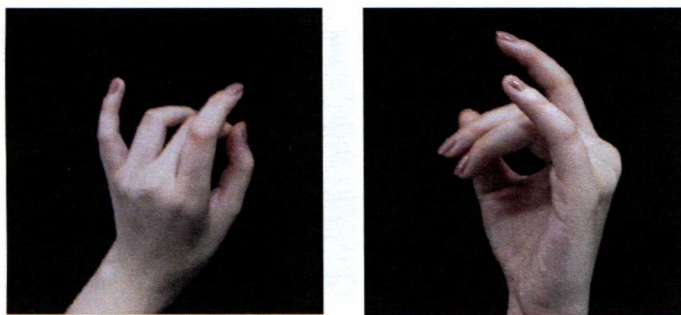
二指（一）

1、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以母指和食指为核心，其他三指自然向掌心下弯合拢似莲花型的二指第一种莲花式呈现。见图二指（一）



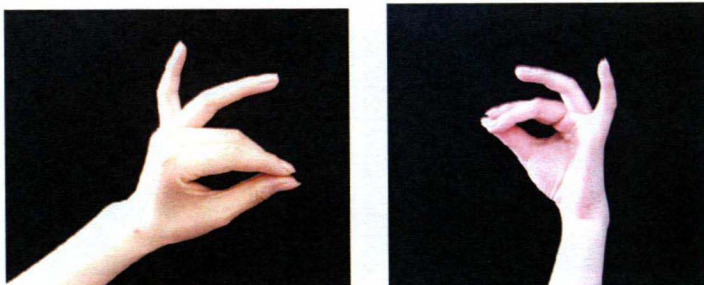
二指（一）

2、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以食指和中指为核心，其他三指自然下弯合拢似莲花型的二指的第二种莲花式呈现。见图二指（二）



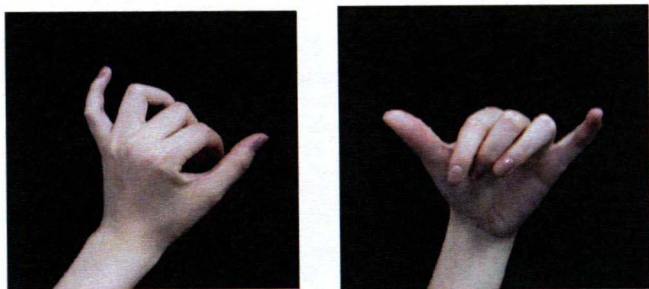
二指（二）

3、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以食指和小指为核心，其他三指下弯合拢似莲花型的二指第三种莲花式呈现。见图二指（三）



二指（四）

4、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以无名指和小指为核心，其他三指下弯合拢似莲花型的二指第四种莲花式呈现。见图二指（四）

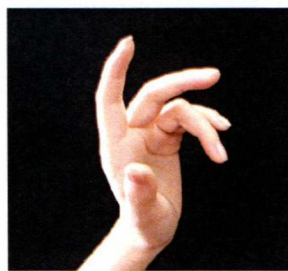
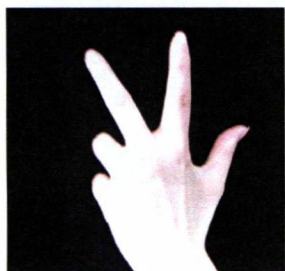


二指（五）

5、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状 拉回，形成以母指和小指为核心，其他三指下弯合拢似莲花型的二指第五种莲花式呈现。见图二指（五）

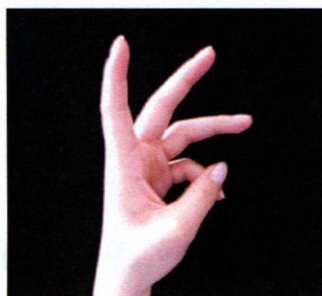
《三指》

三指共有五种呈现方式，由三指突出，看似花瓣，其他二指合并成花蕾芽苞状。



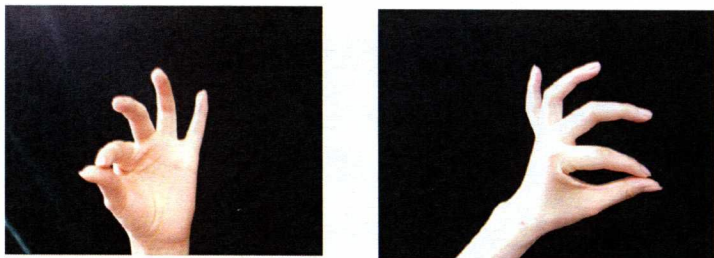
三指（一）

1、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以母指、食指、中指为核心，其他二指自然下弯合拢似莲花型的三指第一种莲花式呈现。见图三指（一）



