

中国
文化
知识
大观
园

文学
艺术
卷

辽海出版社

舞蹈艺术

邢春如 刘心莲 李穆南 主编



• 中国文化知识大观园 · 文学艺术卷 •

舞蹈艺术

(下)

邢春如 刘心莲 李穆南 主编

辽海出版社



燕居行乐图乐舞壁画

发现了一座魏晋墓，墓主人是世俗社会的成员。但是在他死后，就在自己的墓穴里绘制飞天形象。同一墓穴当中，当然也绘有日常人类生活里享受乐舞的情形。战乱的社会环境虽然从某一个方面看不利于乐舞的发展，但是人口的迁徙，各民族间的贸易往来，战争活动中的对于乐舞艺人特别是才艺出众的女乐舞伎的掠夺和转送，都给乐舞的融合、变异、创新提供了前所未有的时代条件。因此，有了这样的前提条件，当国家生活一旦安定和繁荣，乐舞的辉煌时代就自然会到来了。

二、少数民族舞蹈

壮族舞蹈

居住在祖国岭南西部广西壮族自治区的壮族，在我国少数民族中是人口最多的一个民族，他们有着悠久的历史 and 灿烂的文化，那绚丽多彩、质朴健康的民间舞蹈犹如颗颗闪光的珍珠，深为壮族人民所喜爱，现在民间广泛流传的有“师公舞”、“壮采茶”、“扁担舞”、“铜鼓舞”、“拟兽舞”等舞蹈形式。

师公舞 壮族“师公舞”是流传在广西武鸣、河池、上林、钦州等地的一种梅山教派的祭祀舞蹈。它历史悠久，舞蹈语汇比较丰富，民族特色浓郁，是壮族民间舞蹈的重要组成部分。壮族人民的传统习俗，天旱求雨，丰收酬神，驱鬼逐疫或料理丧事，需请“梅山派”师公（壮语称“公筛”，即巫师）主持盛大的祭祀仪式。师公在祭祀仪式中，除进行念咒、卜封、请神、驱鬼等巫术活动外，主要是带面具跳神，并演唱各位神的故事。师公所表演的各种跳神舞蹈，群众称之为“师公舞”。“师公舞”源于岭南古代巫舞，在其漫长的发展过程中，吸收了傩舞的表演形式，至唐宋后，又受到道教的影响，师公艺人为了招徕观众，还大量吸收了民间的传统文艺、体育形式，逐步演变成为一种半宗教性、半文艺性的独特的表演形式。“师公舞”在广西境内流传甚广，各地风格有所不同。武鸣县的“师公舞”依附于古老的

祭祀仪式，接受外来影响较少，形式古朴原始，表演者边唱边跳，曲调活泼，节奏鲜明，舞蹈动作朴实粗犷。河池、上林的“师公舞”人物性格突出，舞蹈语汇比较丰富并具有一定的韵律和规范。钦州县的“师公舞”宗教色彩较少，文艺表演性较强，整个节目都是三人以上的集体场面，演出规模较大，场面调度也比较复杂，节目中除少量的跳神舞蹈外，多为具有一定人物关系和简单情节的多人舞蹈，还有不少完整的民间故事演唱，内容比较丰富，形式比较活泼，处于由跳神向戏剧雏形发展的过渡阶段。总的看来，师公舞的风格古朴醇厚，动作沉稳健壮，其基本要求是：“马要矮”（艺人称前点步、蹲裆步、正步蹲马步，要求马步蹲得越矮越好），身要摆，胯要扭，膝要颤。舞蹈时，经常在一个强烈的鼓点上突然吐气屈膝身体随之反复摆动，腿部动作丰富，既有特点，又富有韵味。

壮采茶 “壮采茶”流行于广西南宁地区及百色地区，每逢春节，各村采茶班（采茶艺人自愿组合的业余戏班，农忙时劳动，农闲时演出）相互拜年表演。“壮采茶”的演出载歌载舞，生动活泼，富有生活气息。一般由三人表演，一男两女，也有多人表演的。男的叫“茶公”，女的叫“茶婆”，均舞花扇和手绢。“壮采茶”的身段朴实健康，动作优美活泼，扇花丰富多样，舞步灵巧轻盈。其主要动律是以腰带动头、肩、胯部的反复扭动。

