

妈祖健身

舞功操

黄瑞国 等著



辽宁大学出版社

妈祖健身

舞、功、操

黄瑞国 王清生 朱家新 林元桓 著
林德明 杨松花 吴 冰 黄亚妹

辽宁大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈祖健身舞、功、操/黄瑞国等著. —沈阳:辽宁大学出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5610-6143-5

I. ①妈… II. ②黄… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 157773 号

出 版 者:辽宁大学出版社有限责任公司

(地址:沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码:110036)

印 刷 者:北京广达印刷有限公司

发 行 者:辽宁大学出版社有限责任公司

幅面尺寸:145mm×209mm

印 张:4.5

字 数:117 千字

出版时间:2010 年 8 月第 1 版

印刷时间:2010 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑:马 静

封面设计:科发教材出版中心

责任校对:李 悦

书 号:ISBN 978-7-5610-6143-5

定 价:15.00 元

联系电话:024—86864613

邮购热线:024—86830665

网 址:<http://www.lunpshop.com>

电子邮件:lnupress@vip.163.com

品味体育 感悟人生

(代序)

联合国秘书长体育促进发展与和平特别顾问阿道夫·奥吉在以“体育促进发展与和平”为主题的演讲会上,语重心长地对中国政法大学的学生说:“体育是教育,是纪律,是欢乐,是勇气,是行为,是运动,是公平游戏,是创造更美好世界的工具!”体育运动能够培养灵敏的思维、积极向上的人生态度,陶冶人的情操,体味人生的是非与成败,折射出人生哲理的智慧之光。

“思维是世界上最美的花朵。”体育运动和经营人生一样,都离不开全面、缜密的思维。下棋讲究思维,每一步棋都是思维的结果。然而,有的人会下出好棋,有的人则不会。究其原因,就是思维的角度、思维的方法不同所致。下棋不仅需要宏观思维,而且需要微观思维;既要有通览全局的大胸怀,也要有重视局部的小动作;既要有“从战略上藐视敌人”的思维观,也要有“从战术上重视敌人”的思维观,既要有思维的宽度(发散性思维),也要有思维的深度(精深性思维)。高手下棋无不是在总览全局的同时仍保持对细节的关注。纵观人生也是如此,苏格拉底说:“没有思考过的人生,是不值得过的人生。”思维是影响人生成败的主要因素,始终影响着人生的轨迹。思维不同,看问题的态度和角度不同,所采取的行动就会不同,面对机遇的选择也就不同,人生的命运也就不同。思想决定态度,态度决定思维,思维决定思路,思路决定出路,出路决定成败。我们应该积极地思维、理性科学地思维以演绎精彩完美的成功人生。

棋重开局。下棋十分重视序盘布局,重视第一步棋的下法。然而布局又各具风格,相生相克,种类繁多。如何开局,如何布局,这关系到全盘棋的输赢。人生也是如此,选择适合自己的职业,不同的人有不同的职业适应范围,不同的职业有不同的要求,如何规



划大学生涯,如何做好人生规划,如何迈好人生的第一步,也是每个人都要面对的,这是人生中的重大课题。

下棋讲究规则。有的人只会仿照前人的棋谱,循规蹈矩地下棋,不会开拓,不敢越雷池一步,这种下法注定平庸而失败。而有的人勇于突破前人的规矩,敢于破除旧框框,不墨守成规。其实人生是一盘既有规则又没有规则的棋局,每个人的规则都掌握在自己手中。如何创新,走出适合自己的路,决定着人生的辉煌与成就。

下棋要有“大局观”。中国“棋圣”聂卫平曾以大气磅礴的“大局观”的棋风称雄于世,他把下棋的“大局观”也融入了人生。他说:“人生也有大局观,大局观很差的人,永远也下不好棋,而人做好了,棋慢慢也就成熟了,这是共通的东西,浑然天成的结合”,“每个人都是一枚普通的棋子,为了全局,为了集体的需要,可以慨然作出牺牲,这就是一种人生的大局观”。下棋时,为了顾全大局,常运用“丢卒保车”、“丢车保帅”的战术。纵观棋坛名家下棋,不管多么精彩的一盘棋,总会留下一些遗憾。人生何尝不是如此,人们在实践中为了获取更大的利益,常常牺牲局部的利益,诸如“舍不得孩子,套不着狼”、“抓大放小”、“有所为有所不为”等。人是在选择中成长的,有选择就有放弃,有放弃才有选择。

