

高等学校教材

中国民族 民间健身舞蹈教程

配多媒体辅学课件

◎ 主编 刘亚娟

高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校教材



中国民族 民间健身舞蹈教程



配多媒体辅学课件

ZHONGGUO MINZU MINJIAN JIANSHEN WUDAO JIAOCHENG

◎ 主编 刘亚娟



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS · BEIJING

附光盘 壹张

内容简介

本书是高等学校体育艺术类专业核心课程教材之一。民族民间舞蹈是中华民族文化的瑰宝,以民族民间舞蹈为素材,创作大众喜爱的健身舞蹈已在促进全民健身运动的深入开展方面发挥了积极的作用。本书注重传统与现代相结合,舞蹈与健身相结合,理论与实践相结合,教学与推广相结合,将民族传统体育与民族传统舞蹈融合在一起,详细介绍了中国民族民间健身舞蹈的类型、文化渊源、教学方法、编创元素以及创编的方法与步骤等。本书结构清晰、图文并茂,能够满足专业课程教学的需要。为拓展学生的知识面,加强直观教学效果,本书随书配有多媒体辅学课件,收录了技术术语、图片和视频以及能够帮助学生深入学习本课程内容的大量素材。

本书的使用对象为全国高等学校体育艺术类专业和其他体育专业的本专科学生。

图书在版编目(CIP)数据

中国民族民间健身舞蹈教程/刘亚娟主编. —北京:高等教育出版社,2011.10

ISBN 978-7-04-032388-7

I. ①中… II. ①刘… III. ①民族舞蹈-中国-高等学校-教材 ②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(2011)第 170767号

策划编辑 曹京华
责任编辑 刘春萍

责任编辑 易星辛
封面设计 张楠
责任印制 刘思涵

式设计 王艳红

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京人卫印刷厂
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 23.75
字 数 430千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷
定 价 41.60元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物 料 号 32388-00

编委会名单

主 任：蒋志学

副主任（以姓氏笔画排序）：

马鸿韬 卢 逊 张 霞 洪 伟 谢燕歌

成 员（以姓氏笔画排序）：

丁 艺 马桂霞 王向宏 卢 峰 刘亚娟

刘 颖 匡小红 李 芳 李艳翎 吴晓红

本册编写人员

主 编： 上海体育学院 刘亚娟

副主编： 上海体育学院 马古兰丹姆
上海体育学院 杨 珏
上海体育学院 周仕怡
上海体育学院 杨小凤

参编人员（以姓氏笔画排序）：

北京体育大学 马 琼
上海体育学院 冯 娜
西安体育学院 孙鹏飞
上海体育学院 刘少博
北京体育大学 吕 行
北京体育大学 许 言
上海体育学院 李彦杰
武汉体育学院 汪 茜
山东临沂大学 何敬东
北京体育大学 姜丽娜
哈尔滨体育学院 赵 莉
上海体育学院 郭晓珍
武汉体育学院 唐海英
上海体育学院 崔煜玮
天津体育学院 董 焱
西安体育学院 谭 博

吉林体育学院 王雪峰
沈阳体育学院 包 蕊
南京体育学院 丛燕君
山东体育学院 李 莉
武汉体育学院 李 芳
吉林体育学院 刘 洋
西安体育学院 李晓梅
南京体育学院 吴晓红
上海体育学院 陈 超
北京体育大学 郭茵茵
上海体育学院 施珈玥
武汉体育学院 徐文静
南京体育学院 袁鲁荣
上海体育学院 湛展望
上海华东大学 熊 涛

Preface 前言

进入 21 世纪,随着我国文化事业的多元化发展,人们对体育的需求也更趋多样化、艺术化,体育与艺术的融合已成必然。为了培养适应经济和社会发展需要的高素质、宽口径、强能力、厚基础的从事体育艺术工作的高级专门人才,2003 年,全国部分专业体育院校、师范类和综合类大学体育院系相继开设了体育艺术类专业,为高等学校开辟了新的办学领域。在体育艺术实践领域,北京体育大学、武汉体育学院、广州体育学院、成都体育学院等多所高校承担了 2008 年北京奥运会、2010 年广州亚运会及 2011 年世界大学生运动会的演出任务,得到社会各界的广泛关注与好评。