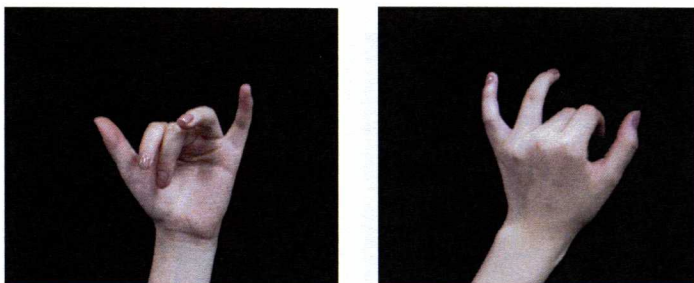
三指（二）

2、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以食指、中指、无名指为核心，其他二指合拢似莲花型的三指第二种莲花式呈现。见图三指（二）



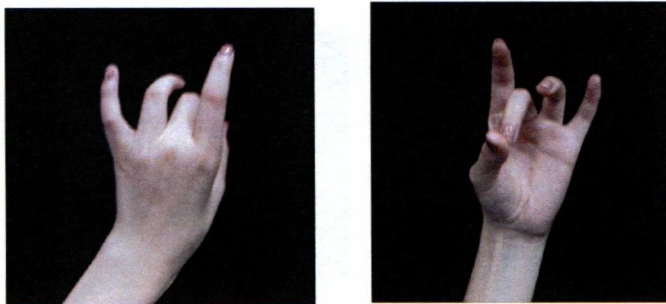
三指（三）

3、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以中指、无名指、小指为核心，其他二指自然下弯合拢似莲花型的三指第三种莲花式呈现。见图三指（三）



三指（四）

4、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以母、无名指、小指为核心，其他二指自然下弯合拢似莲花型的三指第四种莲花式呈现。见图三指（四）

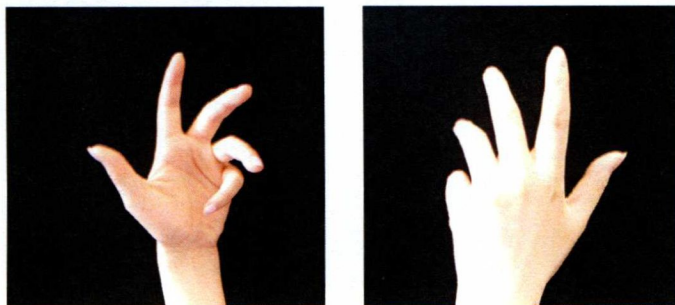


三指（五）

5、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以食指、无名指、小指为核心，其他二指自然下弯合拢似莲花型的三指第五种莲花式呈现。见图三指（五）

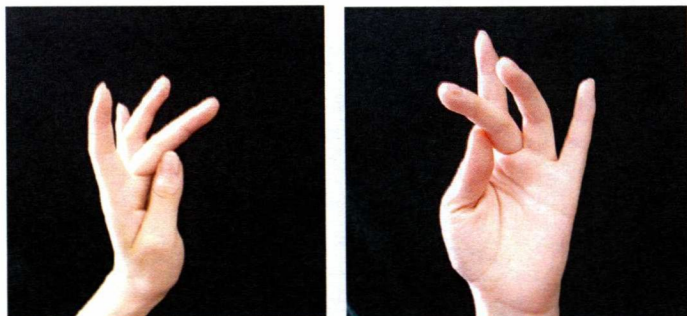
《四指》

四指共有五种呈现方式，由四指突出，看似花瓣，一指弯曲构成莲花型。



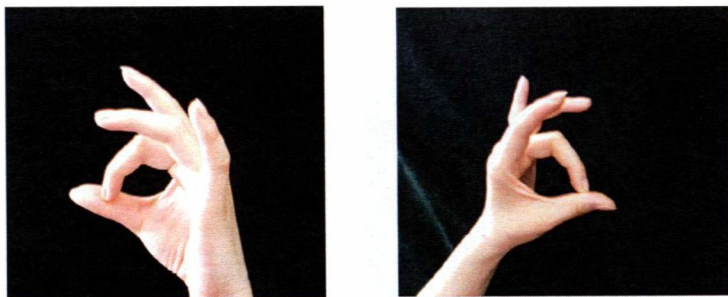
四指（一）

1、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以母指、食指、中指、无名指为核心，小指弯回似莲花型的四指第一种莲花式呈现。见图四指（一）



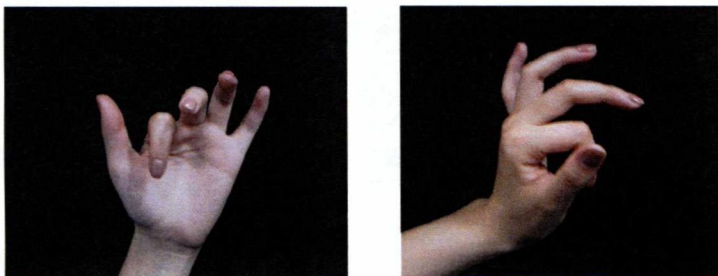
四指（一）

2、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以食指、中指、无名、小指为核心，母指尖与中指第二指节相交似莲花型的四指第二种莲花式呈现。见图四指（二）



