

四川师范大学舞蹈学院高等艺术教育舞蹈教材系列

羌族女性舞蹈文化 传承与发展

主 编 郑 源 杨代华
副主编 杨 柳 杨 桃 杨 莹



四川大学出版社



四川师范大学舞蹈学院高等艺术教育舞蹈教材系列

四川省教育厅重点课题项目

羌族女性舞蹈文化 传承与发展

主 编 郑 源 杨代华
副主编 杨 柳 杨 桃 杨 莹
编 委 胡其征 杜正星 叶来健 代良英



四川大学出版社

责任编辑:黄新路
责任校对:余 芳
封面设计:米迦设计工作室
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

羌族女性舞蹈文化传承与发展 / 郑源, 杨代华主编.
—成都: 四川大学出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5614-6913-2

I. ①羌… II. ①郑… ②杨… III. ①羌族—女性—
民族舞蹈—研究—中国 IV. ①J722.227.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 135654 号

书名 羌族女性舞蹈文化传承与发展
Qiangzu Nǚxing Wudao Wenhua Chuancheng yu Fazhan

主 编	郑 源 杨代华
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-6913-2
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	170 mm×240 mm
印 张	5
字 数	82 千字
版 次	2013 年 6 月第 1 版
印 次	2013 年 6 月第 1 次印刷
定 价	68.00 元(附 DVD、CD 各一张)

版权所有◆侵权必究

- ◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065
- ◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。
- ◆网址:<http://www.scup.cn>

作者简介



郑源，男，四川成都人，生于1956年。1991年北京舞蹈学院中国古典舞教育系本科毕业。曾任四川省歌舞剧院副院长兼歌舞团团团长，现任四川师范大学舞蹈学院院长。

国家一级编剧，舞蹈家，教授，硕士生导师，文化部优秀专家，第四届校学术（教授）委员会委员，四川省舞蹈家协会副主席，中国舞蹈家协会会员，中国少数民族舞蹈家协会会员，四川省戏剧家协会会员。

曾在舞剧《草原儿女》等多部舞蹈、舞剧作品中扮演了不同的角色，其中，儿童舞蹈《观灯》获全

国舞蹈调演创作、表演一等奖。

曾创作编导了《远山的花朵》等多部舞蹈、舞剧作品，并获得文化部颁发的第七届“文华”大奖、“文华”编导奖，同时荣获中宣部“五个一工程”第六届入选作品奖，四川省“五个一工程”第六届作品奖；中国人口文化奖，“赛立特尔杯”一等奖，四川省第三届“巴蜀文艺奖”创作特殊贡献奖等全国以及省级的各种奖项。曾担任多台重要大型文艺晚会的总导演。

1998年入编《中国人物年鉴》一书。1999年入编《中华魂、中国百业领导英才大典》一书。



杨代华，女，教授，学科带头人，舞蹈教育家。中国舞蹈家协会会员，教育学会会员，四川省民族民间舞蹈研究会学术委员，四川省文化厅艺术委员会委员。

1960年起先后在解放军艺术学院舞蹈系、四川省舞蹈学校、四川师范大学舞蹈学院等多所院校教授中国民族民间舞蹈。

任全国重点科研项目《中国民族民间舞蹈集成·四川卷》编辑部委员，同时完成该卷《羌族

舞蹈》《秀山花灯》的撰写。荣获全国艺术规划领导小组和《中国民族民间舞蹈集成》总编辑部、四川省政府的表彰嘉奖。《中华舞蹈志·四川卷》突出贡献奖。

编写有《中国民族民间舞教材》《四川民间舞蹈秀山花灯》《羌族宗教舞蹈考实》《羌族舞蹈研究》等著作。

序

羌族女性舞蹈在羌族文化遗产中占有极为重要的地位。羌女将生活劳动中习以为常的日常动作以及富有独特表现力的情感动作，经过反复加工与提炼，形成了具有象征性与思想性的羌族女性舞蹈语汇，以其多元的社会特征，深厚的历史积淀，俏丽柔美而又不失典雅的风格，成为我国民族舞蹈中的一块活化石。

