

中国

ZHONGGUO

MINZU MINJIANWU DE DONGZUO YU JIQIAO FENXI

民族民间舞的动作与技巧分析

徐群◎著



“国家一级出版社”



中国纺织出版社

版社

“全国百佳图书出版单位”

中国

民族民间舞的动作与技巧分析

徐群◎著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书将中国民族民间舞蹈作为研究对象,首先论述中国民族民间舞蹈的界定和中国民间舞蹈的特征和文化形态,其次,以概述、基本动作技巧、技巧组合训练和优秀作品解读为线索,分别探讨汉族、蒙古族、藏族、维吾尔族、朝鲜族、傣族的民间舞蹈。全书内容系统,逻辑清晰,图文并茂,具有代表性、系统性和实用性,语言清晰流畅,可读性强,是一本值得学习研究的著作。

图书在版编目(CIP)数据

中国民族民间舞的动作与技巧分析 / 徐群著. -- 北京:中国纺织出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5180-3016-3

I. ①中… II. ①徐… III. ①民族舞蹈—研究—中国
②民间舞蹈—研究—中国 IV. ①J722.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第237263号

责任编辑: 武洋洋

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

虎彩印艺股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16.875

字数: 300千字 定价: 76.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

民间舞蹈是一种由劳动人民在长期的历史进程中集体创造并不断积累、发展、传承的舞蹈。它根植于广大群众中,真实反映群众的生活、思想感情和理想愿望,是人民劳动与生活的缩影,也是各民族社会历史文化的深层积淀。民间舞蹈具有鲜明的民族性、地域性以及广泛的群众性,稳定性与变异性共同存在,自娱性与表演性相互交融。

世界四大文明古国之一的中国幅员辽阔、人口众多,漫漫五千年的创造与积淀造就了灿烂多姿的文化。而迥异的生态环境、不同的历史和文化背景,使我国逐步形成了 56 个民族,并且各自具有语言、习俗、文化、宗教信仰等独特的人文状况与景观。各民族具有深厚的历史底蕴,曼妙绮丽的舞蹈艺术便是最为瑰丽的表现之一。它表现了本民族文化传统和审美习惯,反映了不同发展阶段的舞蹈特征,具有鲜明的民族风格和广泛的群众性,已成为各族人民生活中不可缺少的组成部分。

本书以中国民族民间舞蹈为研究对象,从对中国民族民间舞蹈的界定和中国民间舞蹈的特征、文化形态的论述出发,依次探讨汉族、蒙古族、藏族、维吾尔族、朝鲜族、傣族的民间舞蹈动作与技巧。全书有以下几个特点。

第一,内容系统,逻辑清晰。关于民族民间舞蹈,分别从概述、基本动作技巧、技巧组合训练和优秀作品解读四个方面进行分析。

第二,代表性、系统性和实用性。代表性是指选择最具有民族特征的典型性动作作为主干内容,如藏族的弦子、踢踏,蒙古族的硬腕、柔臂、马步等;系统性是指对书中的六大舞种做了全面细致的表达;实用性反映在舞蹈动作的选择和编排上,体例一目了然,图文并茂,极具操作性。

第三,图文并茂。因为文字对舞蹈特征及舞蹈动作的描述有很大的局限性,所以本书加入了大量的图片来补充文字力量的不足。这些图片都是作者精心筛选的,能够说明动作的线路和舞蹈风格,同时也增加了本书的科学性和趣味性。

由于作者学术水平和种种客观条件的限制,本书还存在着种种的缺陷与不足,对此希望广大读者与专家学者予以谅解,并提出自己的宝贵意见。另外,本书在写作过程中借鉴和参考了部分专著与学术论文,在此也表示诚挚的感谢。

