



# 日本舞蹈的基础

[日]花柳千代 著  
*Hanayagi Chiyo*

文化艺术出版社

# 日本舞蹈的基础

---

[日] 花柳千代 著

郭连友 申远慧 松本洋子 范 菲 译

文化艺术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

日本舞蹈的基础/(日)花柳千代著;郭连友等译.

-北京:文化艺术出版社,2002.12

ISBN 7-5039-2293-1

I. 日… II. ①花… ②郭… III. 古典舞蹈

-基本知识-日本 IV. J732.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093498 号

版权登记号 图字:01—2002—6323

PRACTICAL GUIDE TO JAPANESE DANCE

by Chiyo Hanayagi

Copyright © 2002 by Chiyo Hanayagi

Chinese simplified character language

translation rights

arranged with the author

through Tokyo Shoseki Co., Ltd., Tokyo.

All rights reserved.

## 日本舞蹈的基础

著 者 [日]花柳千代

译 者 郭连友 申远慧 松本洋子 范 菲

摄 影 富山治夫 柴田光夫 海老原利明

绘 画 西原和 吉永圣见 花柳太郎

责任编辑 董瑞丽

装帧设计 刘宝华

出版发行 **文化艺术出版社**

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 [www.whysbooks.com](http://www.whysbooks.com)

电子邮件 [editor4@whysbooks.com](mailto:editor4@whysbooks.com)

电 话 (010)64813345 64813346(总编室)

(010)64813384 64813385(发行部)

经 销 新华书店

印 刷 北京顺诚彩色印刷有限公司

版 次 2002 年 12 月北京第 1 版

2002 年 12 月北京第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 21.375

字 数 504 千字

书 号 ISBN 7-5039-2293-1/J·656

定 价 90.00 元

版权所有,侵权必究。印装错误,随时调换。

**日方推荐人：**（以五十音顺排列）

浅利庆太 导演  
江口博 舞蹈评论家  
河上铃子 现代舞蹈学会会长  
郡司正胜 舞蹈学会会长  
团伊玖磨 文化厅歌剧研修所所长  
中村歌右卫门 日本演员协会会长  
西山松之助 东京教育大学名誉教授  
则武昭彦 全日本儿童舞蹈协会会长  
服部智惠子 日本芭蕾舞协会会长  
花柳应辅 日本舞蹈协会理事  
本田安次 日本民俗协会会长  
柳家小さん 相声协会会长

**中方推荐人：**（以姓氏笔画为序）

王克芬 中国艺术研究院舞蹈研究所研究员  
王 昆 东方歌舞团艺术总监  
白淑湘 中国舞蹈家协会主席  
冯双白 中国艺术研究院舞蹈研究所所长  
吕艺生 北京舞蹈学院原院长  
刘峻骧 中国艺术研究院舞蹈研究所原副所长  
刘 敏 中国人民解放军艺术学院舞蹈系主任  
巫允明 中国艺术研究院舞蹈研究所副研究员  
林 建 中国杂技家协会常务副主席  
明文军 北京舞蹈学院东方舞系主任  
周育德 中国戏曲学院原院长  
周巍峙 中国文学艺术界联合会主席  
俞松林 中国交响乐团团长  
俞 虹 中国艺术研究院电影电视研究所研究员  
赵景勃 中国戏曲学院副院长  
高金荣 中国敦煌吐鲁番学会舞蹈委员会副会长  
资华筠 中国舞蹈家协会副主席  
谢 晋 著名电影导演  
游惠海 中国舞蹈家协会理事  
董锡玖 中国艺术研究院舞蹈研究所原副所长  
樊锦诗 敦煌研究院院长  
戴爱莲 中国舞蹈家协会名誉主席



1987年3月1日,在八千代会30周年纪念会上表演常磐津《子宝三番叟》,由花柳流派家元花柳寿辅扮演大名,花柳千代扮演太郎冠者。(国立剧场)



1989年,在东京新闻社主办的第六十四届女流名家舞蹈大会上表演清元《喜撰》,由花柳千代扮演喜撰法师。(国立剧场)

01H006/06



1986年3月,在第十次花柳千代会上,花柳千代表演清元《山姥》剧照。(国立剧场)



1978年9月,在第三十七届银玲会上表演长呗《正札附》,由花柳千代扮演舞鹤,花柳太郎扮演曾我五郎。(国立剧场)