女性舞蹈本身保留了“氐羌族群”源远流长的乐舞技艺与文化习俗，整体呈现出兼容并蓄的文化特征。观羌舞，知羌情，品羌意。从今日羌族女性的民间舞蹈风貌中，依然能够发现古羌文化的遗存。羌舞与汉、藏等民族民风相交融，融而未化、和而不同，在保留与取舍间形成了五彩斑斓、飘逸秀美的羌族女性舞蹈。文化的吸收与融合正是羌族女性舞蹈高度生命情调的所在，故羌族传统的女性歌舞形态对认识和传承羌族舞蹈文化弥足珍贵。

羌族民间舞蹈课是一门饱含知识技能的专业课程，然而目前尚没有一套融四川羌族女性舞蹈教学与理论研究于一体的教科书。作为舞蹈工作者，我们亦以珍惜与传承宝贵的民族舞蹈文化为己任，基于对羌族女性舞蹈的热爱、研究与保护，针对舞蹈类学院学生学习的特点，结合当前民间舞教学的实际情况，我们编创了这套教材。

教材从掌握羌族女子舞蹈的基本风格特征出发，根据理论阐述与实践教学紧密结合的理念，从特色核心动作元素出发进行编写，将教材分为了“形态”“动作”“短句”“组合”四部分，附形象图片与文字阐释，并配以DVD教学光盘，进行直观教学。

舞蹈爱好者可以将此书作为学习羌族女子舞蹈的指导，拓展视野；舞蹈专业学生可以将此书作为良师，汲取知识；舞蹈专业教师可以在书中找到羌族女子舞蹈教学的核心动作与技能技法，以此丰富教学，提升教学水



平。笔者由衷地希望教材能帮助不同层面的读者曲径通幽，心领神会，获得美的熏陶与启迪，为进一步研究、探索羌族女性舞蹈奠定基础。

前 言

在我国这个多民族的大家庭中，羌族是历史最悠久的古老民族之一，在漫长的岁月中，羌族人民创造了丰富多彩的物质财富与精神财富。现今拥有三十多万人口的羌族，主要分布在四川省阿坝藏族羌族自治州茂县、汶川羌族自治县以及理县、黑水、松潘、北川一带，其族源可追溯到三千多年前的古羌人。羌族有语言无文字，语言属于汉藏语系藏缅语族羌语支，是保留古羌人传统文化最多的一支。现在的羌族，只是古代一小部分羌人的后裔。“羌”字出现得很早，见于甲骨文，《说文解字》中对羌解释为：“羌，西戎牧羊人。从人，从羊，羊亦声。”^①“羌”作为族名，在商代卜辞中是古代汉人对居住在西北部的各游牧民族的泛称，代表了一个较稳定的人群。羌人自称“尔玛”，有“本地人”之意，总是居住于高山顶上，因此有人称之为“云朵上的民族”。

古代羌人部落以农牧狩猎为主，男子牧羊，女子耕种，形成了一种原始、鲜明的男女分工劳作的方式。根据羌族史诗《羌戈大战》的记载，现今羌人的祖先是在南迁过程中从现今的青海、甘肃地区迁居到岷江上游一带的。羌族祖先阿巴白苟的大儿子定居格溜（茂县），二儿子定居于热兹（松潘），三儿子定居夸渣（汶川），四儿子定居波洗（薛城），五儿子定居慈巴（黑水），六儿子定居喀书（绵虜），七儿子定居尾尼（映秀），八儿子定居罗和（都江堰），九儿子定居巨达（北川）。阿巴白苟的子孙后代聚居于这些高山或半山地带，保留着朴素的生活习俗，过着安定的农耕生活，善于修筑晃悠悠的索桥和高耸挺立的石碉楼。在历史发展的长河中，勤劳智慧的羌族人民，经过不断的发展分化以及两汉隋唐等朝代的兴衰，与多民族人民相互融合，繁衍生息，并将其文化和族属单独保存并发展沉