铜鼓舞 铜鼓是古代岭南壮族和西南各少数民族的珍贵文化遗产，已有两千年以上的历史。古代岭南西部的广西盛产铜，因此，壮族先民是较早铸造和使用铜鼓的民族之一。因此，铜鼓舞舞蹈也十分丰富，流传至今，比较普遍的一种形式是：表演时将四

面铜鼓挂在村前的大榕树上，由四个小伙子敲击，作为伴奏；铜鼓前面置一大皮鼓，由一老鼓手双手执棍敲击，他是舞蹈的主要表演者，他边敲鼓，边舞蹈，有正面打、抬腿打、转身打、翻身打等各种击鼓动作和姿态，节奏由慢到快，不断变化，舞姿灵活敏捷。另有两个小伙子，一个左肩扛竹筒，右手持竹棍边敲打竹筒边舞，另一个拿雨帽为击鼓者扇凉，边扇边舞，三人彼此穿插跳跃，配合自然协调，场面热烈，情绪欢腾。

除上述三种舞蹈形式外，在广西地区普遍流传的还有“扁担舞”和拟兽（鸟）舞等，前者来源于劳动，后者与古代壮族先民多以鸟兽为图腾有关。

维吾尔族舞蹈

维吾尔族是历史悠久的古老民族，先在中国北方草原，后迁徙到西域，并逐渐由草原游牧生活发展为定居的农业生活，维吾尔族现有人口 721 万余人，主要聚居在新疆维吾尔自治区天山南北各地。

维吾尔族舞蹈和民间音乐结合得十分紧密，伴奏音乐中多用切分、附点的节奏，在弱拍处给以强势的艺术处理，以突出舞蹈的风韵和民族特点。舞姿造型以昂首、挺胸、立腰为基本特征。舞蹈中从头、肩、腰、臂、肘、膝到脚都有动作，表演时再结合眼神的运用，便可以表达出各种情感。舞蹈再通过不同幅度的对比变化，以及特有的“移颈”、“打指”、“翻腕”等装饰性动作的点缀，形成热情、豪放但不轻浮，稳重、细腻却不琐碎的风格韵味。

微颤，是维吾尔族民间舞蹈中富有特色的动作，膝部规律性

的连续微颤，或变换动作时的一瞬间的微颤，使舞蹈动作柔和优美，衔接自然。旋转，是维吾尔族民间舞蹈中广为运用的技巧动作。它讲究快速、多姿、戛然而止，犹如鹰隼迎风回旋。各种舞蹈形式都有各自特点的旋转动作，作为舞蹈的高潮。

就维吾尔族民间舞蹈的功能看，大体可分自娱性舞蹈、礼俗性舞蹈、表演性舞蹈三种类型。自娱性舞蹈中最常见的是“围囊”和“赛乃姆”；礼俗性民间舞蹈有“夏地亚纳”、“萨玛”、“皮尔”和“多郎舞”；表演性民间舞蹈有“纳孜尔库姆”、“手鼓舞”、“描眉化妆舞”、“盘子舞”、“萨巴依舞”等。下面对几个有代表性的舞蹈作简单的介绍：

赛乃姆 也是音乐节奏的名称。是一种在喜庆节日、麦西热甫及一般欢聚时表演的自娱性舞蹈形式。无论男女老少均可参加，人数不限，室内室外均可进行。表演时，可自由进场，在鼓乐声、伴唱声中翩翩起舞，即兴发挥；也可边舞边邀请围观者进场对舞或多人同舞，舞者之间，舞者与观众之间不断交流感情。舞至高潮时，围观者常情不自禁地合着音乐节奏鼓掌欢呼助兴。赛乃姆舞姿优美，动作丰富，大小动作配合巧妙，常在小的停顿或一组动作的末尾，以扬眉、动目、移颈、耸肩作为装饰性动作，使人感到亲切而风趣。通常的舞步有：“三步一抬”、“横垫步”、“点步”、“进退步”等。