体育迷人的魅力,在于坚强的意志和永不言败、敢于拼搏的精神,这对于经营人生有着重要的借鉴意义。奥林匹克运动有一句著名的格言:“更快、更高、更强”。这句话充分表达了奥林匹克运动不断进取、永不满足的奋斗精神。虽然只有短短的六个字,而其中的含义却非常丰富。它不仅仅是指在竞技场上,无论碰到多么强大的对手,都要敢于拼搏,敢于竞争,敢于胜利。这句格言还鼓励人们应该在自己生活和工作等各个方面不断地超越自我、克服困难、更新自我,永远保持蓬勃向上的朝气。

田径比赛中的跳高,其规则是跳三次不过杆就出局,所以我们不必因前两次的失败就失去信心,更不要在横杆前畏缩不前,不敢起跳。“人生难得几回搏”,“莫等闲,白了少年头,空悲切”。人的



一生总会遇到一些困难和险阻,我们必须具备坚强的意志,善于抓住人生给我们的每一次机会,因为毫不气馁是成功的首要因素。1961年4月,在北京举行的第26届世界乒乓球锦标赛男子团体决赛上,容国团连输两阵,险些送掉中国队优势,在关键决胜局,容国团对身边队友说:“人生难得几回搏,此时不搏更待何时!”他振奋精神,挥拍上阵,力挫素有“凶猛雄狮”之称的日本队员星野,中国队最终以5:3战胜日本队而首次问鼎“斯韦斯林杯”。容国团的名字第一次刻在“圣勃莱德杯”上,成为中国乒坛健儿首位世界冠军获得者。

人生如跳高。横杆如人生中的种种困难,当我们解决一个问题后,又面临新的困难,面临着更大的挑战,困难和挑战伴随着人的一生,人生的旅途就是克服一道道难题的过程。我国著名乒乓球运动员邓亚萍成才的过程就是一个“凤凰涅槃”的过程。刚从乒坛退役进入清华校门时,邓亚萍的英文大小写全掺在一起,26个字母还写不全,经过不懈地奋斗,到2002年底,她获得了硕士学位,之后又攻读英国剑桥大学博士学位。2009年4月,正式就任共青团北京市委副书记。法新社评价为“中国最伟大的运动员迈出了她政治生涯最大的一步。”可以说,邓亚萍在乒坛创造过奇迹,在退役之后又创造了另外一个人生奇迹。邓亚萍在接受《中国新闻周刊》访问时曾说过:“体育给了我非常好的经历,给我打下了深深的人生烙印。体育教育我怎样去做人,怎样勇攀高峰,怎样实现自己的梦想。而我现在思考的是,如何能将我自己感悟到的体育真谛运用到现在的工作中,应该从体育中总结、提炼出它的精髓,并将其带到其他领域中去,让大家都有拼搏精神。”

中长跑是一场体力和耐力的考验,更是一种毅力的较量,有时信心、拼搏比体力更重要。中长跑过程中生理反应有个“极点”,这个“极点”的出现,很容易让人降低速度或是让人放弃。人的一生何尝不是一场长跑?在大学生涯和以后漫长的人生中,千帆竞发,在激烈的竞争中决不要失去信心,即使在落后的情况下,也要抖擞精神,坚持不懈地追赶。因为我们既然选择了目标,就要坚持不懈





地跑下去。只有不停地追赶,永远不失去心中的目标,才能顽强地跑下去,努力去争取胜利。鲁迅曾满怀感情地说:“优胜者固然可敬,但那虽然落后而仍非跑至终点不止的竞技者和见了这样竞技者而肃然不笑的看客,乃正是中国将来的脊梁。”

体育和人生,都需要抓住机遇,夯实、打牢基础。培养体育人才关键之处就是能否及时在运动素质发展的敏感期抓紧训练,抓紧抓准了就能事半功倍,就能充分地把人的运动潜力挖掘出来,否则就会因错失最佳训练时期而事倍功半。人生亦是如此。著名作家峻青说过:“人生的路虽然漫长,但紧要处却只有那么几步,特别是当人年轻的时候”。人在年轻时候的求学、择业、恋爱、婚姻等方面的所作所为,对自己的一生具有决定性的影响。我们要把握青春时光,努力学习,为成就理想不知疲倦地汲取各种智慧的营养,为成就事业夯实基础。作为运动员,你的专项是相对固定的,这一点必须要遵守。但是,遵守不等于一成不变,更不是守株待兔。刘翔曾经作为跳高选手来培养,后来发现跨栏更合适他,于是果敢转项,最终破了世界纪录。这好比在人生中,你要清楚自己的位置,但永远不能止于这个位置。生活中证明自己在某个方面或领域难以有所作为或看到更有发展前景的领域,那就要重新选择,换一个领域或换一个岗位再一试身手。重要的是,人不可以在一个地方跌倒两次。

