

文艺经典荟萃

民族 舞



MINZUWUYI SHUYUXINSHANG

艺术 与 欣赏



主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

文艺经典荟萃

民族舞艺术与欣赏

吉林音像出版社

目 录

第一章 民族舞概述	1
第一节 民族舞起源	1
第二节 民族舞的发展	2
第三节 民族舞蹈的文化	3
第二章 民族舞的基本知识	6
第一节 民族舞身段、身法及韵律的练习	6
一、身段的练习	6
二、身法的练习	7
三、韵律的练习	9
第二节 民族舞柔韧度的练习	12
第三节 民族舞气与技巧的练习	16
第四节 民族舞的服饰	18
一、服饰的艺术化	20
二、服饰的形体化	21

第三章 各民族舞蹈介绍	24
第一节 蒙古族舞蹈	24
一、盅碗舞	30
二、筷子舞	30
三、安代舞	31
四、查玛	32
五、科尔沁“博”舞	33
第二节 朝鲜族舞蹈	34
一、长鼓舞	35
二、顶水舞	36
三、农乐舞	37
四、扇子舞	38
第三节 藏族舞蹈	38
一、果谐	40
二、堆谐舞	41
三、朗玛谐	43
四、锅庄	44
五、谐	45
六、热巴卓	46
七、卓谐	48
八、工布卓	50
九、拉姆夏卓	51

十、羌姆	52
第四节 维吾尔族舞蹈	54
一、赛乃姆	55
二、多朗舞	58
三、萨玛舞	60
四、夏地亚纳	63
五、纳孜尔库姆	64
六、盘子舞	66
七、萨把依舞	67
八、击石舞	68
第五节 满族舞蹈	69
一、莽势	70
二、庆隆舞	72
三、单鼓腰铃	72
四、大五魁舞	74
五、笊篱姑姑	74
第五节 彝族舞蹈	75
一、打跳	76
二、花鼓舞	78
三、丝弦舞	79
四、烟盒舞	80
五、乐作舞	83

六、阿细跳月	84
七、铜鼓舞	85
八、披毡舞	86
九、摆手舞	87
十、对脚舞	88
第六节 苗族舞蹈	88
一、芦笙舞	89
二、鼓舞	94
第七节 壮族舞蹈	100
一、师公舞	101
二、壮采茶	109
三、扁担舞	111
四、铜鼓舞	113
五、拟兽(鸟)舞	115
第八节 傣族舞蹈	118
一、大鹏鸟舞	119
二、刀舞和棍、拳、棒舞	120
三、花环舞	121
四、戛朵	121
五、孔雀舞	122
六、鹭鸶舞	123
七、象脚鼓舞	124

八、鱼舞	126
第九节 白族舞蹈	127
一、“栽秧会”	128
二、“西山打歌”	129
三、“龙舞”	129
四、“烟锅舞”、“草帽舞”	130
五、霸王鞭	131
六、踩马舞	132
七、打呀撒塞	132
八、散花舞	133
第十节 拉祜族舞蹈	135
一、班利摆舞	136
二、芦笙舞	137
三、木筒鼓舞	138
四、三脚歌	139
第十一节 羌族舞蹈	140
一、喜事锅庄	141
二、忧事锅庄	144
第十二节 瑶族舞蹈	145
一、夫妻跳盘王	146
二、龙虫舞	148
三、铜鼓舞	149

第十三节 壮族舞蹈	151
一、棒棒灯	152
二、草人舞	155
三、琵琶舞	156
四、耍碗舞	157
第十四节 布依族舞蹈	158
一、马郎舞	162
二、狮子舞	165
第十五节 佤族舞蹈	167
一、木鼓舞	168
二、甩发舞	169
三、竹竿舞	170
第四章 民族舞剧欣赏	171
一、《宝莲灯》	172
二、《丝路花雨》	173
三、《小刀会》	174
四、《奔月》	176
五、珍珠湖	178
第五章 民族舞蹈艺术家简介	180
一、杨丽萍	180
二、刀美兰	181
三、荣毅捷	182

第一章 民族舞概述

第一节 民族舞起源

在人类无语言、无文字的太古时期舞蹈便已产生且融入人们的生活当中。所以中国民族舞的起源大多是太古先民模仿宇宙声音动作的舞蹈。例如相传伏羲氏教民渔猎而作“网罟之歌”、神农氏做“丰年之咏”、皇帝之孙颡项高阳氏作“承云乐”而舞等，虽是神话传说，但也说明其起源时间早及与人类现实生活的相近。所以说舞蹈是全人类最悠久的历史与文化的艺术活动。

1973 年秋考古学家在青海（中国西部）大通县孙家寨发掘出一个舞蹈彩纹陶盆，这一件彩陶盆是出土于马家窑类型的墓葬之中，彩画陶盆是马家文化的代表性器皿。为我们展示了大约在