^① 许慎，《说文解字》，第78页，中华书局1963年版。



淀下来，发展民族经济，推动社会前进，逐渐形成了今天和谐稳定、善舞喜歌的羌族，也创造了现今羌族丰富多彩的舞蹈文化。

羌族在历史上是一个善舞的民族，无论是在劳动生产、节日欢聚或是红白喜事中，羌族都用舞蹈表情达意。舞蹈是羌族最早创造的艺术形式之一，其舞姿矫健，舞风粗犷优美，节奏明快，热情奔放，具有强烈的艺术感染力和生命力。舞蹈作为艺术的一种，既是文化的反映与折射，也是文化的印证与象征，更是羌族人民的天性与本能。《毛诗·序》有言：“诗者，志之所之也，在心为志，发言为诗，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。”当羌人在内心的情感被激发出来，通过语言、诗歌和歌咏都无法表达的时候，他们就会情不自禁地手舞足蹈，畅怀抒情。舞蹈动作是羌人早期浓烈情感的载体，它浓缩了羌人的各种愿望与寄托，也孕育了羌族人民自己的舞蹈。

羌族自古能歌善舞，此结论可在其历史上长期频繁活动的青海、甘肃等地发现的考古遗址上得到印证。现今我国发现的多处古代崖画图上，属于舞蹈图形的占了相当一部分。发现于1972年的甘肃黑山岩画，大约就是羌人或匈奴早期的文化遗物^①。“画中人物多作舞蹈姿态，有一幅刻画了近30个人物的大场面，人物大体上可分作上、中、下三组，各组人数不等，均作横队排列。”^②这是早期羌人舞蹈面貌的直观记载。“青海刚察县吉尔孟乡哈龙沟内的哈龙岩画，据考为古代游牧于青海湖一带的原始羌人部落所作，其题材和形貌均为动物形象，其中可辨析出有一些鲜为人知的鸟兽舞蹈画面。”^③从岩画的风格来看，哈龙岩画与甘肃黑山岩画有着密切的关系，说明早期羌人已将舞蹈作为狩猎生活的一部分，舞蹈既具有强烈的功利目的，又饱含他们高度的生命情调。特别是近半个世纪以来，在岷江上游和杂谷脑河沿岸地区，陆续发现了一些新石器时代文化遗址。青海大通县上孙家寨一座马家窑文化类型的原始社会古墓葬内出土的舞蹈

① 陈兆复，《中国古代少数民族美术》，第2页，人民美术出版社1991年版。

② 孙景琛，《中国舞蹈史》（先秦部分），第14页，文化艺术出版社，1983年版。

③ 纪兰慰、邱久荣主编，《中国少数民族舞蹈史》，第15页，中央民族大学出版社，1998年版。

彩陶盆，“测定其真实年代约为五千至五千八百年前”^①，属于新石器时代的文物，其所绘制的拖尾插羽的舞蹈形象，舞者姿态、节奏、动律均有着强烈的统一性与高度的生命情调。有学者认为，此舞蹈纹饰即为羌人先民原始舞蹈形态的真实写照，应当说，从其围圈拉手而舞的姿态中可以印证一点，即羌族舞蹈文化的悠久性与延续性是毋庸置疑的。

羌族人民信仰万物有灵，认为自然万物都是有神灵的，并由此形成了一系列带有原始宗教意味的习俗和文化，比如习惯在屋顶墙头四角供奉白石为天神。羌族舞蹈也不例外，因此巫师在羌人的生活劳动中发挥着非常重要的作用。每个羌族的村寨，几乎都有一个巫师，巫师贯通天地，常以巫舞跳神祈福、酬神还愿。羌人认为人有灵魂，因而要对死者进行祭奠，巫师同样也承担着超度万灵的职责。“在原始人看来，自然力是奇异的、神秘的、超越一切的东西。”正是因为这种说不清、道不明的自然力的影响，不同的民族创造了属于自己的神。在羌族，神的形成代表着羌人的进取精神，这是一种对未知自然的思考，他们在不自觉间把自己的生活、艺术、劳动投射到神的世界中去。由于羌族的多神信仰，诸如除秽、婚嫁、丧葬、安神、还愿、祭山等活动，都离不开巫师，《史记·龟策列传》中记载：“蛮夷氏羌虽无君臣之序，亦有决疑之卜。或以金石或以草木，国不同俗。然皆可以战伐攻击，椎兵求胜。各信其神，以知来事。”巫师做法事时跳的皮鼓舞与丧葬祭祀活动舞蹈大葬舞都具有悠久的历史。受宗教色彩的影响，舞蹈时上身的拧倾律动与倾斜也成就了羌族舞蹈动律中古朴典雅、动律下沉的特点。舞蹈已经渗透进羌族人民的血液中。至今，羌舞始终保持着原始乐舞的古朴、粗犷的风格。