体育和人生一样,需要借助集体或是他人的力量。体育的集体比赛项目需要团队精神,一个团队获得成功,最重要的条件是团结和奋斗。袁伟民在他的《执教之道》一书写道: $1+1>2$ 。为了培养女排的团队精神,他采取了许多训练手段。最终成就中国女排的“五连冠”。只有相信你的队友,齐心协力,才有可能胜利。人不能脱离社会而独立存在,真诚的挚友是人生弥而珍贵的财产,没有朋友的相助,以一己之力,试问能走多远?没有团队精神和意识,如何成就一番丰功伟业?武术的精义之一是“四两拨千斤”,善于借力,不仅仅是利用自己的力、周围环境的力,而且还巧妙地化解对手的力,甚至借对手的力来击败对手。跳高需助跑,助跑与起跳



的完美结合,使身体腾飞得越高,越过的高度也就越高。我们的一生,面临着许多困难和挫折,我们需要亲人、朋友、同事、领导的支持和帮助,如果我们拒绝帮助或不愿意接受或不善于借用别人的帮助,则成就十分有限,就如原地跳高,单靠自身的力量所跳的高度十分有限。“好风凭借力,送我上青天”,善于借力是人生成功不可或缺的。

体育的魅力还在于结果的不确定性。只有保持一种豁达的心胸,充分利用可以利用的优势和条件,才能后发先至、转败为胜。人生亦如是。比如足球,难以实力来预测胜负,这与人生极为相似。抽签编组的好坏、裁判的误判、漏判,主力队员的意外受伤,气候的影响等出人意料情况的出现,常常会带来意外的胜败,带来大喜大悲的结局。比如下棋,输赢乃兵家常事,赢了不必太高兴,输了也不必心灰意冷,要拿的起,放的下。成败与荣辱,祸福与得失,人生不如意者十之八九,面对挫折和苦难,我们要坦然地面对,要保持一份豁达的情怀,保持一种积极向上的人生态度。刘翔说:“无论失败还是成功,一定要对自己有信心。结果尽管也很重要,但要学会体验、享受奋斗的过程。我一直有个梦想,就是一定要打破田径场上所谓‘人种优劣’的说法。”有梦想,就会有目标,就会去追求,就会有勇气去克服挫折。体育运动的意义不仅在于夺冠,更重要的是参与。所以,我们既要重视结果,又要重视过程,更要保持一份豁达的情怀。

同样,“坏牌不一定输”这句话,也可以使我们感悟到经营人生的奥妙。每一局牌不会都是好牌,但好牌未必能打赢,差牌未必会全输。每个人都有人生的理想,都有一个梦,但是每个人的条件不尽相同,不一定都具备一副好牌,如缺失良好的家庭背景、超常的智力、全面的良好素质,甚至缺失健全的身体,面对这不尽人意的人生牌局,我们可以从打牌中得到启示:尽量利用现有的条件,不必怨天怨地,也不要自暴自弃,要看到“寸有所长,尺有所短”的辩证关系,要有“天生我材必有用”信心,每个人都客观存在着自己的





优势和劣势,一个人的悲剧不是取决于存在着某些劣势,不是取决于没有优势,而在于没有发现自己的劣势,更重要的是没有发现自己的优势、发挥和利用自己实际上存在着的优势,因此,有必要认真分析我们的劣势或优势究竟有哪些?如何尽可能地克服劣势同时尽可能地发挥优势而达到我们的目的?诗人荷马是个瞎子,音乐家贝多芬是聋子,张海迪五岁时因患脊髓血管瘤导致高位截瘫,中国著名残疾人作家,哲学硕士。现任全国政协常委,中国残疾人联合会主席,中国作家协会委员,山东省作家协会副主席。他们的牌都很糟,但他们没有消沉,他们写出了流芳百世的作品,描绘出了人生的精彩。好牌未必会赢,坏牌未必非输不可。

