

舞 蹈

提供主持，我们精心编写这套《农家书屋·必读书》丛书，重点介绍当今广大农村地区极具影响的文化休闲、民间娱乐等内容，对喜爱文化娱乐活动的农民朋友和地区、有一定文化素质的农民朋友，对丰富农村文化生活，提高农民文化素质，支持，我们精

友和地区，有一定
农民文化生活，提
支持，我们精

点介绍当令广大

对喜爱文件

文化娱乐生活

又化素质、为

书系——农

困
民
间
艺

地区，有

民文化生活

供支持

提供支持

五

为了丰富农民朋友的文化生活,提高广大农村地区的农民朋友的艺术修养和文学素质,也为建设新农村精神文明建设提供支持,我们精心编写了这套《农家书屋文化素质丛书》第6卷《农村文化娱乐常识》丛书。丛书重点介绍在当今广大农村地区极具影响的文化休闲、民间艺术、民间文化、民间娱乐等内容,对喜爱文化娱乐活动的大众地区和农民朋友,有一定的参考和借鉴意义,对丰富农村文化娱乐生活有所指导和帮助。

刘利生◎主编
余志雄◎副主编



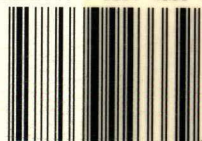
农村文化娱乐常识

- | | | |
|---------|----------|---------|
| 1. 五子棋 | 11. 绘画 | 21. 戏曲 |
| 2. 山歌对唱 | 12. 剪纸 | 22. 话剧 |
| 3. 幽默笑话 | 13. 民歌 | 23. 电影 |
| 4. 猜谜逗趣 | 14. 漫画 | 24. 电视 |
| 5. 象棋 | ◎ 15. 舞蹈 | 25. 雕塑 |
| 6. 围棋 | 16. 曲艺 | 26. 相声 |
| 7. 扑克牌 | 17. 对联 | 27. 小品 |
| 8. 收藏 | 18. 杂技 | 28. 麻将 |
| 9. 音乐 | 19. 木偶 | 29. 工艺 |
| 10. 书法 | 20. 皮影 | 30. 茶文化 |

责任编辑：赵文欣

封面设计：(L) 揽胜视觉
LANSHENG VISION

ISBN 978-7-5369-4333-9



9 787536 943339 >

定价：297.00元(共30册)

本册定价：9.90元

“农家书屋”必备书系·第6卷·农村文化娱乐常识

之十五

舞 蹈

主 编 刘利生
副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈/刘国辉等编著. —西安:陕西科学技术出版社, 2008. 7

(“农家书屋”必备书系. 第6卷, 农村文化娱乐常识/刘利生, 余志雄主编)

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4333 - 9

I. 舞… II. 刘… III. 舞蹈 - 基本知识 IV. J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 106234 号

-
- 出 版 者** 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>
- 发 行 者** 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001
- 印 刷** 三河市洵河印务有限公司
- 规 格** 850mm × 1168mm 32 开本
- 印 张** 120 印张
- 字 数** 1500 千字
- 版 次** 2008 年 7 月第 1 版
2008 年 7 月第 1 次印刷
- 定 价** 297.00 元(共 30 册) 本册定价 9.90 元
-

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

前 言

文化和娱乐是农业生产活动中不可分割的一部分。许多文化娱乐活动,都是在农业生产中,或者在农业生产活动之后产生和举行的。今天,我们许多优秀的民族文化和娱乐,都与农村和农业生产有关,比如人们伐木时喊的号子,捕鱼时唱的渔歌,庆祝丰收之后的舞蹈和聚会等等。

经济在发展,时代在进步。随着经济和科技的发展,广大农村地区和农民朋友的物质生活需求逐渐得到满足,人们开始转向了对文化生活的追求。除了劳动生产外,文化和娱乐活动是农村地区的农民朋友不可或缺的重要文明享受和追求。

为了丰富农民文化生活,提高农村农民的文化艺术修养和文化素质,为建设新农村的精神文明提供支持,我们精心编写这套《“农家书屋”必备书系·农村文化娱乐常识》丛书。丛书重点介绍当今广大农村地区极具影响的文化休闲、民间艺术、民间文化、民间娱乐等内容,对喜爱文化娱乐活动的农民朋友,有一定的参考和借鉴意义,对丰富农村文化娱乐生活有一定的帮助。