编者

2017年11月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 中国民族民间舞蹈的界定	1
第二节 中国民族民间舞蹈的特征	5
第三节 中国民族民间舞蹈的文化形态	12
第二章 汉族民间舞蹈的动作与技巧分析	27
第一节 汉族民间舞蹈概述	27
第二节 汉族民间舞蹈的动作与技巧——以东北秧歌为例	39
第三节 汉族民间舞蹈的动作与技巧——以云南花灯为例	49
第四节 优秀作品解读	59
第三章 蒙古族民间舞蹈的动作与技巧分析	67
第一节 蒙古族民间舞蹈概述	67
第二节 蒙古族民间舞蹈的基本动作技巧	73
第三节 蒙古族民间舞蹈的技巧组合训练	80
第四节 优秀作品解读	101
第四章 藏族民间舞蹈的动作与技巧分析	106
第一节 藏族民间舞蹈概述	106
第二节 藏族民间舞蹈的基本动作技巧	113
第三节 藏族民间舞蹈的技巧组合训练	122
第四节 优秀作品解读	137
第五章 维吾尔族民间舞蹈的动作与技巧分析	143
第一节 维吾尔族民间舞蹈概述	143

第二节	维吾尔族民间舞蹈的基本动作技巧·····	147
第三节	维吾尔族民间舞蹈的技巧组合训练·····	155
第四节	优秀作品解读·····	172
第六章	朝鲜族民间舞蹈的动作与技巧分析·····	176
第一节	朝鲜族民间舞蹈概述·····	176
第二节	朝鲜族民间舞蹈的基本动作技巧·····	179
第三节	朝鲜族民间舞蹈的技巧组合训练·····	213
第四节	优秀作品解读·····	220
第七章	傣族民间舞蹈的动作与技巧分析·····	225
第一节	傣族民间舞蹈概述·····	225
第二节	傣族民间舞蹈的基本动作技巧·····	232
第三节	傣族民间舞蹈的技巧组合训练·····	247
第四节	优秀作品解读·····	256
参考文献	·····	263

第一章 绪 论

中国民族民间舞蹈是由民众创造并在民众中传承、发展、变化的文化形态,它与民众的生产、生活、习俗、审美等息息相关,是中国民族文化的重要组成部分。随着 21 世纪信息化、娱乐化时代的到来,人们有了更多的娱乐方式可供选择,有些民族民间舞蹈备受冷落,甚至濒临灭绝。因此,我们要充分认识到民族民间舞蹈的重要意义,要积极地去认识、欣赏和理解这门艺术所蕴含的丰富文化内涵,为传承与发展民族民间舞蹈艺术贡献微薄之力。本章从中国民族民间舞蹈的界定、特征以及文化形态入手,带领人们进入民族民间舞蹈艺术领域,为本书后面章节多姿多彩的各民族舞蹈艺术做理论上的铺垫。

第一节 中国民族民间舞蹈的界定

一、中国民族民间舞蹈界定的范围

民族民间舞蹈是相对于宫廷乐舞而言的民众文化,它由民众所创造,为民众所负载,在民众中承传,且由民众进一步发展。从民族舞蹈文化构成的角度而言,民间舞蹈是民族舞蹈文化最坚实的基础,是民族舞蹈文化中最为重要的组成部分。尤其是对一些传统舞蹈中主要有民间舞蹈或只有民间舞蹈的民族而言,民间舞蹈是民族舞蹈文化中的核心部分或是唯一的部分。

(一) 狭义的界定: 民众跳的民间舞蹈

在历史上,民间舞蹈是相对于宫廷舞蹈而言的舞蹈文化,即从舞蹈存在的社会空间角度,把宫廷以外的所有舞蹈称之为民间舞蹈。宫廷以外的舞蹈,从舞蹈的负载者层面还可划分为:民众跳的民间舞蹈、流浪艺人跳的民间舞蹈、青楼艺人跳的民间舞蹈、民间善舞者跳的民间舞蹈等。民间舞蹈的负载者不同,舞蹈的功能、形态等存在差异。而狭义的传统民间舞蹈,专指民众跳的民间舞蹈。由此可见,很多人给民间舞蹈下的定义,所指的就是民众跳的民间舞蹈。

狭义的民族民间舞蹈是人类舞蹈文化的种类之一,它界定了民族民间舞的以下要素。

(1) 民族民间舞的创造与负载者是民众;