5000 年前舞蹈艺术的直观形象。

舞蹈纹位于陶盆内壁的上部，在这个画面上一共描绘了 15 位跳舞的人物，这些人共分三组，组与组之间用弧线相隔。每组的五个人手牵着手共舞，统一的服饰、动作，连头上的辫子甩的方向都是一致的，尾饰都是朝着一个方向。这说明跳舞者的节奏、动作、韵律都是统一的。虽然画面上没有乐手，听不见音乐，但是从舞蹈的画面上可以看出统一的动作、整齐的队形、相同的服饰，很可能是一种特定场合的传统乐舞。

世界各民族因地理环境各异，而形成了不同形式的舞蹈，舞蹈中可充分体现一个民族的文化气质与其独特的风格，这种舞蹈我们便可称之为“民族舞蹈”。西方有少数民族舞蹈及大众娱乐舞蹈以外，还有芭蕾舞；东方则有印度舞、泰国舞、阿拉伯舞等多姿多彩的民族舞蹈。

第二节 民族舞的发展

我国是一个多民族的国家，除占人口 90% 以上的汉族外，还有 55 个民族。长期以来休戚与共，共同创造了我们伟大的中华民族的文化传统，其中也包括优秀的舞蹈传统。每个民族的舞蹈

都有它独特的风格和悠久的历史，都保存了浓厚的民族特色，纯朴的风格、生活气息浓郁。

衡量一个民族的舞蹈发展程度，最终要看这个民族的舞蹈家的艺术水准和舞蹈作品的水平，要看舞蹈家对本民族艺术的纵向继承能力和对外民族舞蹈艺术的横向借鉴能力，它是民族舞蹈能否发展和发展快慢的关键。

民族舞蹈的发展要与社会发展的需求相适应，必然要受到国内外文化环境的制约和影响。总的趋势是适应不同的职业，文化层次、审美情趣群体的需求，横向开拓多层次、多功能、多种风格特色，高品味、高立意、高水平的民间舞蹈作品；在接纳吸收各民族和外来舞蹈文化的同时，发展本土民间舞蹈文化，使之跟上社会前进的步伐。

第三节 民族舞蹈的文化

一个民族或地区的物质文明与精神文明发展过程中，由劳动群众直接创作，又在群众中进行传承，而且仍在流传的舞蹈形式。它具有鲜明的地域与民族特点，既表现了一定的历史时期经济条件下的文化背景，又随着社会生活的发展而注入新的万分。

民族舞蹈文化是以中国各民族中仍在流传的舞蹈作为研究对象，探索它们之间的内在联系与表现文化的规律，研究它们各自的文化特点与形成的因素，是带有开拓性的、新兴的一门学科。民族舞蹈的文化特征主要表现在：用身体保存文化与表现文化；群众之间直接进行传承；随着社会生活改变而发展；从民族向舞台艺术升华等反面。

作为美的代言人，舞蹈所表现的艺术境界和美学追求是无与伦比的。她与生具来的高雅风韵使所有追随者也因此变的超凡脱俗，卓而不群。

舞蹈是原始部落的生命崇拜，舞蹈是生死轮回的宗教祭祀，舞蹈是丰收月夜的欢呼雀跃，舞蹈是生命情感的自由宣泄。舞蹈表现一种境界，舞蹈更追求一种精神；舞蹈可以表达一丝淡淡的哀愁，可以传递一个迷人的故事，可以述说一段慷慨的悲情，可以弘扬一腔生命的热血。

舞蹈是一种至纯至美的艺术，她是一切艺术之母。

舞蹈是一种流动性状态的直觉形象。人物情感，思想性的表现，情节事件的发展，矛盾冲突的推进，情调，气氛的渲染，意境的形成，都要由一系列舞蹈动作所组成的舞蹈动作所组成的舞蹈语言不停地发展，变化来完成。舞蹈与其他艺术门类一样，起源于人类劳动的实践和其他多种生活实践，是社会生活的反映。

舞蹈能够通过节律化，造型化和表情化的人体动作塑造艺术形象，以表达人们思想感情的一种艺术形式。作为一种艺术舞蹈追求艺术美，并具有教育功能，认知功能和审美愉悦功能。

衡量一个民族的舞蹈发展程度，最终要看这个民族的舞蹈家的艺术水准和舞蹈作品的水平，要看舞蹈家对本民族艺术的纵向继承能力和对外民族舞蹈艺术的横向借鉴能力，它是民族舞蹈能否发展和发展快慢的关键。

民族舞蹈的发展要与社会发展的需求相适应，必然要受到国内外文化环境的制约和影响。总的趋势是适应不同的职业，文化层次、审美情趣群体的需求，横向开拓多层次、多功能、多种风格特色，高品味、高立意、高水平的民间舞蹈作品；在接纳吸收各民族和外来舞蹈文化的同时，发展本土民间舞蹈文化，使之跟上社会前进的步伐。