2006 年 10 月,在国家体育总局科教司及教育部体卫艺司的支持下,全国体育院校艺术类专业建设发展研讨会在武汉体育学院召开。会议讨论了高等学校体育艺术类专业的办学目的、办学指导思想、办学定位、办学理念及人才培养方案等,并就课程设置、培养计划、教学经验等方面进行了交流,旨在理顺办学思路、规范办学模式。此次会议成立了“全国体育院校艺术类专业建设协作会”(以下简称“协作会”),首批入会的院校有 9 所,包括武汉体育学院、北京体育大学、上海体育学院、西安体育学院、沈阳体育学院、南京体育学院、沈阳大学体育学院、天津体育学院、首都体育学院。会议通过了由会员单位轮流举办协作会年会的决议。

2007 年、2009 年、2010 年协作会分别在西安体育学院、北京体育大学及天津体育学院召开了年会。2009 年,在北京体育大学的年会上,讨论并通过了由协作会组织编写全国体育院校艺术类专业系列通用教材的决定,同时启动了首批专业教材的编写工作。2010 年 1 月各主编单位分别组织召开了各册教材的编写会议,确定了教材的编写目标、原则和内容,明确了编写分工。全国有二十多所高等学校一百多位体育艺术专业领域专家和学者参与了本套教材的编写,体现了全国高校体育艺术类专业办学思想的高度统一,为做好专业课程和教材建设工作,为本系列教材顺利完成编写工作并在短时间内出版提供了保证。本系列教材的出版填补了高等学校体育艺术类专业教材建设的空白,对推动学科发展和专业人才培养工作有重要意义。

本系列教材遵循传承与创新相结合、理论与实践相结合、健身与科学相结合、教学与推广相结合的编写原则,以针对性、实用性、创新性为编写指导思想,注重教育思

想、项目文化内涵和学科专业理论在教材中的合理渗透,重视学科难点和重点在教材中的合理分布,并尽量体现专业学科领域最新研究成果中所取得的共识。为了拓展学生知识面,弥补传统纸质教材的局限性,加强直观学习效果,本系列教材全部配有多媒体辅学课件,收录了技术术语、技术图片和视频、学习案例、项目背景文化介绍以及能够帮助学生深入学习专业课程的大量拓展阅读素材。本系列教材加强了教学反馈环节的设计,针对每章作业题中的主观题,在课件中均设置了答题指导。为加深学生对每章重要知识点的记忆和理解,在课件中还设置了学生可以进行自测的填空题和选择题,增强了教材辅助教学的功能。

本系列教材是全国高等学校体育艺术类专业核心课程教材,同时也可作为其他体育专业相关课程教材。

最后,感谢国家体育总局科教司、教育部体育卫生与艺术教育司及高等教育出版社的大力支持,感谢协作会成员学校和本系列教材参编人员学校领导的大力支持。由于高等学校体育艺术类专业学科的基础理论研究尚处于探索阶段,限于编者水平,本系列教材不妥之处,恳请读者批评指正,以便再版修正。

编委会
2011年7月



编写说明

Written instructions

进入 21 世纪,随着全民健身运动的发展,舞蹈活动已成为一种社会现象,舞蹈的多元功能不断被开发,越来越显示它的健身、娱乐、益智、育德和社会性功能。

中国是一个拥有五千年历史的文明古国,是一个具有悠久文化的统一的多民族国家。每个民族的历史、地理位置、自然条件、生活和风俗习惯的不同,繁衍了数不尽的具有特色的传统舞蹈和民族体育,使中华民族拥有绚丽多姿的舞蹈文化和民族体育文化。中国民族民间健身舞蹈也是民族文化的展示。

在全民健身运动蓬勃开展的大背景下,全国各体育院校相继开设了民族健身舞蹈或健身舞蹈等相关课程,但至今还没有系统介绍民族民间健身舞蹈的教材。作为全国高等学校体育艺术类专业教材之一,本教材借助民间传统舞蹈模式和健身舞蹈模式,加以传承、发展与创新,注重传统与现代相结合,舞蹈与健身相结合,理论与实践相结合,教学与推广相结合,将民族体育与传统舞蹈融合一起,形成具有民族特色的健身舞蹈。