1986年3月,在第十次花柳千代会上,花柳千代表演  
清元《捕鸟》剧照。(国立剧场)



2002年1月,花柳千代在初代家元花柳寿辅“百年忌”大会上  
表演《都见物左卫门》剧照。(歌舞伎座)



2001年5月参加“相约北京”国际艺术节,表演长呗《连狮子》,由花柳千代扮演亲狮子,花柳太郎扮演子狮子。(保利剧院)



2002年10月6日,花柳千代在恩师花柳应辅“13忌之会”上表演《菖蒲》剧照。(日本桥剧场)



为纪念中日邦交正常化 25 周年,中日艺术家共同创作舞蹈《大敦煌》。1997 年 9 月 17 日,《大敦煌》在东京国立剧场进行大型公演,由“人间国宝”花柳寿乐扮演敦煌太守,花柳千代扮演太守夫人。

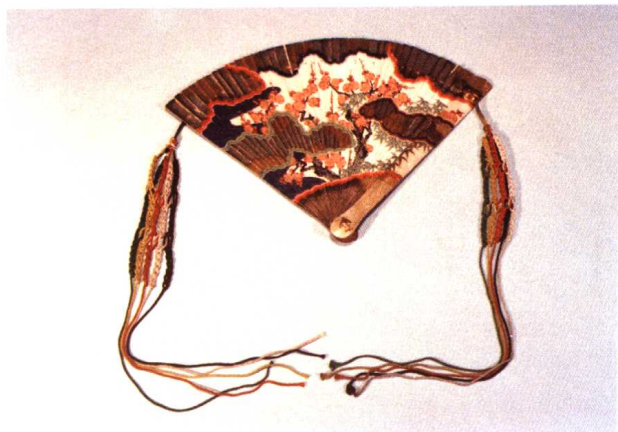


《大敦煌》第二幕第六场《石窟》终场剧照。(国立剧场)

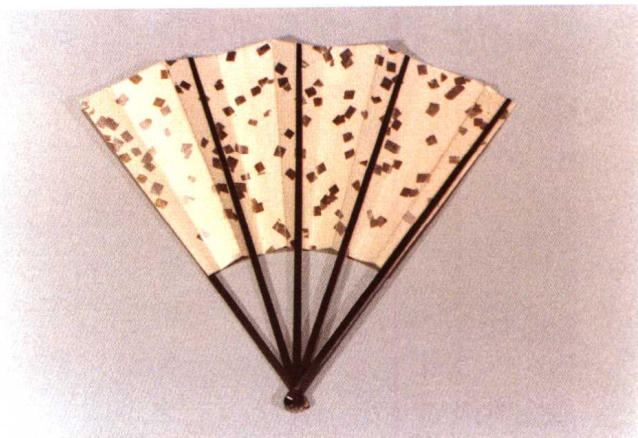


1997年8月19日、20日,《大敦煌》在北京21世纪剧院公演,由中国戏曲学院师生协助演出,图为第二幕第三场《战斗》剧照。





相扇



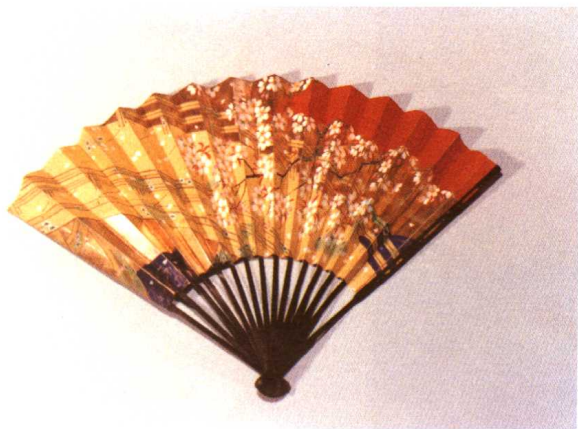
蝙蝠



《道成寺》



《义经》军扇



《船弁庆》(静)樱花(表)



《船弁庆》(静)枫叶(里)

## 贺《日本舞蹈的基础》翻译出版

日本最具代表性的舞蹈家之一花柳千代女士的名著《日本舞蹈的基础》在中国翻译出版了,这是一件具有划时代意义的大事。该书向中国人民介绍了日本传统艺术所蕴含的“技艺和精神”。在此,我谨致以由衷的敬意和祝贺。