我国农村地区风土人情各不相同,文化娱乐活动和项目又

丰富多彩。因此丛书在编写过程中,由于能力有限,在内容选取和安排上或许有不当之处,还请读者朋友谅解。此外,我们对一些专家学者的热心帮助和无私支持表示感谢,对相关领导的表示感谢。

最后,祝愿广大农村地区繁荣富裕,祝愿广大农民朋友精神文明和物质文明双丰收。

编 者
2008 年 7 月

《“农家书屋”必备书系》编委会

主 编 刘利生

副主编 余志雄

成 员 刘国辉 徐晓燕 祝文静

李宗坤 马 全 蒋爱军

目 录

第一章 舞蹈概述	(1)
第二章 舞蹈的认识	(8)
第一节 什么是舞蹈	(8)
第二节 舞蹈艺术的特点	(9)
第四节 舞蹈有哪些种类	(10)
第五节 舞蹈欣赏	(15)
第六节 历史回顾	(16)
第三章 中国舞蹈的起源与发展	(22)
第一节 舞蹈起源说	(22)
第二节 先秦舞蹈功能的转化	(25)
第三节 汉唐盛世的舞蹈高峰	(27)
第四节 宋以后舞风之变异	(30)
第五节 辉煌石窟艺术	(33)
第四章 中国民族民间舞蹈	(37)
第一节 鼓声隆隆动人心魄	(38)
第二节 舞具繁多目不暇接	(40)
第三节 古风变异奇妙多姿	(42)
第四节 神州大地秧歌知多少	(45)

第五章 杰出舞人及优秀舞目点评	(48)
第一节 新舞蹈艺术的崛起	(48)
第二节 沐浴着共和国阳光的舞蹈百花	(56)
第六章 中国舞蹈疗法	(84)
第一节 舞蹈疗法概述	(84)
第二节 舞蹈疗法兴起与发展	(85)
第三节 舞蹈疗法疗效	(85)
第四节 有氧舞蹈疗法	(87)

第一章 舞蹈概述

舞蹈,这门古老而又充满青春活力的艺术,伴随着人类文明的演进,繁衍不息,流传至今。在人类创造文化又被文化造就的历程中,扮演着特殊的角色——有着不可替代的功能。以人的自身形体动作为媒质的存在、表现方式,决定了舞蹈与人类的关系格外亲昵,当人成为“人”之初始起,它就与人的生命活动同在、共存,因此,它是最古老的艺术之一——号称为“人类艺术之母”。

据艺术史学家的考证,人类最早产生的艺术就是舞蹈。在远古人类尚未产生语言以前,人们就用动作、姿态来传达各种信息和进行情感、思想的交流。以后由各种声音发展成为语言和音调以后,才相继产生了诗歌和音乐。在劳动中,由于制造工具,人的手逐渐变得灵巧起来,又诞生了绘画和雕刻。随着人类的进化,思维能力和认识事物水平的提高,曲艺、小说、戏剧等艺术才相继被创造出来。那么,舞蹈作为一种最古老的艺术,它的源头来自哪里呢?

我国古代和古希腊的神话传说中,人类是从天帝那里学来的舞蹈、或是人类受到掌管舞蹈的女神的启发才创造出舞蹈来。我们知道,古代的先民,对神和人的概念的理解,并不像现代的

人分得那样清楚。那时的人们往往把一些具有不凡才能的人、超出一般人的智慧和力量的人,或是对于人类作出大较大贡献的人,都看成是神的化身,或是能通神的人。现在,我们知道,各种各样的神都是人根据自己的影像为基础,经过想象而创造出来的。是神创造了舞蹈,归根结底也就是我们人创造了舞蹈。那么,人又是如何创造了舞蹈呢?