(2) 民族民间舞蹈历史悠久,伴随着民众的生活流传到今天,是民众集体智慧的结晶;

(3) 民族民间舞蹈反映劳动人民的生活和斗争以及他们的审美情趣、思想情感、理想和愿望等。

(4) 民族民间舞蹈产生并伴随在民众的生活、宗教信仰及各种习俗活动中,受生态环境及服饰道具等因素的影响;

(5) 民族民间舞蹈随着民众生产方式的变化、生存环境的改变、外来文化的影响、风俗习惯的变异而发展、变化。

(6) 民族民间舞蹈随着民众各种需求的日趋增多,逐渐形成了自娱、祭神、慰灵、驱鬼、娱人、求偶等多种功能的舞蹈种类。

(7) 民族民间舞蹈受不同民族的生活方式、历史传统、风俗习惯、民族性格、宗教信仰甚至地理和气候等自然环境的影响而显现出风格特色的明显差异。

(8) 民族民间舞蹈凝结着劳动人民的生活和斗争以及他们的审美情趣、思想感情、理想愿望等,具有宣泄感情、丑化邪恶、赞颂真善美的自娱功能,祭神、驱鬼,期盼五谷丰登、人丁兴旺的祭祀功能,以及向后代传授生产、生活知识的实用功能。

(二) 广义的界定: 汉族民间舞蹈和少数民族舞蹈

“民间舞蹈”与“民族民间舞蹈”的概念,在内涵与外延上有一定的差别。简言之,民族舞蹈包括民间舞蹈,即一个民族的传统舞蹈文化于存在的空间上,应该包括这个民族的传统宫廷舞蹈、传统民间舞蹈等。当然,我国的很多民族自古以来就未曾有过宫廷舞蹈,所有的只是民间舞蹈。因此,对这些民族而言,民族舞蹈也就是民间舞蹈。但也有一些民族在历史上曾经有过或至今尚传有宫廷舞蹈形态,如汉族、朝鲜族、蒙古族、藏族、傣族等即如此。

就一个民族的传统民间舞蹈形态来说,应包括相对于宫廷舞蹈的所有形态,即从舞蹈存在的空间角度,将相对存在于宫廷以外的所有舞蹈称为民间舞蹈。如果从舞蹈的负载者层面看,民间舞蹈包括青楼艺人表演以供人观赏的舞蹈,民间艺人为观众表演的舞蹈,无疑也含有民众为了自得其乐而为之的歌舞,这些均为相对于宫廷舞蹈的宽泛意义上的民间舞蹈。

总之,民族舞蹈、民间舞蹈两者之间既有联系又有区别。当下我们用的“民族民间舞蹈”概念,实指我国的少数民族舞蹈和汉族的民间舞蹈,从严格意义上说,这一概念缺乏严谨性。不过,既然舞蹈界已约定俗成,本书也就一如既往地使用之。

二、中国民族民间舞蹈界定的类型

(一) 不同生态环境中的三种类型

民族民间舞蹈在当代存续于三个不同的生态环境中,由此形成三个不同层次或类型的民族民间舞蹈。

1. 原生态民族民间舞蹈

由普通民众负载,且由他们在民俗仪式或民俗活动中承传的

民间舞蹈,学界通常称为“原生态民间舞蹈”,是相对课堂民间舞蹈和舞台表演民间舞蹈,未经艺术家加工、改变的,与民俗仪式或民俗活动结合在一起,依旧按照传统方式进行的民间舞蹈。资华筠认为,应符合三个“自然”标准:“自然形态——不刻意加工;自然生态——不脱离其生成、发展的自然与人文环境;自然传衍——以一种与民俗、民风相伴的特定的生活和表达感情的方式代代相传。”^①

2. 次生态民族民间舞蹈

由职业舞蹈工作者经过收集、整理、提炼、加工而成教材,用于舞蹈教学中的民间舞蹈,其目的是向学生传授艺术化了的民间舞蹈,为表演舞台民间舞蹈作品奠定基础以及在民众中为了自娱或为了健身而普及的民间舞蹈形态,可称为次生态民间舞蹈,也可称“教学或课堂民间舞蹈”或“健身民间舞蹈”等。