多郎舞 “多郎”一词，是居住在塔里木盆地个别地区的维吾尔族人的自称。多郎舞是该地区特有的、结构严谨的舞蹈形式。其风格具有草原游牧生活和农耕生活相融合的绿洲文化特征。舞蹈以双人对舞为主，可几组同时进行，男女均可参加。但舞者必须从开始一直跳完竞技前的全部动作。不得中途进入或退

出。表演时以“多郎木卡姆”音乐作为伴奏进行舞蹈。该乐曲由四种节奏组成，很有变化。最后发展成竞技性的个人旋转，舞者逐渐减少，而竞技者越转越精彩，直至留下最后一位舞蹈高手在群众喝彩声中结束。多郎舞的动律特点是：“滑冲”和“微颤”，缓慢动作沉稳充实，技巧动作豪放有力，舞蹈始终在富有特色的高亢的男声伴唱中进行。多郎舞是一种极有特色的维吾尔族民间舞蹈。

萨玛舞 是伊斯兰教肉孜节、古尔邦节时，群众聚集在清真寺前广场上集体表演的舞蹈形式。参加者为男子，人数不限。人们在鼓乐声中自动进场，合着节奏沿逆时针方向起舞，并自动形成层层圆圈，缓缓前进。舞蹈动作的特点是：脚步落地后不立刻抬起，显得稳重；一腿抬起时，主力腿的膝部有明显的屈伸；手臂悠晃时，整个身体也随着轻晃，起伏也比较大。主要步伐有：“悠晃步”、“颤步”、“三步一抬”、“单步跳转”、“三步吸腿转”等。

蒙古族舞蹈

“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”。（《敕勒歌》）地处中国北方，辽阔无垠的蒙古草原，是中国游牧民族的发祥地，他们世代在这里生活繁衍，创造了优秀的草原文化和震惊世界的赫赫武功。游牧民族喜欢驰骋在草原上的骏马，喜爱翱翔于蓝天的雄鹰，也很喜爱大雁和天鹅。于是把民族的感情、性格和来自草原的气势，都和这些矫健美丽、富有生命活力的生灵融汇在了一起。在他们所创造的舞蹈形象中，也总是自觉不自觉的透露出它们的动态、神情、灵性和心声。

生活在我国北方的游牧民族以蒙古族为主，其他还有达斡尔族、鄂温克族、鄂伦春族，他们都是能歌善舞的民族，他们的民间舞蹈粗犷、豪放、朴实而热情。大致可分三类：一为自娱性舞蹈；二为宗教祭祀性舞蹈；三为表演性舞蹈。现将几个具有代表性的蒙古族民间舞蹈介绍如下：

安代舞 相传很久以前，科尔沁草原上有父女俩相依为命，一天姑娘突然得了一种怪病，神智恍惚，举止失常，几经医治，不见起色。老爸只得用牛车拉上女儿外出求医。不料行至途中车轴又突然断裂，女儿病情加重，奄奄一息。老爸急得绕车奔走，以歌代哭。歌声引来了附近百姓，见此状也无不潸然泪下，皆随老人身后甩臂跺足，绕行哀歌。不知何时姑娘也走下了牛车，尾随众人奋力而舞，待发现时，她已跳得汗如雨注，病愈如初。奇闻不脛而走，以后，草原上的人们都仿效着以载歌载舞的方式为青年女子治病，取名“安代”。后来，又在求雨、祭敖包、那达慕大会等群众集合时采用，并广为流传，逐步发展成为自由地抒发群众思想感情的集体舞。早期的安代舞表演场地，中间立一断轴车轮或木杆（意为镇妖避邪之物），参加者围成圆圈，右手握一块绸巾或扯起蒙古袍的下摆，随领舞者边歌边舞，曲调悠扬婉转，韵味醇厚。舞蹈动作主要有：原地踏脚摆绸巾或向旁轻移，前倾身甩绸巾立起后向前“小踢步”迈动，边绕圈奔跑边甩绸巾绕绸巾等。