本书就民族健身舞蹈的概念、衍变和价值,民族健身舞蹈的类型,各民族健身舞蹈的渊源文化、特点和功能等进行了论述。第一章至第五章以农耕文化、农牧文化、草原文化、绿洲文化和海洋文化为格局,介绍了各民族典型的、广为流行的健身舞蹈的基本动作、组合动作及成套动作的内容和技法等。第六章至第九章主要讲授了民族民间健身舞蹈的教学方法,健身舞蹈的编创元素、方法与步骤,民族民间健身舞蹈的推广与传播以及民族民间健身舞蹈的科学研究等。本书既可以满足高等学校体育艺术专业课程教学和民族民间健身舞蹈研究,又为广大民族民间健身舞蹈爱好者提供了丰富多彩的活动内容,对推动全民健身运动的深入开展有积极意义。

本书由上海体育学院主持编写,刘亚娟主编并负责统稿,副主编为马古兰丹姆、杨珏、周仕怡、杨小凤。参加本书编写的人员如下:

第一章,刘亚娟、董焱;第二章,杨珏、李芳、吴晓红、包蕊、丛燕君、袁鲁荣;第三章,马古兰丹姆、赵莉、袁鲁荣、施珈玥、吕行、郭茵茵、孙鹏飞、许言、李芳、杨珏、包蕊、周仕怡、刘少博、陈超、冯娜;第四章,杨珏、包蕊、李芳、徐文静、汪茜、谭博、周仕怡、唐海英;第五章,马古兰丹姆、刘洋、李莉、丛燕君、袁鲁荣、崔煜炜、吕行、姜丽娜、马琮、李晓梅;第六章,刘亚娟、熊涛;第七章,周仕怡、董焱、施珈玥;第八章,杨小凤、王雪峰;

第九章,何敬东。

本书是围绕新专业和新领域编写的教材,限于编者水平,不妥之处,诚望指正,以便再版修正。

编 者
2011 年 6 月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010)58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010)82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