神在羌族人的心中不仅具有神秘的力量和属性，更是一种美的象征，于是他们的舞蹈、音乐、古歌都围绕着对神的崇拜、歌颂和依赖。这就是说，羌人的舞蹈并不仅仅是为艺术而艺术，舞蹈也成了和神沟通，祈求神灵庇佑的一个表现形式，羌人希望通过舞蹈得到神的赐福，表达对美好生活的向往，对亲友诚挚的祝愿，对自然和祖先的赞颂。《汶川县志》记载：“羌民丧葬有丧葬曲，相互舞蹈，以示悲欢，盖古风尚存也。”羌族民间认为羌民族“没有歌不行，没有舞也不行”，羌族的人们每家每户都会在屋

^① 《文物》，1978年第10期“测定报告”。



子中间燃烧着永不熄灭的火，火塘上架着三脚架，架子上搁放一口锅，名为“锅庄”，这不仅是羌族信仰神灵的象征，更是欢歌热舞的中心。羌族女子舞蹈中，脚部的步伐变化动作较多，舞蹈风格以胯部顶出身体的变化为主，身体多轴向转动与侧面的顶胯，这也是羌族女子舞蹈呈现出欢快优美风格的原因之一。

羌族民间舞蹈的动律组合特点，与其民族历史与居住地域有关。女子舞蹈无论是自娱自乐还是礼仪迎宾，其胯部的动律都会给人以端庄别致的感觉。无论是婚丧嫁娶、节日聚会、祭祀丰收，羌族女子都喜欢用舞蹈的形式来表达内心的一种渴望、一种理想、一种向往的精神境界。用她们简单直接的舞蹈语言，表达出心中最复杂澎湃的思想情感。羌人长期生活在山区，面对绵延不绝的山峦、绿翠葱葱的森林、清澈见底的流水，自然周遭的一切都激发着他们触景生情，即兴而舞。

羌人的舞蹈动作朴实豪放，模仿性强，可以直接看出是从客观现实生活的人、事、景、物中吸取营养创造出来的直观艺术形象。这种直接来源于生活，又高于生活，极具艺术表现力的舞蹈，鲜明地反映出羌族人民的信仰、生活理想和审美内涵。由于羌人生活环境闭塞，因而他们的舞蹈中不论是粗犷的哈日、神秘的布兹拉、古老的哟粗布，还是热情的萨朗和优美的巴绒，都能让人捕捉到一丝羌人的原始文化和审美观念。

羌族村寨普遍流行的自娱性舞蹈有萨朗和哟粗布。萨朗即又歌又舞之意。在岷江上游的上段以及黑水河河谷一带被称作萨朗，主要流传于松潘、茂县和黑水等地区。哟粗布是在隆重的喜庆习俗活动或者婚丧嫁娶时跳的舞蹈，又称“席步搓”。现今主要流传于杂谷脑河河谷和岷江上游中段的汶川县的威州区和理县的通化区。其称呼、划分方式与流传的地区与其方言区大体相同。从萨朗的表演内容、动作风格和形式等特点来看，萨朗是羌人世代相传，拥有悠久历史的舞蹈。萨朗舞姿轻快，哟粗布则更沉重有力。每逢婚丧嫁娶、年节集会的时候，羌族人围着火塘连臂载歌载舞。萨朗动作单一，无乐器伴奏，脚上动作较多，小腿动作灵活，兴致高涨时羌人会手拉手自成一圈边歌边舞，舞蹈沿逆时针方向起舞，速度由慢而快，众人跟随着领舞者变换动作，曲尾插入吆喝声，男呼“呀喂”，女呼“休喂”，徒歌表演舞姿给人以上身前倾、送胯勾腿之感，情绪热烈、自然。哟粗布舞者表演时围着屋中心的火塘，由领舞者带领起舞，膝部微