筷子舞和盅碗舞 筷子舞和盅碗舞同属表演性道具舞蹈，流行于内蒙古伊克昭盟地区。筷子舞是婚礼、喜庆节日欢庆时，在弦乐及人声伴唱下，由一位舞者单独表演的舞蹈形式。舞者右手握一把筷子敲击左手掌、肩部、腰部、腿部等处，击打时肩部环

绕耸动，腕部翻绕灵活，敲打的声音清脆，节奏鲜明，情绪热烈欢快。舞者时而转身打地，时而蹲跳打脚，各种动作均保持半蹲的舞蹈姿态，表演往往由慢渐快，最后在快速表演的高潮中结束。技艺性较强。原本由男性艺人表演，近 50 年来，在专业歌舞团常由女性表演。盅碗舞亦称打盅子，也是在喜庆节日由单人表演的舞蹈形式。表演者双手各持盅子一对，用食指、无名指夹住上面盅子的边沿，中指扣于盅内，大拇指托住下面的盅子。两盅之间有空隙，可以碰击作响。表演开始时，表演者坐于地毯上缓缓起舞，盅子亦随音乐节拍发出规律的响声，或轻抖双腕，发出银铃般轻脆之声。然后，舞者慢慢站起两臂伸展、曲收，在胸前环绕，进退或绕圈行走。此舞原来亦由男子表演，本世纪 20 年代以来多由女子表演，动作舒展流畅，柔美端庄，高潮时，多作“板腰”、“旋转”等技巧，技艺高超者，还头顶燃灯或燃烛起舞，光影随风摇曳，引人入胜。1962 年，根据传统盅碗舞加工提高的作品，参加第 8 届世界青年与学生和平友谊联欢节比赛，荣获金质奖章。

回族舞蹈

我国回族约有 700 多万人口，分散居住在我国西北、京津和西南各地，其中以宁夏、甘肃为重点聚居区。回族有着悠久的历史，回族主要从事农业、畜牧业，部分经商。回族的许多文化习俗，如婚丧、礼仪、饮食等，受着伊斯兰教的影响。因此，舞蹈活动不太发展。其舞蹈形式主要有“宴席曲”和“跳花儿”，其他还有民间舞蹈和武术相结合的形式。

宴席曲 宴席曲是西北地区以回族为主、包括东乡族、撒拉

族、保安族的传统习俗性歌舞形式。流传地区很广。回族人把办婚事叫做“有宴席”，因此，婚礼上表演的歌舞统称为“宴席曲”。这种歌舞形式，虽然各地略有区别，但以载歌载舞为多，也有只歌不舞或只舞不歌的。“宴席曲”多以方阵队形对舞，其动作特点与回族的劳动、生活、习俗、爱好有紧密联系。由于回族人歌曲常用凤凰、蝴蝶、牡丹、鸽子等美丽的形象和羊羔、青草、甘泉等与本民族生活息息相关的事物起兴，所以，回族舞蹈的手臂动作多变，手势有单幌手、双幌手、掏手、望月等，恰似蝴蝶飞舞、凤凰展翅，动作秀而不拘，美而不俗；其基本动律是脚尖或脚掌先着地，腿部柔韧的屈伸，使身体如波浪起伏，似牧人赶着羊群在云中游走，动作起伏。稳重，柔中有刚，潇洒自如。头部碎摇和身体敏捷的摆动，以及眼神巧妙的配合，非常恰当地抒发出一种怡然自得的愉悦神情，表现了高原民族豪放、开朗和诙谐的性格。

宴席曲的舞蹈动作又因民族不同而有区别，回族宴席曲的头部摆动明显有力，一般一拍摆动一下，舞步起伏，干脆利落。东乡族宴席曲又称“迎婚调”，舞者头部摆动幅度小，节奏碎而快。在《凤凰令》曲调伴奏的舞蹈中，双臂张开，翘拇指，掌心向前，手腕有节奏地上提下压，使两臂上下起落，模拟凤凰展翅。舞至激烈时，拍手或用双手打腿并欢声呼喊。撒拉族宴席曲男女同舞，女子挥手帕，男子在腰旁掏手，动作朴素明快。保安族宴席曲，舞步起伏时胯部向两侧微微摆动，姿态优美协调。