有的学者认为,人有模仿的本能,舞蹈是人用有节奏的动作对各种野兽动作和习性的模仿。有些舞蹈还是对一些自然景物动态形象的模仿,如柳枝的摇曳、海浪的翻滚、风的飘荡旋转等等,人们都可以模仿它们进行舞蹈。

也有学者认为,在艺术的起源中,模仿虽然重要、但还不是真正的起因,艺术的起因是“游戏的冲动”,游戏是自白的人性的表现。游戏也是人类最终脱离动物界的标志。这里的游戏,是指人的审美需求,即以假象为快乐。如人模仿动物的舞蹈、就是通过这种假象的游戏来获得快乐和宣泄自己的情感。

还有学者认为,由于原始人的思维分不清主客观的界线、认为一切自然物都和自己一样是有灵魂的,由此而产生了图腾崇拜、原始宗教、巫术祭祀等,而这些活动都离不开舞蹈,甚至舞蹈是巫术活动的主要内容和最主要的表现手段。因此,有人断言“一切跳舞原来都是宗教的”。

不少学者从原始人为了生存的需要,把繁衍下一代看做是非常重要的事情,而舞蹈是择偶、求婚和进行情爱训练的主要方

舞 蹈

式和手段,因此认为舞蹈起源于性爱活动。而有的学者,认为舞蹈不仅表现人的情爱,人们的各种激越的情感,人们生活中有重大意义的情感和活动,都会用舞蹈来表现。再没有别的艺术行为,能像舞蹈那样的转移和激动一切人类,我国古代乐舞理论中就有:“清动于中而行于言,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。”这也生动地说明了舞蹈是表现人们最激动的情感的产物。

我国有很多学者主张舞蹈起源于劳动的理论,因为劳动是人生存和发展的第一需要,也是劳动创造了人自身,是劳动使人脱离了动物界,是劳动创造了人类社会。在原始人的舞蹈中,表现狩猎和种植以及各种劳动生活的占有最大的比重。

我们认为以上各种舞蹈起源的理论,都有一定的道理,但又都不十分完整和全面,因为舞蹈活动是人类生活中的一种社会现象,它的起源和世界上的一切事物的构成一样都不是单一的,而是有着多种因素的,所以人们主张“劳动综合论”,即:舞蹈起源于人类求生存、求发展中劳动实践和其他多种生活实践的需要,如果再详细一点来说,舞蹈起源于远古人类在求生存、求发展中劳动生产(狩猎、农耕)、性爱、健身和战斗操练等活动的模拟再现,以及图腾崇拜、巫术宗教祭祀活动和表现自身情感思想内在冲动的需要。它和诗歌、音乐结合在一起、是人类历史上最早产生的艺术形式之一。

生活经验告诉我们,认识舞蹈——从直观上判断一个人是

农村文化娱乐常识

否在跳舞,不是一件太难的事(只要有正常的感官)。但是,让人准确地回答舞与非舞之界定——为舞蹈做出恰当的解释与定义,却不是一件容易的事。此外,我们还会发现,在现实生活中当人们说起舞蹈时,往往会自觉不自觉地涉及到它的各个层面。譬如:人们评论起某国、某地区的舞蹈比较发达,一般以其投入的人力、物力之总和为据——指的是舞业;而谈到对某种舞蹈的印象,如俄罗斯舞粗犷、豪放,日本舞含蓄、细腻,则是指直观所能感受到的舞蹈风格;当人们表示特别欣赏某位舞蹈家的舞蹈时,关注的是具体舞者;此外,熟悉舞蹈的人还能辨识各种舞蹈的动作特征。舞者、舞动、舞风、舞业……是舞蹈的不同层面,这说明“舞蹈”是一个多层次的概念。

在理论上舞蹈可以从不同的角度予以阐释和界定。也有不少哲人曾经对舞蹈做出过种种解释,如亚里士多德说:“(舞蹈)借姿态的节奏”来模仿各种“性格、感受和行动”;闻一多说:“舞是生命情调最直接、最实质、最强烈、最尖锐、最单纯而又最充足的表现”。凡此种种,都不约而同地触及舞蹈自身的重要特质,即:舞蹈是以个人的形体运动为基础条件来实现的;舞蹈生发于人的情感最激越——语言难以表达之时。正如《毛诗序》所言:“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。”

不过,以形体动作来实现的人类有目的行为的并非只有舞蹈,舞与非舞之差异包含多种层次,两者之间的临界存在着某种

舞 蹈

『农家书屋』丛书
第6卷

模糊度。舞蹈源于生活,却不是生活动作的简单描摹和再现,若以二者相比较,其本质区别在于:生活动作基于应用性、随意性,不免杂芜、繁琐(存在着某种意义上的“不拘形式”);舞蹈则生发于人的内在精神力量——情感的浓缩与升华,注重于审美效应。它摆脱了以实用为目的的随意性而追求形式感,因此在人体动作——幅度、力度、速度——的呈现方面,具有超常化(远离生活常态)的特征,富于韵律感、节奏性。