花柳千代女士作为一名舞蹈家,常年活跃在日本舞台上。她不仅继承了花柳流派的古典舞蹈,还充分发挥自己的才华,创作出了许多优秀作品。千代女士的舞台表演十分精彩,时常使人在凛然的氛围中感受到其高超的表现力,其高雅的品位又常常使观众为之动容,甚至还不时让人感受到畅快的诙谐。不仅如此,千代女士还向日本儿童以及日本和中国的年轻女演员讲解日本舞蹈的乐趣并传授传统舞蹈技艺,其舞蹈普及活动脚踏实地,从未间断。千代女士通过日本舞蹈来继承传统文化并进行文化交流,其满腔热情和实践能力令我敬佩不已。

千代女士与中国有着长期、深厚的交往,深得中国对外文化交流协会刘德有等中国文化工作者和中国舞蹈家们的信赖。1997年在日中两国公演的精湛舞剧《大敦煌》就是千代女士对中国的满腔热情以及对创作执著追求的结晶,仅通过这部作品我们就可以了解千代女士在日中文化交流事业上所留下的伟大足迹。

过去日本舞蹈都是通过看和模仿的方式由师傅传授给弟子,没有系统的理论。千代女士致力于日本舞蹈的系统化,确立了超越各个不同流派的日本舞蹈基础理论。昭和五十六年(1981年),其集大成作品《实技·日本舞蹈的基础》问世时曾引起了极大的反响。

今年是日中邦交正常化30周年,是具有纪念意义的一年。在这美好的日子里,长期致力于日中文化交流的千代女士的著作被翻译成中文出版发行,我认为这不仅是一次让中国人民了解日本传统艺术的绝好机会,同时在发展两国文化交流方面也具有十分深远的意义。

最后,在即将结束我的贺词时,我衷心祝愿日中两国的文化交流事业进一步发展,祝愿千代女士身体健康,艺术之花常开。

日本文部科学大臣 遠山 敦子

2002年10月

# 凝聚着她的心血、真诚和期盼

——日本舞蹈界可喜的开创性成果

现如今,人们对日本传统舞蹈也许并不陌生。但是,它究竟有哪些区别于西方乃至东方其他民族舞蹈的特点?有哪些独特的基本动作和程式?外国人要学习、掌握它,应当注意什么?对于这些,中国读者或许会感兴趣。

现在,展现在读者面前的这部著作,就是一本关于日本传统舞蹈基本动作的启蒙书和入门书,也是一本传授日本传统舞蹈的指导书。不消说,它的原版是日文,如今译成中文,与广大中国读者见面,这对于本书的作者花柳千代女士来说,是何等的喜悦!我本人长期从事中日文化交流工作,也为此感到由衷的高兴。

花柳千代女士,是日本著名的古典舞蹈家。她从6岁起就开始学习日本舞蹈。在漫长的艺术生涯中,她曾十多次获得文部大臣奖和文部大臣鼓励奖。由于她对日本舞蹈界做出了突出贡献,1980年荣获“紫绶褒章”勋章,1995年荣获日本天皇颁发的“勋四等宝冠章”。

我认识花柳女士,大约是在上个世纪90年代初。那时,我在文化部工作。我从她的言谈中,感到她对日本传统舞蹈及其发展和普及倾注了极大的热情。她曾对我说过,日本传统舞蹈,非常重视基本动作和礼仪法度。学习日本传统舞蹈,最重要的是打好基础,这一点,跟学习芭蕾舞和钢琴等完全相同。日本传统舞蹈,向来注重言传身教,而不大注意理论建设。但是,花柳千代女士却坚定地认为,日本传统舞蹈的传授也应该提高科学性,需要构筑理论。于是,她根据自己长期的实践经验,从大量传承下来的日本舞蹈中,把独特的动作和程式加以整理、提炼和升华,使其系统化和理论化。这项工作在日本舞蹈界应该说带有开创性,是难能可贵的。

1981年1月,东京书籍株式会社出版了花柳千代女士撰写的《实技·日本舞蹈的基础》,这是她40多年来潜心钻研和实践日本传统舞蹈的成果和结晶。这部具有理论色彩和体系化的著作问世后,受到各方面的关注和欢迎,截至2001年10月为止,已经再版了13次之多。我注意到日本著名出版社小学馆出版的《日本大百科全书》第18卷收录的“日本舞蹈”条目中,在谈到第二次世界大战后的日本舞蹈时,就提及“花柳千代著有《实技·日本舞蹈的基础》,并举办基础练习的讲习会”。可见这部著作在日本舞蹈界所占的地位和受到的重视程度。