宴席曲一般不用乐曲伴奏，由男声用真假声演唱。曲调有本民族的，也有借用汉族民间小调的；宴席曲的服饰，男子戴白色或黑色平顶圆帽，穿白色对襟上衣，束腰带，外穿黑色坎肩；女

子穿长袍，外着过膝绣花坎肩，头戴长盖头，裤角和袖口镶有艳丽的花边。

上世纪 50 年代，我国专业舞蹈工作者对传统的宴席曲进行了收集整理和加工提高，创作了在舞台表演的舞蹈作品《宴席曲》，表现了回族青年男女在中华人民共和国成立后，摆脱封建婚姻枷锁，自由结合的幸福心情，以及他们在婚宴中的欢快情绪。作为庆祝中华人民共和国建国十周年的节目，1959 年 10 月曾在北京公演，后由北京电影制片厂摄入歌舞艺术片《百凤朝阳》。

跳花儿 亦称花儿步，系采用西北回族地区流行的山歌“花儿”及一种被称作“八大光棍”的舞蹈形成的民间舞蹈。“八大光棍”因最初是在一次群众社火活动中，由八个单身汉所跳而得名。这种舞步节奏明快，自如潇洒，以腿部动作屈伸起伏较大为特点，舞时一手托耳或背于腰后，另一手叉腰或左右摆动，情绪激动时便摇晃起头来，这种舞蹈一经和花儿音乐配合，就更加突出了它的特点。

满族舞蹈

满族的前身是女真族，其先民主要居住在我国东北部的白山黑水之间。后向南发展，主要居住在辽宁省境内，其他散居于吉林、黑龙江、河北、北京、内蒙等地。满族历史悠久，文化传统深厚。其民间舞蹈主要有以下几种：

莽式 莽式是满族舞蹈的主要代表形式。“莽式”一词是满族语舞蹈“玛克沁”的音译。莽式的表现形式在清人杨宾的《柳边纪略》中曾有记载：“满洲有大宴会，主家男女，必更迭

起舞，大率举一袖于额，反一袖于背，盘旋作势，曰‘莽式’，中一人歌，众皆以‘空齐’二字和之，谓之‘莽式’。犹之汉人之歌舞，盖以此为寿也”。在清人吴振臣的《宁古塔记略》一书里记载：“满洲人家歌舞名为莽式，有男莽式、女莽式。两人相对而舞，旁人拍手而歌，每行于新岁或喜庆之时。上于太庙中用男莽式礼。”

据黑龙江省宁安县一位满族学者傅英仁先生介绍：他在十三岁时曾亲见其舅祖父跳过莽式，相传有“九折十八势”，所谓“九折”，即“起式”、“拍水”、“穿针”、“吉祥步”、“单奔马”、“双奔马”、“怪蟒出洞”、“大小盘龙”（带吸水）、“大圆场”；所谓“十八势”，包括“手势”、“脚势”、“腰势”各三个，“肩势”、“转势”、“走势”各两个，“鼓势”三个。合称“九折十八势”。是对莽式的不同段落和动作的总称。动作的名称都很形象，如“拍水”、“穿针”是模仿捕鱼和织网，“怪蟒出洞”的动作，是表演者双手握拳，从额前向下环绕，双脚正步踏步，很有蟒出洞穴的蜿蜒之势。表演莽式时的场面，一般台前为男女对舞，旁立一人以歌伴唱，后面八人手持抓鼓横站一排，配合台前表演口和“空齐”以烘托气氛。莽式的表演一般分三段：第一段为“起式”，即准备缓缓起舞；第二段为“对舞”，即男女相对而舞，这是舞蹈的主体；第三段为“乱舞”，即高潮。据传，高潮时刀枪剑戟，各种技艺全部亮出，大显身手，舞蹈在一片热烈欢腾的情绪中结束。

新时期以来，一些舞蹈工作者加强了对满族民间舞蹈的挖掘整理和研究工作，在80年代初举行的全国少数民族文艺会演中，辽宁代表队首先推出了群舞《莽势空齐》，作品对传统舞蹈动作