Contents 录

第一章 中国民族民间健身舞蹈概述 /1

第一节 中国民族民间健身舞蹈的形成与发展 /2

第二节 中国民族民间健身舞蹈的特征 /9

第三节 中国民族民间健身舞蹈的价值 /13

第二章 中国民族民间健身舞蹈的分类 /19

第一节 按健身功能分类 /20

第二节 按文化类型分类 /28

第三节 按地域分类 /33

第三章 中国主要民族民间健身舞蹈 /37

第一节 汉族健身舞蹈 /38

第二节 藏族健身舞蹈 /40

第三节 蒙古族健身舞蹈 /42

第四节 维吾尔族健身舞蹈 /43

第五节 朝鲜族健身舞蹈 /45

第六节 傣族健身舞蹈 /46

第七节 土家族健身舞蹈 /48

第八节 彝族健身舞蹈 /50

第九节 佤族健身舞蹈 /53

第十节 白族健身舞蹈 /55

第四章 中国民族民间健身舞蹈的基本技术及组合(一) /59

第一节 佤族甩发健身舞蹈 /60

第二节 傣族健身舞蹈 /74

第三节 土家族摆手健身舞蹈 /87

第四节 彝族烟盒健身舞蹈 /102

第五节 白族霸王鞭健身舞蹈 /121

第六节 苗族竹竿健身舞蹈 /142

第五章 中国民族民间健身舞蹈的基本技术及组合(二) /163

第一节 东北健身秧歌 /164

第二节 山东健身秧歌 /174

第三节 海派健身秧歌 /208

第四节 藏族锅庄健身舞蹈 /217

第五节 蒙古族安代健身舞蹈 /244

第六节 维吾尔族健身舞蹈 /264

第六章 中国民族民间健身舞蹈的教学 /277

第一节 教学原则在中国民族民间健身舞蹈教学中的运用 /278

第二节 中国民族民间健身舞蹈教学能力的培养 /282

第七章 中国民族民间健身舞蹈的编创 /295

第一节 中国民族民间健身舞蹈的编创原则 /296

第二节 中国民族民间健身舞蹈的编创要素 /300

第三节 中国民族民间健身舞蹈编创方法 /302

第四节 中国民族民间健身舞蹈编创步骤 /303

第五节 中国民族民间健身舞蹈编创的特点 /307

第八章 中国民族民间健身舞蹈的推广与组织 /315

第一节 中国民族民间健身舞蹈的推广意义和目的 /316

第二节 校园民族民间健身舞蹈的开展与普及 /321

第三节 社区民族民间健身舞蹈的开展与普及 /331

第四节 中国民族民间健身舞蹈的国际交流 /336

第九章 中国民族民间健身舞蹈的科学研究 /341

第一节 中国民族民间健身舞蹈科学研究的重要性 /342

第二节 中国民族民间健身舞蹈科学研究的基本程序 /343

参考文献 /361

第一章

DI YI ZHANG

中国民族民间健身舞蹈概述

【学习目标】

1. 了解中国民族民间健身舞蹈的概念。
2. 学习、了解中国民族民间健身舞蹈的衍变过程。
3. 学习、掌握中国民族民间健身舞蹈的特征。
4. 学习、掌握中国民族民间健身舞蹈的价值。

【章前导言】

中国民族民间健身舞蹈的产生和发展是全民健身活动深入发展的一个成果，也是体育运动与民族民间舞蹈融合发展的体现，它的产生将会使我国绚丽多彩的民族民间舞蹈文化和体育文化得到扩展和延伸。如今，民族民间健身舞蹈已成为各族人民健身活动的主要内容之一，也成为社会生活的重要组成部分。本章通过阐述中国民族民间健身舞蹈的概念、衍变、特征以及价值等，使读者了解中国民族民间健身舞蹈的形成和发展规律，促进民族民间健身舞蹈的进一步普及与发展。

第一节 中国民族民间健身舞蹈的形成与发展

进入 21 世纪,随着全民健身运动的深入发展,越来越多的人选择舞蹈作为健身、娱乐的主要内容。舞蹈的多元功能被不断开发,显示出其具有的健身、娱乐、益智、育德和其他社会性功能。具有鲜明民族和地方特色的健身舞蹈,也走出本土,在各地的体育健身活动中相互吸收、相互借鉴,不断得到创新和完善,以满足人们日益增长的精神文化和健身、娱乐需求。如今具有浓郁民族风格的健身舞蹈在广袤的中华大地上成为一道道亮丽的风景线。

一、中国民族民间健身舞蹈的概念

舞蹈作为一种肢体语言,表达着一种无以言表的深刻情感;作为古老而又有活力的艺术,“自诞生之日起就与人类的生命活动、生存需要同在”。^①它以生动活泼的艺术形式,丰富淳朴的表现内容,活跃在人民的生产、生活当中。说到舞蹈,大多数人认为舞蹈是一门高雅艺术,仿佛距离我们很远。其实不然,从远古到现在,舞蹈一直是人们感知世界并表达自身情感的方式。今天,无论是金碧辉煌的《千手观音》,还是挥毫墨墨、飘逸清新的《扇舞丹青》,乃至清晨公园里的秧歌,健身舞……我们不难发现,舞蹈就在我们身边,舞蹈是丰富人们日常生活的重要内容。

舞蹈以经过提炼、组织、美化的人体动作为基本语言,具有空间性、时间性和综合性的动态造型艺术。它的生存和发展与一个民族的生活习俗、人文秉性和民族特质有关。没有舞蹈,民族文化就会黯然失色。

(一) 民族民间舞蹈的概念

民族舞蹈是对具有民族特色的舞蹈活动的总称,长期开展于某一特定的群体中,具有明显的地域性和浓郁的民族传统文化色彩。中国是一个具有五千年文明历史的古国,是一个有着悠久文化传统的多民族国家。各民族的地理环境、历史情况、生活条件和风俗习惯的不同,形成了风格各异的民族舞蹈,并流传于各族人民的生活中。所以说,一个民族以特有的舞蹈形式,在自己民族中流传和发展,就成为民族舞蹈。

民间舞蹈是民俗活动的一种表现形式,如果从民俗和艺术这个角度来研究它,就会发现民间舞蹈和民俗事物有着紧密的联系。例如,岁时民俗活动中有“欢度春节”、

^① 李北达. 民间舞蹈[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2006.