颤，多俯身下蹲动作，舞步重而有力，随着音乐的节奏交替往前踏步，舞队呈弧形，做对称式的左右移动，缓慢前行。哟粗布风格特点的形成既有羌人生活条件的影响，更有古羌祭祀文化和原始宗教信仰遗存的因素。

巴绒是一种载歌载舞的礼仪性舞蹈，在迎接宾客与哇尔啞觉节中进行表演。哇尔啞觉节表演中的舞蹈只能羌族女子参加，每年农历五月初五，由各寨的妇女带上祭品去山上祭祀歌仙日格米珠，用虔诚的祈祷获得歌仙的旨意后，全寨女性均穿上艳丽的服装，由最能歌善舞的老年妇女带领，在村寨中围着火塘随着歌声开始跳舞。舞步灵活热烈，动作由缓到急，花样变换，热烈欢快，展现技巧。哇尔啞觉节往往要进行三到五天，在这段时间里，羌族女子尽情歌舞，穿梭于各村各寨百姓的家中，围着火塘边歌边舞，羌寨里洋溢着热烈的气氛。哇尔啞觉节是以羌族女子为主的盛大节日，因此巴绒展现的就是羌族女子特有的灵秀的女性美与灵活的腰部姿态。巴绒的舞蹈韵律包含轴向往复转胯以及双脚急促踏地的动作，微曲的双膝和略微后仰的上身，舞蹈时女子翘起指头，快速的转胯与腿部的踏颤衬托出女子优美的体态与身姿。

羌族舞蹈种类丰富，羌人传统的祭祀性舞蹈就有布兹拉与哈日。布兹拉是以羊皮鼓为道具的舞蹈，在茂县、汶川、理县等地流传。跳布兹拉时，由专职的巫师（羌语称“许”）主持，舞蹈带有浓烈的迷信祭祀色彩，主要用于祛病除邪、祈雨求神等。主舞者“许”手拿羊皮鼓舞，边舞边唱，时而漫步轻舞悠闲自如，时而敲击羊皮鼓。以上身的拧倾和轴向转动为基本动律，配合上下击鼓的动作和屈膝颤动，舞蹈风格豪放粗犷，庄严虔诚。哈日曾在羌寨广泛流行，但随着战争的平息和减少，流传范围也逐渐减少。跳哈日时，舞蹈人数一般较多，声势浩大，通过队形的变化展现出对阵之势，舞者形象威严，伴随着舞者有节奏的强烈呐喊和道具武器的碰撞，展现出战争场面，铿锵有力，流露出强烈的民族自尊感。

克西格拉是羌族人民在出丧、安葬和祭奠时跳的舞蹈，它同哈日一样，带有明显的军事舞蹈性质。克西格拉有固定唱词，伴奏时音乐与舞蹈的配合较为自由，曲调可以随着歌者的情绪延长。克西格拉舞步坚实有力，有下沉感。舞蹈既能体现出古代羌族陷于频繁战争生活的场面，其有力的步伐也展现出了羌族舞蹈中深刻的生活烙印。