体育在给予人生启示和感悟的同时,还能强健体魄、激发智慧、陶冶情操。“生命在于矛盾,在于运动,一旦矛盾消除,运动停止,生命也就结束了。”(歌德)体育在健康与长寿中具有无可替代的作用。1998年的诺贝尔生物学奖获得者路易斯·伊格纳罗在研究NO在心血管系统中奇特作用时发现,不健康饮食和久坐生活方式与NO缺乏密切相关,而健康饮食和规律运动与NO产量及作用的明显增加有关。证明了规律运动对人体健康的重要意义。路易斯·伊格纳罗所说:“真正的身体健康掌握在自己的手中,来自于健康的饮食和规律的运动,这比任何医学发现更为重要。”参加体育活动能够有效地调节心情,缓解压力,化解不良情绪,给人带来青春的活力和生活的乐趣。据《国家科学院学报》发表的一份研究报告指出,较高的智商和较好的体能之间有着明确的相关性,其中的逻辑思维、对语言的理解能力和体能的关系最为紧密,研究人员特别指出,在15岁到18岁之间加强体育锻炼的人,其认知能力提高得最明显。同时,据有关专家分析,热爱体育活动的人对生活的满意度明显高于那些缺乏体育运动、生活比较单调的人,在当前社会竞争日趋激烈的形势下,参加体育运动可使你的生活内容更加多样化,思维更加活跃,对人生更加热爱。有心理学专家更是指出,参加体育运动是提升男子汉气质的重要途径。





加里宁说:“用体育锻炼身体,用音乐陶冶灵魂。若要培养出健康、强壮、灵敏、机智、勇敢,既善于克服困难,又卓有信心正视前面的人,则体育和运动乃是很重要的因素。”体育运动除了对人体的循环系统、呼吸系统、消化系统等等系统的功能产生作用外,对增强大脑的功能也产生一定的作用。体育运动是精神和形体的融合,在体育运动中往往需要动员全身心的能力去投入运动,如人们对技术动作的学习从生疏到熟能生巧,这过程就是思考的过程,就是训练大脑对肢体指挥、控制的过程;人们对战术的运用经历了观察、判断、决策、行动等步骤,有时从判断到战术的运用往往只在瞬间完成,这些都需要大脑指挥肢体的动作,以达到身心高度的统一。因此,体育运动可以使人的大脑更加发达,更容易处理各种复杂的事物。纵观古今中外,孔子、毛泽东、袁隆平、爱因斯坦、美国前总统布什、俄罗斯的前总统普京等等都是体育运动的爱好者,我们完全有理由相信体育运动是培养高素质人才的有效途径。

一部人类的发展史,就是一部抗争的历史,抗争存在于历史发展的脉络之中,存在于社会的方方面面。兵坛上的角斗,商坛上的逐利,体坛上的争冠是抗争中最为活跃的领域。这三者都讲对立统一的思想,讲战胜之略,讲兴邦之韬,讲图国之道,也讲追名逐利,这三者之间看似各自为阵,但都贯之对抗与竞争为主线,这三者之间完全可以相互借鉴,相互启迪的。人的一生,也莫不是与各种各样艰难险阻作斗争的一生,体育运动可以给人以制胜智慧的启迪。

“如果你想强壮,跑步吧! 如果你想健美,跑步吧! 如果你想聪明,跑步吧!”这是2500多年前,在古希腊埃拉多斯山岩上刻着的三句名言。如今,两千多年过去了,同学们,让我们永远铭记这一座右铭吧!

黄瑞国 于莆田学院

2010年4月



前 言

妈祖文化的发祥地在莆田湄洲岛,距今已有一千多年的历史,妈祖信众分布在世界二十多个国家和地区的华人区,总数达2亿多人,尤其在港澳台地区具有强大的影响力,在台湾就有2/3的民众信奉妈祖。20世纪80年代,联合国授予妈祖“和平女神”的称号。2009年又授予妈祖信俗类世界非物质文化遗产(我国第一个信俗类世界非物质文化遗产),标志着妈祖文化已经成为具有世界影响的文化现象,属于全人类共同的精神财富。