进行了规范和提高，使舞蹈较好地体现出满族骠悍、粗犷的气质。80年代中期，辽宁歌舞团又创作演出了根据满族神话故事改编的满族大型舞剧《珍珠湖》，该剧编导收集整理了大量的满族民间舞蹈，并用以表现和刻画人物性格，受到广泛一致的好评。

腰铃鼓舞 亦称“打单鼓子”或“耍腰铃”。是一种腰缠一排小铃，手持“单鼓”（或“抓鼓”）而舞的民间祭祀舞蹈。满族信奉萨满教并尊奉“鹰神”、“蟒神”、“乌鸦神”等。逢年过节、祭祀之日，先将“佛头妈妈”请上神位，后由“查玛”开始舞蹈，他们头戴神帽，身扎腰铃，手持抓鼓，边跳神舞边唱神歌。查玛们先在屋里跳，后到院外跳。祭祖内容一是悼念祖先功德，二是保佑天下太平，三是祝愿风调雨顺，四是祈祷除病消灾。

表演腰铃鼓舞时，左手持抓鼓（或单鼓），右手持鼓鞭。抓鼓动作为进三步退三步，边走边击鼓，称作“老三点”、“老五点”。这类形式舞蹈的突出特点就是舞者腰部动作大，舞蹈时舞者以腰部发力作用于腰铃，使其向前后左右摆动，在扭动中，系在身上的腰铃发出有节奏的清脆响声，舞至高潮时，有“张飞片马”、“苏秦背剑”、“就地十八滚”等前翻后滚的技巧动作。鼓声铃声交织成一种绝妙的音响，使观众从视觉和听觉两个方面同时得到强烈的审美感受。近年来，舞蹈编导将民间的腰铃舞加工为舞台表演的女子群舞和舞剧中的片断，突出其腰部摆动、婀娜多姿的动态，成为一种很有特色的舞蹈。

傣族舞蹈

傣族是一个热爱和平、热爱自由、性情敦厚、能歌善舞的民

族。他们大部分居住在我国云南省德宏傣族景颇族自治州、西双版纳傣族自治州及耿马傣族景颇族自治县、孟连傣族拉祜族佤族自治县一带，那里土地肥沃，森林茂密，有许多珍禽异兽。傣族人民自古从事农业生产，大约在两千多年前，傣族人民即已“盖房建寨，定居种瓜”进入了农耕时期，所以傣族也是我国种植水稻最早的民族之一。由于稻谷收成的好坏对他们的生活影响很大，所以他们十分重视农业生产和收成的好坏，因此，每当稻谷成熟，丰产丰收的时候，傣族人民无不欣欣鼓舞，歌舞通宵达旦，故有“谷子黄，傣家狂”之说。

傣族民间舞蹈风格浓郁，特点突出，优美、灵活、朴实、矫健，感情内在含蓄，舞姿富于雕塑性，下体多保持半蹲状态，身体和手臂的每个关节都有弯曲，形成了特有的三道弯造型。双腿半蹲，双手叉腰，上身向旁倾斜为基本姿态。屈膝半蹲姿态上，重拍向下的均匀颤动为其基本动律特征和节奏特征。舞动时一般全脚掌着地，但不强调有力的踏和跺，相反落地时要轻轻放下。傣族舞蹈除下肢有丰富的步法外，手和上身舞姿的丰富也是其特色之一。傣族舞蹈中有多种手式，同一姿态、同一动作，手式不同，就有不同的舞蹈形象和含义。所以，傣族舞蹈既有韵律美又有造型美；既有动态美又有静态美。具有丰富的表现力和较高的审美价值。傣族舞蹈的这些内涵及其形式风格特征，是和该民族居住的自然地理条件和文化信仰观念是分不开的，傣族基本上居住在河谷坪坝的临水地区，海拔平均在 500 至 1300 米之间，风光旖丽、土地肥沃，人民的生活和心态都比较安恬平稳，所居竹楼空间有限，加之长期以来小乘佛教对其政治、经济、文化思想的影响甚大，所以，表现在人体动态上基本的一面就是柔美、轻