3. 再生态民族民间舞蹈

由职业或非职业舞蹈工作者,从原生态民间舞蹈或课堂民间舞蹈中获取素材,且以此为主要手段,改编成舞台表演或创作成表现、反映一定内容的舞蹈作品,可谓再生态民间舞蹈,也可称“舞台民间舞蹈”。

(二) 不同创作手法下的三种类型

对于目前呈现在舞台上的民族民间舞蹈作品,依据其创作手法以及创作加工的程度,可以分为原貌型(或称原生态型)、改编型、创作型这三种类型。^②

1. 原貌型

原貌型,即将流传至今的传统民间舞蹈原模原样地呈现于舞台,或稍作队形上、方向上的改编后置于舞台上展演的形态。在

^① 资华筠.关于“原生态”概念的探讨[J].舞蹈,2007(6)

^② 满运喜.中国民族民间舞基本功技术训练教程[M].上海:上海音乐出版社,2008

2007 年中国少数民族文艺汇演以及 2007 年 CCTV 舞蹈比赛时都出现过这样的舞蹈。此类舞蹈的特点是形式质朴、情感纯真、风格浓郁,可以使观众了解和认识风格纯正的传统民间舞蹈。

2. 改编型

改编型,即将传统民间舞蹈根据舞台表演的需要,加以美化的舞蹈形态,《云南映象》应属此类。再如 2005 年“荷花杯”舞蹈比赛时,安徽代表团表演的《花鼓灯》即如此。这类舞蹈的特点是动作优美、舞台调度多变、观赏性强,可以使观众在了解民间舞蹈的同时,也得到美的享受。

3. 创作型

创作型,是指以传统的民间舞蹈素材为手段,塑造舞台艺术形象的舞蹈作品,是舞台民间舞蹈的主体部分,作品数量难以计数。特点是塑造舞蹈形象,民间舞蹈素材仅仅是手段,还杂用其他手段。

第二节 中国民族民间舞蹈的特征

一、民众基础特征

(一) 群众性

民间舞蹈是群众集体创作的成果,又在群众中直接传授和传播,与人民群众的生活和情感有密切的交往和内在联系。因此,广大群众成了民间舞蹈的创造者、表演者、传承者和观赏者,而民间舞蹈的创作又来源于各族群众的生产、生活以及风俗活动中。

(二) 地域性

民间舞蹈是民族舞蹈的一个文化形式,各民族的民间文化深

受该民族所处的地域环境和社会经济结构的影响,风俗习惯区别很大,这就导致各民族的民族风格特点和地域文化色彩有所差异。各民族的民间舞蹈亦是如此。相同民族的民间舞蹈,也因地域不同而具有地方特色。

(三) 历史性

相对于其他舞种而言,民间舞蹈的历史最为悠久,始于人类舞蹈文化的发生,人类的舞蹈历史有多么长远,民间舞蹈的历史就有多么悠久。众多民间舞蹈形态均有古老的历史,并在各族人民群众中广泛传播。由此可以看出,民间舞蹈具有继承性特点。

(四) 变异性

变异性是指某一种民间舞蹈,在同一地区、同一民族或不同地区、不同民族中的流传,经常会出现大同小异的现象。民间舞蹈出现变异的主要原因是它本是一种在人民群众中流传的人体动态文化,动态文化的特点就是具有很大的不稳定性。在相对不稳定的口传心授和模仿的传播过程中,民间舞蹈一直在悄然发生着或多或少的变化。因而,也就使得民间舞蹈具有了变异性特点。

(五) 时代性

民间舞蹈是开放的系统,是动态的文化,民间舞蹈印刻着历史发展过程中不同阶段文化生态和文化交流影响的痕迹,在民间舞蹈形态中凝结着不同时代的文化因素。

(六) 自娱性与表演性

自娱性和表演性是民间舞蹈的显著特征之一。民间舞蹈是人民群众为自娱而自发创造的,在舞蹈活动的过程中,表演者和观赏者都十分愉悦,这是因为民间舞蹈有着很强的表演性。民间舞蹈所具有的自娱性和表演性也是其能够生生不息、广为流传的