妈祖体育文化是属于体育范畴的非物质文化遗产的一个重要部分,它蕴藏着妈祖文化特有的精神价值,是妈祖文化的一个重要表现形式。妈祖体育文化包括:妈祖民俗体育,如“湄洲祖庙祭典”中的舞蹈:“耍刀轿”、“摆棕轿”、“皂隶舞”、“九鲤舞”、“宋江阵”、“花鼓阵”、“高跷阵”、“狮阵”、“龙阵”等;妈祖民族传统体育,如妈祖信众在节日庆典游街队伍中的各种各样的活动:“鼓乐队”、“八卦阵”、“蜈蚣阁”、“傩舞”、“巫舞”以及流传已久的武艺、龙舟、龙灯、舞龙、舞狮等项目,均为妈祖庆典活动中用以取悦神灵、驱赶瘟神的活动,并逐渐形成具有妈祖体育文化特征的民族传统体育活动。正如奥林匹克运动源自古希腊祭祀活动一样,如今妈祖民俗体育文化也是从妈祖信仰的神话故事、祭祀、庆典活动中不断吸收现代体育元素逐渐演变而来的,和奥林匹克文化有着异曲同工之妙。

以妈祖文化“立德、行善、大爱”为精神内涵,以妈祖信俗中的体育元素为基础,以现代体育为载体,有机地把妈祖文化与现代体育结合在一起,编创具有妈祖文化内涵的体育运动项目,不仅可以



为广大群众的健康服务,而且可以扩大妈祖文化的影响力,增强妈祖文化的凝聚力。在高校中开展这项活动有利于激发大学生传承非物质文化遗产的热情,并进一步发扬光大。基于此,我们组织创编了妈祖健身舞、妈祖健身功、妈祖健身操等体育健身系列项目。

本书由黄瑞国教授负责提纲设计和总纂。王清生、朱家新教授负责对各章节内容进行审核、编纂,本书集“妈祖文化传承与海峡两岸经济区建设”(妈祖民俗体育研究)课题组全体教师的智慧而成。妈祖健身舞由林元桓主笔,妈祖健身功由林德明主笔,妈祖健身操由杨松花、吴冰、黄亚妹等主笔。

在创编妈祖体育健身系列项目过程中,我们得到莆田市体育局、莆田市台湾事务办公室、中华妈祖文化交流协会及湄洲妈祖祖庙董事会等专家和学者的关心与指导,在此深表谢意。

本书虽经多次修改,但书中难免有不妥之处,恳请读者提出宝贵意见。

著 者

2010年4月

目 录

第一章 妈祖健身舞	(1)
第一节 妈祖健身舞概述	(1)
一、妈祖健身舞的风格和动作特点	(1)
二、妈祖健身舞的动作寓意	(1)
第二节 妈祖健身舞动作解析	(2)
一、海上女神(拜神舞)	(2)
二、护国庇民(红扇舞)	(18)
三、除灾驱邪(如意棒舞)	(31)
第二章 妈祖健身功	(49)
第一节 妈祖健身功概述	(49)
一、妈祖健身功的风格和动作特点	(49)
二、妈祖健身功的动作寓意	(50)
第二节 妈祖健身功动作解析	(52)
一、妈祖健身功动作名称	(52)
二、妈祖健身功动作说明与图解	(52)

第三章 妈祖健身操	(82)
第一节 妈祖健身操概述	(82)
一、妈祖健身操的风格	(82)
二、妈祖健身操的动作特点	(82)
第二节 妈祖健身操动作解析	(83)
一、妈祖健身操动作寓意	(83)
二、妈祖健身操动作说明与图解	(83)

第一章 妈祖健身舞

第一节 妈祖健身舞概述

一、妈祖健身舞的风格和动作特点

在健身舞运动广泛开展的热潮中,我们怀着对妈祖的无限崇敬和对妈祖精神无限的敬仰,编创了这套妈祖健身舞。这是一套系列健身舞,每一个舞段都包含着妈祖文化的内容,每个内容都标志性的动作来体现,每个舞段也都重点突出健身部位,这样,跳完一套妈祖健身舞不仅能使你身心得到锻炼,而且能使你对妈祖的信仰进一步加深,使你对妈祖文化更进一步了解,永葆安康和谐。

妈祖健身舞一套包含海上女神(拜神舞)、护国庇民(红扇舞)、除灾驱邪(如意棒舞)。“海上女神”着重表现海上和平女神妈祖立德行善的大爱精神,表达人们对妈祖的崇拜、景仰之情。本套健身舞音乐大都采用“妈祖颂”里的音乐作为伴奏。

妈祖健身舞中的每一个舞蹈,都分别包含中国古典舞、中国民族民间舞、当代舞、国标舞以及现代芭蕾等的某些元素,而且每个舞蹈都有体现妈祖文化内容的独特动作,使每个舞蹈都具有鲜明的个性与风格特点。