盈、平稳，这也就形成了该民族舞蹈的基本特征。

傣族地区民间舞蹈十分丰富，就整个傣族地区来说，普遍流传的民间舞蹈有嘎光、象脚鼓舞、孔雀舞等几种形式。

嘎光 嘎光的“光”，即鼓的意思，嘎光就是跳鼓，也意指集中在鼓周围跳的舞蹈。是傣族最古老、最普及的一种群众自娱性舞蹈，其特点是徒手而舞，形式自由，时间、地点不受限制，男女老幼皆可参加。参加者合着鼓乐声自由起舞，有规律的上下曲伸、颤动，身体前俯、后仰，突出了傣族舞蹈“三道弯”、“一顺边”的特点。

象脚鼓舞 是由男子表演的自娱性舞蹈。特点是背着形似象脚的鼓击鼓而舞。象脚鼓有大、中、小型三种，大型鼓长约1.5~2.0米，多半作为舞蹈的伴奏乐器，中、小型象角鼓长约0.8米~1.5米，多半作为舞具表演。象脚鼓舞除有自娱性外，还有较强的表演性，一些鼓舞能手，于农闲时刻，经常三五成群去邻村作竞技比赛，舞蹈动作灵巧、敏捷，表演乐观、风趣，在竞技性双人对舞中，以夺得对方的帽子或所扎的头巾为胜。

孔雀舞 孔雀舞是傣族古老的民间舞，也是傣族人民最喜爱的舞蹈。流行于整个傣族地区，但以瑞丽县和耿马县孟定的孔雀舞最为精彩。这里几乎人人会跳孔雀舞，而且有不少以跳孔雀舞为生的职业艺人，他们模仿孔雀：飞跑下山、漫步森林、饮泉戏水、追逐嬉戏、拖翅、抖翅、展翅、登枝、歇枝、开屏、飞翔……等等。跳出丰富多彩的舞蹈动作和富于雕塑性的舞姿造型。他们的舞蹈有严格的程式和要求，有固定的步法和地位，甚至每个动作都有固定的鼓语伴奏。孔雀舞除表现孔雀的生活外，也表现神话故事，流传最广的神话故事就是“召树屯与楠木诺娜”

(后来这个故事被改编成同名大型舞剧)。孔雀舞过去均由男性表演，舞蹈时戴尖塔盔假面，身挎孔雀架子道具。单人孔雀舞时，戴女性假面，双人孔雀舞时，戴一男一女假面。近年来，孔雀舞在舞台上表演时已不戴假面和道具，代之以绘有孔雀图案的长裙子，使表演者得以更加自由灵活的塑造孔雀的形象，大大提高了传统孔雀舞的艺术表现力。

藏族舞蹈

藏族人口约 380 余万，主要居住在我国西南边陲康藏高原及青海、甘肃、四川、云南等省。藏族历史悠久，文化传统深厚，以能歌善舞闻名于世。由于藏族居住区辽阔，自然环境差别甚大，各地的生活劳动方式也不尽相同，因此民间舞蹈十分丰富，风格也各有特色。

果谐果谐是流传在西藏广大农村的一种拉手成圈，分班唱和，载歌载舞，顿地为节、连臂踏歌的自娱性集体歌舞。这也是群众性最强的一种民间舞。“果谐”表达的内容十分广泛，有歌唱新生活的，有描绘自然景色的，有歌唱爱情的，也有抨击旧制度的。因为“果谐”主要流传在农村，所以有人称它为西藏的农村歌舞。“果谐”的基本舞步是：4 分之 2 节拍，即重拍起步，三步一变，顿地为节；跳时膝盖到脚掌硬直落地，结实沉稳，节奏鲜明，以抒发集体的热烈情绪为其基本特征。西藏各地都有这种舞蹈，以山南地区“果谐”最精彩。在节日里，场地上摆着一缸青稞酒，人们围着酒缸拉圈起舞，男女各站一边，分班歌唱，从左到右沿圈踏步舞动，往往从日落跳到夜晚，从深夜跳到天明。