重要原因。

二、传统文化特征

作为我国民族传统文化的重要组成部分,民间舞蹈凝聚了不同民族的思想感情与精神风貌。民间舞蹈依赖其本土文化和民俗风情得以代代相传,并不断获得丰富和发展。民间舞蹈所具有的文化内涵和审美特征主要表现为以下几点。

(一)以农耕文化为基础

纵观中国五千多年的发展历史,农业始终作为经济基础而存在,各朝各代均秉承“以农为本”的思想,因此中国的文化艺术发展皆带有农耕意识与特色。民间舞蹈,包括各种节令、习俗和风尚无不打上农耕文化的烙印。民间舞蹈社火、秧歌、花灯等形式也都是以农耕文化为核心。比如社火,在宋代范成大《上元纪吴中节物俳谐体三十二韵》中,作者自注曰:“民间鼓乐,谓之社火。”社火实则属于古老民间一坊一社群众祭祀土地、谷神的活动。从今天的民间舞蹈可以看出,其活动形式、内容、时间以及活动场所等均与农耕生产、岁时节令这一主题存在着紧密的联系。

(二)显著的祭祀性

民间舞蹈和民间祭祀是相互依附的活动。在原始舞蹈的初级阶段,“巫”的出现,就使得舞蹈具有浓郁的祭祀和神秘色彩。巫、雩、雩、腊祭是上古时期的四种舞蹈祭祀形式,在长期的历史繁衍中流传并发展下来,于是从今天一些民间舞蹈中仍旧可以看到这些祭祀舞蹈的踪迹。比如陕南地区端公表演的“羊皮鼓”、陕北地区流传的“三山刀”,就有很浓的“巫舞”的遗存;再比如韩城的“抬神楼”、陕南的“水龙”、华阴的“背花鼓”,不论是从舞蹈目的还是舞蹈形式上,都有着很明显的古代为了求雨而跳的祭祀舞蹈“雩”的痕迹与影响。至今,在陕北山区流传的“老秧歌”,每

年春节活动前秧歌队必须在神会会长的率领下,进行祭祀神灵后才能开始向全村群众拜年问好,这显示了当今陕北秧歌仍保留着我国周代兴起的“乡人雉”的古老祭祀内涵和传统习俗。

(三) 影响深远的图腾崇拜

在原始时代,先民们把一些具有代表性的植物、动物等作为民族共同信仰的神灵。随着历史的发展,这些事物被赋予该民族的宗教、文化、思想等更多方面的内容,并对这些文化形式产生深远影响。龙是中华民族所共同崇拜的图腾,如今有关龙的舞蹈有很多。如秧歌社火表演中的火龙、水龙、布龙、彩龙、草龙、老龙、地龙、板凳龙等,都是各地民间长期表演的有关龙的民间舞蹈。一些动作造型与队形图案也纷纷以龙命名,如“九龙戏珠”“乌龙绞柱”“二龙出水”“龙爪穿云”等,这些民间舞蹈均反映出人们对图腾的崇拜。

(四) 强烈的宗教意识

中国道教祭祀活动吸纳了众多民间舞蹈。如“拜四方”“拜五方”“八卦图”等多种民间舞蹈均体现出了强烈的宗教意识特点。在我国民间,人们的意识中佛、道、儒三教不分,什么神都敬,什么神都拜,甚至一些历史名人也被当作神明供奉祭祀,并由此形成了各种庙会活动,这些活动不仅是人们情感的一种寄托,而且对民间社火与舞蹈活动的发展起到了积极的促进作用。

(五) 传统的审美观念

民间舞蹈所具有的审美观念,充分体现了一个民族的精神及其思想情感的外化,是审美追求、民族理念和情趣的凝聚。可以说,传统的审美意识一直是民间舞蹈发展的一个内在本质。在以汉族为主体的传统舞蹈文化中,民族舞蹈的审美观念可归纳为以下几种:“阴阳五行”学说中关于对称性结构和对比性变化的影