二、妈祖健身舞的动作寓意

妈祖健身舞的每个舞蹈的舞者都有一种道具(或是徒手)增加各个舞蹈的色彩,使各个舞蹈都有新鲜感,而不显得重复。

妈祖健身舞的每个舞蹈都有标志性的动作来体现内容。例如,



拜神舞中的“如意”手型、“头上祭拜”手型、“左右侧祭拜”手型等,加上身体上下起伏的波浪动作,体现对海上女神的无限景仰;又如,红扇舞中的“月亮”型、“太阳”型,体现妈祖施恩四海,光照人间;又如,声声作响的开合扇体现妈祖手中一把神奇的“双刃剑”,斩断妖魔,庇佑人民;又如,作如意棒舞中反复击打肩、臂、腿的动作,跳跃性较强的踢腿、吸腿等跳步都体现了妈祖除恶驱邪的功力。

各个健身舞都重点突出健身部位,如拜神舞中主要是全身反复上下起伏,左右摇动,并由手臂的反复摆动带动全身的运动;红扇舞中手腕带动手臂不断摆动,突出了手臂的运动,膝盖的上下颤动,直至单腿跳、双腿跳,由膝盖运动至全身运动;如意棒舞中激烈的反复跳动,拍打全身各部位及扩胸、踢腿等多种组合运动。

妈祖健身舞总的特点是:舒展大方、快慢结合、简单易学,适合各个年龄段的人练习。经常练习可以达到舒筋活络、扶正祛邪、延年益寿、减肥健身等功效。通过学习和推广,让更多人领会到博大精深的妈祖文化,将蕴涵在各技术环节中的妈祖文化精神传承下来,进一步扩大妈祖文化的覆盖面和影响力。

第二节 妈祖健身舞动作解析

一、海上女神(拜神舞)

传说妈祖一生奔波海上,救急扶危,济险拯溺,护国庇民,航海人敬之若神,奉为“海上女神”。人们为了表达对她的崇敬,一千多年来赋予她诸多神奇的色彩和美丽的传说。经过千年的演绎,妈祖文化已成为中华民族优秀传统文化的重要组成部分,妈祖是海峡两岸和全球华人共同敬仰的海上女神。20世纪80年代,联合国授予妈祖“和平女神”的称号。

(一)拜神舞的舞蹈风格和动作特点

拜神舞以中国古典舞为基调,采用妈祖特有的动作元素,使舞



蹈形成具有妈祖文化特征的独特风格。舞蹈具有动作节奏舒缓、庄重、舒展、大方的特点。

(二) 妈祖健身拜神舞的动作寓意

妈祖健身拜神舞采用妈祖的“如意”手型作为整个舞蹈的主题动作,还有妈祖的“托盘”、“拨浪”、“推浪”、“打浪”等,都是其在海上救苦救难的形象再现。“祭拜”动作则是采用多种方式贯穿全场,是万民对妈祖敬仰的体现。身体重心的不断上下波动是整个舞蹈的基本动律,以突出体现“海上女神”的特征。整个舞蹈格调高雅,舞蹈动作舒展、起伏幅度大,具有四海波涛壮阔之感。充分体现了世界各地民众对妈祖的立德、行善、大爱精神的无限敬仰,展示“五洲仰妈祖,四海成一家”的妈祖文化魅力和“同谒妈祖,共享平安”的共同愿望。

(三) 舞蹈动作

1. 基本舞步

(1)波浪步:正步准备,以右脚为例。弱拍起音时,右脚立起,重心上提;第1—3拍,脚步为左、右、左,重心从下沉逐渐升高;第4拍左脚继续立起,重心升至最高。

(2)波浪跪拜:第1—3拍时,动作与波浪步相同;第4拍时,左脚跪地,双手合掌,胸前或头上祭拜。

(3)碎步侧拜:准备动作,重心在右脚、右出胯、左脚点地、右“如意手”,动作时脚步立起碎步,双手从右侧升至头上合掌祭拜后,放于左侧“如意手”,重心在左脚,为左出胯右脚点地。

(4)滑步进退拜:正步准备,双手合掌于胸前。左脚往左前滑出,屈膝重心下沉,至直膝重心上升成左侧身,向右前做对称动作成右侧身。左脚向左后退滑,从屈膝到直膝。保持右侧身,右脚向右后退滑成左侧身。

(5)掖腿跳步:右脚踏跳,左腿掖起,跳起时身体右侧身。左脚踏跳,右腿掖起身体左侧身。