第二章 民族舞的基本知识

第一节 民族舞身段、身法及韵律的练习

向传统戏曲身段学习，要学到形准神似、神形兼备的民族特色，就要更深一步探索它的韵律。要详细阐明身段的具体内容，必须结合身段具体舞蹈动作来谈。这里只想谈点有关身段、身法、韵律方面的常识。

一、身段的练习

是传统戏曲中的专有名词，是传统戏曲中一个重要组成部分。在传统戏曲唱、念、做、打的“四功”中，不论那一功都有由内而外、通过形体来表现情节、表达人物思想感情的外部动

作。从最简单的比拟手势到复杂的武打技巧，都蕴含着极丰富的舞蹈动作，这些都称之为身段。在传统戏曲中，有不同行当的身段，有文和武不同性质的身段，有结合一定情节表演性的身段，有结合道具、服饰组成的身段，有通过武打、技巧构成的身段……等等。

身段一词从字意来讲，“身”是指身体，“段”当术解。简而言之，身段就是形体动的艺术，侧重指外部的舞蹈技术；当然身段也含有表演因素。戏曲身段经过不断继承和实践，在不断创造过程中，形成了一种富有民族特色的血路艺术程序，它的一举一动都有尺寸，一看一望都有规定。因此在塑势造型、形体动作、比拟手势、步法行进、眼法传神上都有它独特色彩的身法韵律。身段总的说包括神和形两个方面。形是客观存在的外部舞蹈动作，神是表达内在感情的手段。神，广义地讲是通过内在感情表露在形体上的神态，也是形的动作依据。从外部技术来讲，神又是指眼神的运用，神和形的凝结才产生身段的身法韵律。神无形则不显，形无神则僵死。这种神形兼备的舞蹈动作，就称之为身段。

二、身法的练习

简单讲就是身体动的方法。在身段中，把身体划为“两轴三

面”：以腰为大轴、颈为小轴；头、胸、小腹为三面。在身体动势变化时，大轴运身、小轴运神（眼神），以“两轴”支配“三面”，术语讲“以腰为轴、四肢为轮、轴转轮动”，形成以腰为源，以腰为操纵上下身的总枢纽。腰是身的主要部分，身是指挥四肢的，所以在手、眼、身、法、步中，虽然各自有法，但常以身法概括手、眼、步。身段动律要求是牵一发而动全身，一动全动，脉脉相通。手、眼、步三法的任何局部动，都要服从与身法，所以身法也是四法的总称。下边把四法简单介绍如下：“手法”包括各种手型姿态。有欲摊先按，欲拍先提，欲托先端，欲推先合的各种变化方法；有欲指先活腕，指行身必随，活腕圆指的指势方法；有晃手身移，抡臂开合，揉球活肩的手臂运用方法；有手、眼神徐徐延长的送神；有训练眼神集中、眼神稳定的凝神；有以眼球迅速鄞上下、或左右、或环转灵活的运神；有利用眼睑一闭一开的眨眼、展眼舒眉的传神；有眼随手，眼神上下虚、左右褥的用神等方法。“步法”包括各种脚的位置姿势；慢步划弧行走的步法；圆场快跑的步法；云步碾走的步法；有转身运步的步法；有转换虚实的步法等。

身法从动态上可分为七种动势，计有冲、移、伏、靠、拧、倾、长（音掌）。现把七种动态说明如下：“冲”，是以上身的胸向前推出的动势，在身法“冲”时要从胸大半侧向前“留八藏

二”，就是身体八分向观众。例如用手示意向前进时，手伸，身随之前冲，这就是以身法加深手势。“移”，是身体由左到右或由右到左的摆动。例如用形体表现运望时，以上身左右移动来表现远视。这就是以身法来助视，逢左必右的迂回指势，要以身移动使线形柔和而延长，身法的“移”，多以肋带身和，术语叫“冲肋”。“伏”在身法中有高低、起伏对比，伏不同于低，伏要胸向下，体前屈，身法“伏”要塌腰扬胸，例如老鹰展翅的上身就是伏。“靠”，上身以背向后贴为靠，术语说“前冲，后靠，左移，右摆”。身法的“靠”要以肩领身稍移然后靠。“拧”以腰为轴，上下身做相反转，使胸面、小腹不停在一个方向上。拧又分大拧和小拧，小拧转胸，大拧合腿（就是上身转动时，下身不动，使两腿成交叉状合在一起，例如“卧云”）。“倾”，歪斜的意思，这里指身向左右偏斜，身法的“倾”，多是倾肩松腰，冲肋。“长”，是高起来，身法的“长”身要求收腹、剑臀气上扬，抻身、拔腰由冲、拧、倾组合身法“挤”（就是拧身倾肩前冲），有冲、移、靠三者组合的“晃”，有由伏与冲组合的“探”，有以肩划8字拧倾组合的“缓”……等。

三、韵律的练习

在身段中常以“韵律”二字来要求身段的准确性和浓郁的民