《实技·日本舞蹈的基础》一书,以简练的文字,配合1800多幅照片和手绘图,介绍了日本舞蹈的起源、历史、现状和流派等,并且传授了日本舞蹈中身体各个部位的各种基本动作的要领,其中包括如何使用扇子、手巾、棒、刀、伞、斗笠等小道具,使读者通过看图就可以领略日本舞蹈的一些基本动作。尽管书中着重介绍的是花柳流派舞蹈中由花柳千代创意的跳法,但日本舞蹈的各个流派,其基本动作都是相通的,因此它适用于所有有志于学习日本舞蹈者。不仅如此,从

某种意义上说,它还有助于戏剧、歌剧、茶道、花道以及体育活动等动作的基础训练

在迎接中日邦交正常化 30 周年之际,花柳千代女士迫切希望能把她的这部著作译成中文,与广大中国读者见面,特别是把它奉献给中国舞蹈界和那些有志于学习日本舞蹈的朋友们,以便为新世纪的中日友好和文化交流做出新的贡献。据我所知,有些中国的舞蹈家曾在花柳千代女士主办的舞蹈研究所研修过日本传统舞蹈,北京舞蹈学院还设立过日本舞蹈班,东方歌舞团等一些文艺团体的舞蹈艺术家经常表演《藤娘》等日本传统舞蹈。这些情况都说明,在中国有不少人曾经专门学习过日本舞蹈,而且今后还将会出现更多的乐于学习日本舞蹈的人。花柳千代女士衷心希望这部《日本舞蹈的基础》一书的中文版能够有助于中国朋友学习和推广正统的日本舞蹈。

我认为,花柳千代女士的这一强烈愿望来自于她对中国的热爱和对中国人民的友好感情。花柳女士是中国人民的老朋友、好朋友,她为中日文化交流特别是舞蹈交流做出了特殊贡献。为了表彰她,中国艺术研究院在 1992 年庆祝中日邦交正常化 20 周年时,向花柳女士授予“荣誉研究员”称号。

记得花柳千代女士第一次访问中国是在 1985 年春夏之交,主要是与中国同行深入探讨中日两国传统舞蹈各自的特点。她根据这次参观敦煌所获得的印象,于 1986 年创作了舞剧《河西走廊》,并亲自担任主角,在日本进行了演出。1989 年 5 月,花柳千代女士又联合日本“能乐”、“狂言”、“三味线”、“囃子”等方面的几位大师,组成“日本传统艺术交流团”来华访问演出。后来,她在《河西走廊》的基础上,把敦煌壁画《张议潮出行图》舞蹈化,创作了大型舞剧《大敦煌》,并于 1997 年在北京和东京两地与“人间国宝”花柳寿乐先生同台献艺,获得了巨大成功。这次演出,同时也是花柳千代舞蹈研究所与中国戏曲学院的一次成功合作。日本艺术院院长犬山直说得好:《大敦煌》的成功“给花柳千代的业绩增添了光辉的一页”。

花柳千代女士是一位创作欲望旺盛的艺术家。新世纪伊始,她在《大敦煌》成功的基础上,又提出一个新的“大构想”——联合日本其他三大传统艺术门类——“狂言”、“三味线”、“鼓笛乐”的大师们,组织一个庞大的艺术团,到中国隆重献艺。这次包括日本传统舞蹈在内的四大日本传统艺术荟萃一台演出时,专程从日本运来由 32 块木板构成的“所作舞台”(专门用于跳日本舞蹈的台面)装在大舞台上,介绍了正宗的日本传统艺术,使北京和上海的文艺舞台为之锦上添花。花柳千代女士通过这些活动不仅把日本的传统艺术介绍给广大中国观众,而且与中国人民和中国舞蹈界之间建立了真挚的友谊。她认为,这次出版的中文版《日本舞蹈的基础》,就是她对友好的中国人民和中国舞蹈界的最好的回报。