宗白华在《美学散步》中说：“尤其是‘舞’，这最高度的韵律、节



奏、秩序、理性，同时是最高度的生命、旋动、力、热情，它不仅是一切艺术表现的究竟状态，且是宇宙创化过程的象征。”羌族女子舞蹈作为证明其生命存在的一种表现方式，是羌族女性的生命意义最自然、最直接、最热烈、最原始的显现。羌族的妇女们在完成生产劳动后，透过舞蹈来宣泄自身的情感，诠释内心的感受，表达心灵的理性、渴望、憧憬与理想。这些属于女子的舞蹈，用自娱和娱人娱神的方式表达着独特的生命价值，向外界展示着羌民族独特的生活信仰、民俗环境、劳动生产，也形成了不同于其他民族女子舞蹈独特的动态、体态、动律。身体的轴向转动和顶胯这样特有的动律，贯穿在羌族舞蹈的不同舞种当中，成为羌族女子舞蹈在表现形式与风格上不同于其他民族民间舞蹈的独特个性特征。羌族女子舞蹈的风格，正是由这些独特的动律形成的，同其他民族一样，这些渗透进羌族舞蹈灵魂的基本动律特征，都来自于真实的生活特质，准确地反映出羌族女性的个性与特征。

羌族人民由于所处的地理位置的特殊性，使得女子在服饰上有着极为明显的特征。《魏书·宕昌传》说：“羌人括领”。《淮南子·齐俗篇》说羌人“皆衣求褐”。羌族女子的服装旧时多以自纺的麻布和羊毛制品为主，穿颜色为天蓝、青、红等色，长及脚背的麻布长衫，配以少许彩色丝线。女子们在劳动时会穿传统的羊皮背心坎肩，皮面朝外，毛面朝内，因为羊皮坎肩保暖耐磨，因而适合在劳动时穿，平日里一般穿立领对襟或者立领斜襟的黑布滚边坎肩。裤子旧时也用麻布和棉布为主要材料，为了美观，女子会在裤管处绣上花草、寿形等作为花边，有的领子上镶有一排小的梅花形图案的银饰。为了服装的干净和整洁，围裙也成为羌族女子喜爱和必备的服装之一。女子在做事的时候，将围裙的右角撩起来系进裙带里，闲暇时，把围裙角放下，围裙里还可以揣带一些钱物和首饰，十分方便。在穿鞋上，羌族女子也十分讲究，特殊的日子有专门的鞋，丧事时有孝鞋、朝鞋，喜事时新娘子要穿上轿鞋和下轿鞋。平时就穿绣花鞋，绣花鞋有方口与钩尖之分，前者一般是未成年孩子穿，较舒适轻便。后者色彩鲜艳，刺有不同的花草鸟鱼模样。节日期间要穿状似小船，鞋尖微翘，鞋帮上绣有彩色云朵图案的“云云鞋”，这也是羌族青年男女的定情信物之一。

羌族女子的服装饰品的独特也直接影响着女子舞蹈的动律。羌族女子的服饰十分考究，女子幼时母亲会帮其扎耳洞，穿戴最简单的耳饰，如素

银圈（呢吗）、耳针等，手上一般会有素银镯子。成年后，未出嫁的女子编两根麻花辫缠绕于脑后挽成发髻，已婚妇女头上的辫子中插有簪子，婚后上了年纪的妇女一般都要包黑色的头帕，未婚青年妇女发辫则扎在头帕上，外套羊皮褂子，缠绑脚。耳饰上也较幼时更加复杂，特别是到了重大节日或嫁娶喜事时，羌族女子都会佩戴带坠的复杂耳饰，垂于耳下，配合绿松石或者琥珀制成的胸挂，以及腰间佩戴的针线盒子（嘿度厄），走路或舞蹈时叮当作响，显得格外婀娜多姿。

羌族妇女常在腰间系上手工穿制的珠穗以及各色彩带，腰带上也绣满了具有民族特色的各类图案花色。舞蹈时，女子通过胯部的转动来展示衣着服饰的精致，散发羌族女子的女性美，凸显出女子特有的灵巧腰身。羌族女子舞蹈中胯的动律是不可或缺的一个元素。在羌族的集体活动中，这是男子与女子之间表达爱意的一种方式，通过顶胯的身体接触来交流情感，这也是羌族人民生命意识最直接的外显。