“正月十五闹元宵”；民俗礼仪活动中有“婚礼舞”、“宴席舞”、“庆典舞”、“丧葬舞”；民俗生产活动中有“庆丰收舞”、“农家乐舞”。由此可见，民间舞蹈从广大人民的生产、生活实践中发展而来。由于各民族部族众多，聚居、杂居、交错居住的情况很多，且居住的地域也不同，因此在民间繁衍了许许多多的舞蹈。由于自然环境千差万别，信仰各异，久而久之就形成了不同特点、不同形式、不同风格的传统舞蹈，并被相对聚居的族群所享用，这就是民间舞蹈。其与民族舞蹈相互依存、相互渗透。也就是说，民间舞蹈是一种植根于民族，创作、流传于民间，具有鲜明的民族风格和地域特色的传统舞蹈。

（二）健身舞蹈的概念

健身舞蹈是满足人们健身和娱乐需要而发展起来的一种实践活动，是在社会发展新形势下，在全民健身运动中出现的体育性舞蹈活动。其活动方式简洁，不受性别、年龄、场地、人数限制，舞蹈动作简单，健身效果明显。

进入 21 世纪，伴随全民健身运动的开展，体育与舞蹈的多元功能被不断开发，体育与舞蹈对社会经济、政治、教育、文化等多方面的影响和作用日趋显现。体育与艺术、体育与舞蹈的日趋交融，使健身舞蹈的形式不断丰富。人们对健身舞蹈概念的认识也在不断发展，从舞蹈的角度强调健身性，从健身的角度强调娱乐性与审美性，二者水乳交融，你中有我，我中有你。^①这就是健身舞蹈。

（三）中国民族民间健身舞蹈的概念

随着全球化时代的到来，人类社会已告别了那个封闭与隔绝的年代，各个民族不同文化种群之间的相互交流和接触已经不可避免。^②在这样的时代背景下，各民族文化不断地交融和吸收，传统体育和传统舞蹈也在互相吸收和融合，并朝着不断完善、创新并满足人类社会需要的方向发展。

中国民族民间健身舞蹈借助传统的民族民间舞蹈模式、传统体育模式和健身舞蹈模式，在传承、创新与发展中，具有体育和舞蹈的双重特征。各民族古老的传统舞蹈，由于来源于生活和生产实践中，其动作元素简单，强调仪式性和娱乐性，多以集体共舞的形式出现，因此具有广泛的群众基础。而中国民族民间传统体育则代表着古老的东方保健体系，是中华文明的有机组成部分。^③它既具有养身保健的功能，又与民族传统舞蹈有着千丝万缕的联系。中国民族民间健身舞蹈是既能增强健康，又能娱乐身心的民族传统项目，难以将其从舞蹈内容中或体育内容中分离出来。在《中国

① 董焱. 从健身秧歌的编创浅析大众健身舞蹈的发展趋势[J]. 体育文化导刊, 2006(8).

② 彭立群. 维吾尔族传统体育文化纵横[M]. 北京: 人民体育出版社, 2009.

③ 胡小明. 民族体育[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2005.

民族传统体育志》以及许多中国民族传统体育文献中,肉连响舞、金钱棍舞、霸王鞭舞、芦笙舞、踢踏舞、竹竿舞等四十多种舞蹈都被列入民族体育传统项目,说明民族传统舞蹈具有的健身价值和其他体育功能已得到学界的充分关注和认可。例如,彝族的“打跳舞”,相传“打跳舞”的历史已近两千年。彝族祖先居住在山野森林中,在夜色笼罩的山头上,为抵御猛兽的袭击,点燃篝火,人们围圈跳跃旋转,火光熠熠,人影绰绰,跺地声隆隆,以壮声势。经过漫长的岁月,在生产、生活中逐步创造和发展成为现在的“打跳舞”。它对提高人体下肢的灵活性和愉悦身心具有明显的效果。又如土家族的“肉连响舞”。“肉连响”原是旧社会的一种行乞手段,是根据中华人民共和国成立前“泥神道”演变而来的。其动作是用手掌拍打额、肩、臂、肘、腿等部位,发出有节奏的声响,故被人们称为“肉连响”。因为“肉连响”轻快、滑稽、搞笑的动作让人们获得了某种愉悦,所以,人们在劳作之余、闲暇之时,也打起了“肉连响”。20世纪80年代,“泥神道”传承人吴修富等人,对传统的“泥神道”进行挖掘、整理和加工,使其具备了舞蹈最原始的自娱和宣泄感情的功能,很快演变成为民间舞蹈“肉连响舞”,使其成为一门独特的民间艺术。