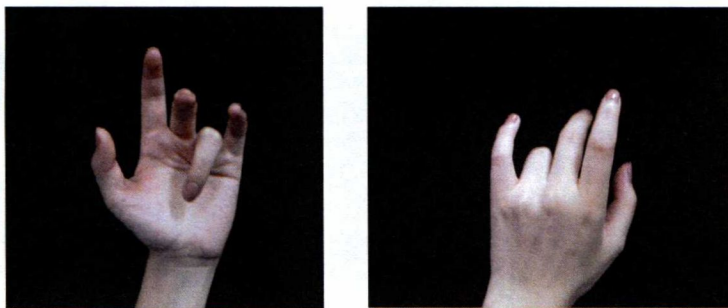
四指（二）

3、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以母指、食指、无名、小指为核心，中指弯回，指尖与母指的指节相交似莲花型的四指第三种莲花式呈现。见图四指（三）



四指（四）

4、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以母指、中指、无名指、小指为核心，食指弯回，指尖与母指的指节相交似莲花型的四指第四种莲花式呈现。见图四指（四）



四指（五）

5、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，形成以母指、食指、中指、小指为核心，无名指弯回，指尖与母指的指节相交似莲花型的四指第五种莲花式呈现。见图四指（五）

《五指》

五指共有五种呈现方式，由五指构成莲花型。



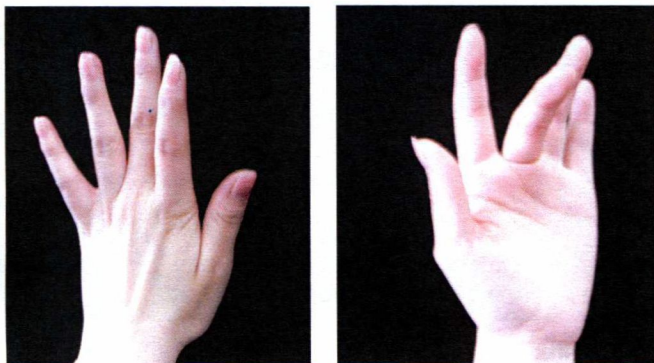
五指（一）

1、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，按照小指、无名指、中指、食指的顺序上翘并层层弯曲面向母指形成的似莲花型的五指第一种莲花式呈现。见图五指（一）



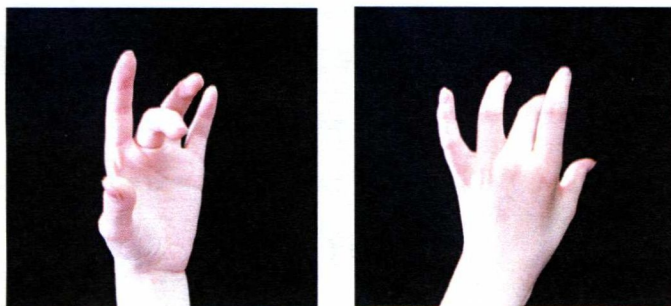
五指（二）

2、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，按照母指、食指、中指、无名指、小指的顺序上翘并层层弯曲形成的似莲花型的五指第二种莲花式呈现。见图五指（二）



五指（三）

3、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，五指弯曲伸展，中指微微前倾形成似莲花型的五指第三种莲花式呈现。见图五指（三）



五指（四）

4、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，五指弯曲伸展，母指和中指微微对应前倾形成似莲花型的五指第四种莲花式呈现。见图五指（四）



五指（五）

5、用意念引领手背，单手或双手用母指带动其他四指向 27 点位以莲花状推出，再以小指带动其他四指以莲花状拉回，五指弯曲伸展，无名指微微前倾形成似莲花型的五指第五种莲花式呈现。见图五指（五）

One Finger

With one finger pushing out like petals and the other four fingers putting together like buds, it has five kinds of presentation modes.

One Finger(1)

The first kind of “one finger”lotus type which sets the thumb as the core and the other four fingers bend and fold to the palm naturally is formed by using psycho kinetics to guide the back of the hand and by one hand or both hands pushing out in the lotus shape with the thumb driving the other four fingers to 27 points and pulling back in the lotus shape with the little finger driving the other four fingers. (Figure one finger(1)) .

One Finger(2)

The second kind of “one finger”lotus type which sets the index finger as the core and the other four fingers bend and fold to the palm naturally is formed by using psycho kinetics to guide the back of the hand and by one hand or both hands pushing out in the lotus shape with the thumb driving the other four fingers to 27 points and pulling back in the lotus shape with the little finger driving the other four fingers. (Figure one finger(2)) .

One Finger(3)

The third kind of “one finger”lotus type which sets the middle finger as the core and the other four fingers bend and fold to the palm naturally is formed by using psycho kinetics to guide the back of the