响；在“善恶有报”宿命论思想下求大团圆的喜庆归宿；歌、舞、诗为一体的综合性表演形式；善于采取托物寄情的表现手法；在“天圆地方”的观念下，动作与队形图案始终围绕圆的轨迹；在动作变化中求得身体的曲线美；等等。

三、动作技术特征

中国民族民间舞蹈艺术风格的审美属性，从动作技术原理的角度，可归纳为“体态、劲力、动律、技能”四种典型特征。

（一）变化丰富的舞蹈“体态”

由于中国各民族民间舞有着地域、民族、环境的区别，这便形成了它变化丰富的舞蹈体态。以汉族、藏族、蒙古族、维吾尔族、朝鲜族的民族民间舞蹈为例，这些民族民间舞的体态特征突出表现在形体动静中交叉的、立体的、挺拔的、屈伸的拧、倾、曲、含、仰。由它们构成特定“意味”的、丰富的形体表现符号，以肢体语言反映出中华民族特有的文化、民族精神和情感韵味。民族民间舞蹈不仅在形体上，而且在空间的S形、O形，纵横流动的曲线运动、重复的复线运动上，往往以交叉的、多维的体态与动作，在静态空间中形成丰富的变化。

在中国民族民间舞的表现方式中，拧、倾、扭、摆、伸、曲、崴等体态最具特点。其体态造型、体态动律多通过人体的腰、髋、膝、踝、肩、胸、颈、臂、足等不同部位的相互配合完成；多以纵向屈伸而非横向外开运动为主；腰与髋是拧倾体态与劲力的支撑点。姿态、动律在动与静、快与慢、强与弱的多种节奏变化中流动运行，构成了以腰为轴，四肢为轮，重心向下，轻重转换的主要静、动态特征。

中国民间舞的人体空间运用，注重在动、静之间形成舞的幅度、力的速度、步的流动，以实现体内空间最大范围的有机使用。舞蹈动作通过颈与腮、肩与臂、腰髋与膝踝不同部位的组合，在或

外旋、或内旋、或交叉拧扭、顺劲或反劲、寸劲或伸劲的大小、强弱协调支配下,完成体外空间最大幅度的重心移动。

中国民族民间舞蹈,蕴含丰富的、性格鲜明的跳、转、翻及道具使用的技术技巧。民间舞从山野田园跨入都市剧场后,技术渲染的表现特点得到发展,通过艺术化的编排追求独特的艺术处理,强烈的艺术效果,展示不同民族的艺术个性与精神内涵。表现形式上更显精致与复杂,这其中的技术技巧的表现类型可分为两类:一类是动作技巧型,如蒙古族舞蹈的“碎抖肩”,朝鲜族舞蹈的“旋帽”技术,属于舞种风格与技巧兼容的类型;另一类是技巧展示型,可分为跳跃、旋转、翻滚等不同的类型,如藏族舞蹈的躺身蹦子、旁腿跳转等。

(二)控制自如的舞蹈“劲力”

中国民族民间舞蹈动作形态中的“劲力”包含了力量与力量的控制两层含义,是构成舞种动作风格的要素。从基本训练的概念出发,劲力是指以形体作为表现工具的舞蹈应当具备的基本能力,包括自如地完成动作的跳、转、翻、滚等的专业化的技术技能。在完成或稳定、或快速流动、或腾起、或深蹲等动作时,身体各部位能够协调配合的良好技能,以及实现在三维空间中舞动自如的技术能力等。

舞蹈动作、动律、动势的形成,依赖于训练有素的形体,以及对“劲力”(俗称“劲儿”)的控制,由此构成了力与律相融合的动作原理。“劲力”的不同运用决定不同的舞蹈动作风格。“劲力”的基本运动原理是构成中国民族民间舞蹈动作风格性训练的价值所在。

(三)时空交融的舞蹈“动律”

动律意指动作运动的规律。“动律”构成的因素包括节奏、劲