中国民族民间健身舞蹈,就是将民族民间传统舞蹈中最经典、最有健身价值的舞蹈动作融入到适合于大众健身的舞蹈中,并在此基础上重新编导和再创造。也就是说,中国民族民间健身舞蹈是以健身为核心,以满足人们需要,促进人们身心发展为目的,舞蹈的艺术性减弱,舞蹈动作的锻炼性增强,具有民族性、地域性、习俗性、健身性、娱乐性等特征,能够在群众中广泛开展的体育性舞蹈。

中国民族民间健身舞蹈是展示中华民族优秀文化的窗口,随着社会发展和人们需求的不断增加,民族民间健身舞蹈将会得到不断的改善和发展,使其更加功能化、大众化、通俗化,为广大人民群众接受并喜爱。而且具有中国民族风味的健身舞蹈最终将会走向世界。

二、中国民族民间健身舞蹈的衍生与发展

早在远古时期,舞蹈就已萌芽,它与人类劳动方式、生活习惯、自然环境和娱乐有着密切的联系。在不同的年代,不同的地区,不同的人类群体中,舞蹈或多或少、或快或慢地融进一些新形式的内容而不断发生着变化,繁衍不止并流传至今。在物质条件丰厚,高度重视“以人为本”的今天,在自然学科和社会学科的影响和渗透下,在政治、经济、文化、体育等相互影响作用下,舞蹈开始向大众化、功能化方向发展,使得民族民间健身舞蹈得以产生、创新并不断发展,并开始在全民健身运动中占有越来越重要的地位。

健身舞蹈和民族传统体育一样,它的功能是由体育的本质直接决定的,即满足人

的娱乐需要和促进人的身心健全发展。^①因此,中国民族民间健身舞蹈的形成是和民族体育是共生、共融、共发展的。古老的原始舞蹈动作简单,但有较强的健身功能,经过长期的流传和发展(表1-1-1),已成为今天全民健身舞蹈发展的基础。

表1-1-1 中国民族民间健身舞蹈形成阶段情况

阶 段	时 期	特 征	功 能
原始舞蹈	人类发展的洪荒期	原生态,即兴抒情,具有锻炼的特征	祭拜神灵、激发勇气
民间舞蹈活动	古代	民间舞蹈的雏形,简单的身体动作,以模仿动植物形态、生活习俗、劳动方式为主	自娱自乐
民间传统舞蹈	20 世纪五六十年代	丰富多彩的自娱性民间舞蹈	文体活动、民俗节日、休闲娱乐
民族民间健身舞蹈	21 世纪	民间舞蹈的健身功能被不断开发,舞蹈活动成为一种社会现象	健身、娱乐、益智、育德和社会性

(一) 原始舞蹈

舞蹈的诞生与人类生活息息相关。没有舞蹈,就没有人类的生活。舞蹈的起源与萌芽可追溯至人类发展的洪荒期,虽然难以确切考证,但在古籍、神话和考古中都有发现。原始舞蹈动作是即兴抒发感情并以娱神为目的的。古时候,人类在征服自然的荆棘历险中,缺乏科学知识,无法理解天灾人祸,为了生存的需要,便产生了祭拜神灵的活动。人们用潜意识的动作祈求神灵的庇护,保佑氏族部落风调雨顺、五谷丰登、人畜平安。后来,这些动作被用于习武练兵、祝捷庆功等活动(图1-1-1)。

每个民族都有自己心目中的“神灵”,那是人类一种希望与恐惧交织的心理,是人类对超自然主宰力的幻想,企盼冥冥之中有神灵的佑护、赐福,以抵制“魔鬼”降祸。渐渐地,人类的祈福活动形成了一种相对固定的仪式,即原始祭祀——巫术。巫术的“入境”促动了人体运动的“舞化”,其表现出最原始的身体文化,也印证了王国维的“歌舞之兴,其始于古之巫乎”。

在发现的许多崖画中,劳作、征战、求偶等舞蹈形态大都与祭祀仪式相伴。1973

① 课题组. 中国群众体育现状调查与研究[M]. 北京:北京体育大学出版社,1998.