任何艺术形式，都离不开人民的习惯、感情，离不开民族的历史发展与社会渊源。羌族居住的岷江上游汶川、茂县等地，属于高山深谷地区，因此羌人主要的生产生活活动区域是在山上。羌人以养殖牛、羊等家畜为生，清朝过后农作物种植渐渐成为羌族人民生活中居于主导地位的劳作。而生活劳动所需的物质资料，主要是依靠人力背运，为了减轻背上的重力负担，手臂的活动范围受到了限制，而山谷地区特有的地理环境使得人们在上山下山时膝部受力，需要用膝盖来保持身体的平衡，因而形成了膝盖松弛，屈膝颤动的特点。正是在这样的居住条件与自然环境的影响之下，才形成了羌族女子舞蹈独特的动律特征。

除了自然环境，羌族人民的生产劳动方式也为舞蹈动律特征奠定了生活根基。羌族定居岷江上游后，生产方式渐渐由牧业演变为农业，在高山山上从事农业劳动，劳动的强度和生活的地域造就了羌人爱饮酒的民族特色。羌人喜爱喝青稞、玉米等农作物酿成的咂酒，喝酒时将麦秆插入酒坛，按照年龄辈分轮流吸饮，一边喝酒一边舞蹈，气氛热烈。山区所特有的地势特征造成了羌人体态前倾，步伐有力，腿部灵活的特点。羌人对大自然的热爱与尊敬是与生俱来的，他们总是怀着赤诚的心灵与周遭万物和谐共处，因此羌族女子舞蹈中有地面空间的低舞姿动作，这些舞蹈动作也展现了她们虔诚朴实的民族气质。



舞蹈，是一个民族的艺术印记。羌族人民在其漫长的发展过程中没有创造出属于自己的文字，而羌族舞蹈就是羌人无声的流动的文字。透过羌族女子舞蹈，我们能读出羌族女子的幸福与苦痛，贴近羌族女子的个性与气质，感受羌人对生命的神往。研究羌族女子舞蹈的文化与传承，让我们发现了它有别于我国其他少数民族舞蹈的审美观念和艺术精神，领略到羌族女子舞蹈艺术独树一帜的风采。

2013年5月

说 明

一、《羌族女性舞蹈文化传承与发展》教材分为“形态”“动作”“短句”“组合”四部分。

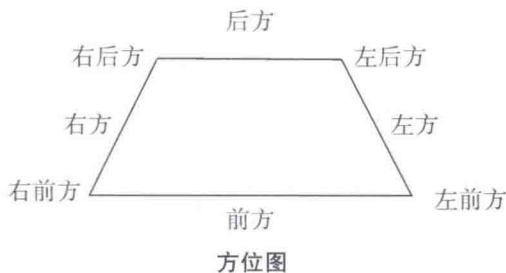
二、本教材的舞蹈动作以文字记录，并附形象图。在教学中，以本教材文字为依据，参照相应的音像教材实施教学。

三、教材中所涉及的舞蹈动作、短句名称均不用引号。

四、舞蹈动作以人体自身方位结合舞台方位进行记录。人体自身方位是指介绍动作时以舞者自身前、后、左、右为标准叙述动作的运行过程，无论身体如何转动变换方位，始终以舞者自身的方位为准，例如：“右脚往右横迈一步”。舞台方位是将课堂视同于舞台，分为8个方向，并以此为准确定身体的朝向，例如：“面向前，眼视右前。”

右后区	后区	左后区
右区	中区	左区
右前区	前区	左前区

区域图



注：此说明参照了由北京舞蹈学院潘志涛教授主编的《中国民间舞教材与教法》中的“说明”部分内容。

目 录

前 言	(i)
说 明	(ix)
第一章 基本形态	(1)
第一节 脚 位	(1)
第二节 手 形	(3)
第三节 手 位	(4)
第四节 体 态	(5)
第二章 基本动作	(6)
第一节 动 律	(6)
第二节 手臂动作	(8)
第三节 肩部动作	(11)
第四节 胯部动作	(12)
第五节 腿部动作	(15)
第六节 步 伐	(18)
第七节 转	(24)
第八节 肩铃动作	(25)
第三章 短 句	(31)
第四章 组 合	(38)
第一节 韵律综合训练组合	(38)
第二节 顶、转胯综合训练组合	(41)
第三节 平圆转胯综合训练组合	(46)