花柳千代女士热切地希望她 1985 年第一次访问中国时播下的那颗舞蹈交流的种子,能不断开出绚丽的花朵,结出累累硕果。正因为如此,她对她的这部著作今后在中国所能发挥的作用寄予厚望。我想,这部著作凝聚着她的心血,她的真诚,她的期盼。我相信,她的美好愿望一定能够变成现实。

愿花柳千代女士艺术青春永驻

刘德有

2002 年 9 月 1 日于北京



## 序 言

日本舞蹈就是所谓的歌舞伎舞蹈，它的传统的练习方法多是通过反复练习《菊づくし》<sup>①</sup>(KIKUZUKUSHI)、《藤娘》<sup>②</sup>(FUJIMUSUME)等由简单的动作构成的作品，在不知不觉中掌握日本舞蹈的基本动作及程式。

一般来说，其他的艺术领域都对基础练习有严格的规定。如油画要从素描开始，钢琴的练习则从基础课程曲目入手，芭蕾的基础练习需要在踮脚动作上花费很长时间。只有打好坚实的基础之后，才能开始作品的练习。其他诸如各种体育运动也同样如此。但是日本舞蹈在专门的基础练习动作方面以前从未被系统地整理过。

作为一种传统艺术，日本舞蹈中有许多优秀的作品流传下来，其中许多独特的动作和程式更被广泛地继承和应用。将这些可谓无限多的舞蹈动作中的主要基本动作和程式抽选出来，进行简明地系统的总结，整理出基本的舞蹈动作用语，并根据多年的教学经验独创了许多新的舞台专用名词，从而形成了《日本舞蹈的基础》一书。这本书的一个重要特点就是将日本舞蹈的基础练习与日本的童谣紧密结合在一起，使舞蹈学习更加生动有趣。

如果通过阅读这本书，那些认为日本舞蹈很难学、很难记的读者，开始对日本舞蹈产生兴趣及亲近感，我会感到非常欣慰。

与此同时，如果能够对于那些立志于从事舞蹈事业（不仅是日本舞蹈，还包括西方舞蹈等）的读者加深对歌舞伎舞蹈的理解，并对于他们进行日本舞蹈的形体训练有所帮助，成为他们进行舞蹈创作时的入门教材，而且对从事戏剧及歌剧表演的演员的形体训练也有所启迪的话，我将感到喜出望外。

花柳千代

① 《菊づくし》：日本舞蹈花柳流派的初步练习作品，内容为赞美各种盛开的菊花。

② 《藤娘》：日本舞蹈花柳流派的传统剧目的代表性作品，是表现藤树花精变成少女怀春的舞蹈。

# 目 录

|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 贺《日本舞蹈的基础》翻译出版 .....       | 远山敦子(1)     |
| 凝聚着她的心血、真诚和期盼              |             |
| ——日本舞蹈界可喜的开创性成果 .....      | 刘德有(2)      |
| 序言 .....                   | 花柳千代(4)     |
| <b>日本舞蹈的基本介绍 .....</b>     | <b>(1)</b>  |
| 日本舞蹈的历史与现状 .....           | (3)         |
| 日本舞蹈的初步及基本练习 .....         | (4)         |
| 日本的传统艺能舞台 .....            | (5)         |
| 日本舞蹈的舞台的方位 .....           | (10)        |
| 日本舞蹈的表演舞台 .....            | (12)        |
| 人体各部位名称 .....              | (14)        |
| 日本和服各部位名称 .....            | (15)        |
| 日本舞蹈的基本图解与专门用语 .....       | (17)        |
| 日本舞蹈的礼法——坐法、站法、行礼的方法 ..... | (18)        |
| 基本坐法 .....                 | (19)        |
| 基本行礼方法 .....               | (20)        |
| 基本站起方法 .....               | (21)        |
| 日本舞蹈的“構”——基本站立姿势、坐势 .....  | (22)        |
| 女式站立姿势 .....               | (23)        |
| 女式坐势 .....                 | (23)        |
| 男式站立姿势 .....               | (24)        |
| 男式坐势 .....                 | (25)        |
| 其他坐势用语及图解 .....            | (26)        |
| <b>上半身的基本动作 .....</b>      | <b>(27)</b> |
| 头 .....                    | (29)        |
| 头部基本动作 .....               | (29)        |
| 眼球 .....                   | (30)        |
| 眼球动作 .....                 | (30)        |
| 眼 视线 .....                 | (31)        |
| 八种基本纵向视线 .....             | (33)        |