当然,具有超常化特征的人体动作不只是舞蹈,还有杂技、体育、哑剧等。以杂技与舞蹈相比较,前者注重惊险技艺,以险取胜,后者则以情感人,以美取胜;以体育与舞蹈相比较,健身与提高体能素质是体育的基本功能,其实现方式大都与竞赛相关,除一些民族传统项目(如武术等)外,大多数体育项目都具有国际通用性,而舞蹈则较多地凸现出民族文化特异性;此外,哑剧与舞蹈之差异,似乎具有某种模糊度,但无论是重程式的东方哑剧,或是侧重于生活模拟的西方哑剧,皆以表意为主要追求目标,而舞蹈则更注重情感的抒发和审美性。

如果我们把舞蹈与其他不以人的形体动作为媒质的艺术门类比较时又会发现:除了实现手段——“材料”、工具之不同以外,舞蹈更富于表现性和抒情性而不擅长具体地描叙事物——如文学、戏剧、电影等可直接提供足以效仿的道德楷模及概念明确的伦理行为准则。因此人们对舞蹈的感受似乎较少“理性色彩”,这些都与音乐的特性更为接近,而且音乐常常是舞蹈进行

时不可或缺的伴同物,号称为舞蹈的“灵魂”。但由于舞蹈形象所具有的直观性及其抽象与具象相结合的呈现方式,它所表达的内容比音乐更具确定性,它既是时间艺术,又是空间艺术。此外,舞蹈的物质媒介特质和表现方式,又使其具有自美感受和娱人美感的差异性。如:画家与观画者都用眼睛来欣赏绘画作品;演奏家、歌唱家和听众都以听觉来感受音乐,舞蹈却是以动觉来自娱,娱人则要借助于对方的视觉感受,这在某种意义上更增加了舞蹈审美、表意元素分析的复杂性。

综上所述,不难获得对舞蹈本体特质比较清晰的认识:舞蹈是以人的形体动作为媒质的人类有目的的行为——以表现人类浓缩而升华了的感情为追求目标的社会艺术活动。舞蹈的动作源于生活,又经过加工、提炼、选择与组织而具有超常化的特征——富于节奏性、韵律感;每一种舞蹈经过长期传衍积淀,逐渐形成了相对稳定的动作体系(舞蹈语言)——蕴含着民族文化底蕴并呈现出鲜明的民族文化特征,据此抒情、表意,实现其审美功能。

以上提出的舞蹈本体的特质及其外部形态特征,是指典型舞蹈的中心现象而言。事实上,舞蹈与其近似事物之间都具有可伸缩的界面;在其发展的过程中(不论任何历史时期),舞与各种非舞的形体运动形式——戏曲、杂技、武术、体操等之间也都存在着相互影响、渗透的现象。但如果这种“边缘现象”无限扩大,便会导致艺术本体的萎缩与异化,如:舞蹈杂技化,难免使

舞 蹈

“以情感人”的优势削弱；杂技向舞蹈过分靠拢又会一定程度地影响其技艺的惊险与刺激……所以我们要注重对其中心现象的认识与把握。

舞蹈在其漫长的发展历程中，逐渐成为一门具有独立品格和独特审美价值的艺术，是社会意识形态的一种反映，当它对它的内涵与外形，古貌与新颜加以付度与审视，会自然地涉及人类活动的诸多方面，所以，认识舞蹈，熟悉舞蹈，欣赏舞蹈，参与舞蹈……将有助于人类的自我认识、自我开掘、自我完善。无怪乎英国哲人赫夫洛克·埃利克说：“如果我们漠视舞蹈艺术，那么我们不仅是对人类肉体生命的最高表现未能理解，而且对精神生命的最高象征也一样无知”（转引自沃特·泰勒所著《美国舞蹈》引言）。此外，舞蹈所具有的直观性、抒情性、形象性、动态性等，决定了人们对于它的感受方式往往从观其形“入门”，通过感知、审美过程而得到情绪的感染、情操的陶冶、思想境界的升华，进而引发起对人生理想的追求。