

民间舞蹈

教学与表演研究

周蓓 · 著



吉林人民出版社

民间舞蹈

教学与表演研究

周蓓·著



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

民间舞蹈教学与表演研究 / 周蓓著. — 长春: 吉林人民出版社, 2019.8

ISBN 978-7-206-16221-3

I. ①民… II. ①周… III. ①民族舞蹈—教学研究—中国②民间舞蹈—表演艺术—研究—中国 IV.

①J722.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第176426号

民间舞蹈教学与表演研究

MINJIAN WUDAO JIAOXUE YU BIAOYAN YANJIU

著 者: 周 蓓

责任编辑: 孙浩瀚 封面设计: 陈 霞

吉林人民出版社出版(长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

印 刷: 长春市华远印务有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 11.75 字 数: 200千字

标准书号: ISBN 978-7-206-16221-3

版 次: 2019年8月第1版 印 次: 2019年8月第1次印刷

定 价: 42.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

前 言

民间舞蹈的起源与人类早期社会活动紧密关联，涉及生产劳动、祭祀信仰、战争经历及情爱生活等诸多方面，是一种人们通过形体动作来表达思想感情的方式。在漫长的历史进程中，民间舞蹈随着人类社会的发展而成长，不断地丰富、创造着自己的表现内容与形式；不同民族、地区的民间舞蹈也都不约而同地体现出自己独特的文化传统、生活习俗和精神面貌，具有鲜明的风格特征和审美情趣。

汉族作为我国人口最多、分布最广的民族，在历史变迁过程中，不断吸收、融合其他民族的文化，逐渐形成具有高度发展水平的汉文化，并创造了具有独特文化内涵的汉族民间舞蹈。汉族民间舞蹈不仅种类丰富，而且源远流长。不论是在舞蹈内容上，还是在舞蹈组织形式方面，其均体现出独特的文化艺术特色。

本书首先概述了舞蹈的基本内容，包括舞蹈的概念、起源、分类、特征等，其次对中国民族民间舞蹈进行综述，进而阐述了民族民间舞蹈的文化内涵，然后对中国民间舞蹈表演与教学进行研究，最后对民间舞蹈教学方法以及民间舞蹈课堂教学进行总结和探讨。

由于时间仓促，加之水平有限，书中难免存在纰漏之处，敬请读者谅解。另外，作者编写时曾参考了其他学者的相关文章，在此一并表示感谢。

目 录

第一章 舞蹈基本概述	1
第一节 舞蹈的释义	1
第二节 舞蹈的起源	3
第三节 舞蹈的分类	9
第四节 舞蹈艺术与其他艺术门类的共性、区别	16
第五节 舞蹈艺术审美特征	20
第二章 中国民族民间舞蹈综述	24
第一节 中国民族民间舞蹈释义	24
第二节 中国民族民间舞蹈的发生及衍变	28
第三节 中国民族民间舞蹈的艺术特征	34
第四节 中国民族民间舞蹈的艺术价值	40
第五节 中国民族民间舞蹈音乐	44
第三章 中国民族民间舞蹈的文化内涵	55
第一节 中国民族民间舞蹈的文化范畴	57
第二节 中国民族民间舞蹈的文化特征	60
第三节 中国民族民间舞蹈的文化价值	70
第四节 中国民族民间舞蹈的文化类型	73

第四章 汉族民间舞蹈表演	87
第一节 汉族民间舞蹈概述	87
第二节 汉族民间舞蹈的风格特点	88
第三节 汉族民间秧歌舞表演	89
第四节 汉族民间灯舞、花鼓灯舞表演	102
第五节 汉族民间龙舞、狮子舞表演	114
第五章 中国民间舞教学方法研究	128
第一节 教学方法综述	128
第二节 中国民族民间舞教学方法	134
第三节 中国民间舞教学方法的选择和运用	142
第六章 民间舞蹈课堂教学研究	147
第一节 民间舞蹈课堂教学的概述	147
第二节 民间舞蹈的教材选配	151
第三节 民间舞蹈教师的教育能力	154
第四节 秧歌舞典型性动作教学	157
参考文献	180

第一章 舞蹈基本概述

第一节 舞蹈的释义

什么是舞蹈？舞蹈的本质是什么？这是我们在认识和学习这门艺术之前首先要了解的问题。其实，对于“舞蹈”我们并不陌生：清晨的公园里，傍晚的广场上，电视的节目中以及年节时的乡村或都市的剧场内，“舞蹈”随处可见。

概括来讲，舞蹈就是一门以有组织、有规律的人体动作为主要表现手段，来表达舞者审美情感的艺术。

为了对舞蹈的基本概念有更加全面、深入的认识，就让我们先从历史留传下来的部分乐舞理论中开始，去探索舞蹈学者对于舞蹈概念的阐释。

(1) 舞蹈是一种人体动作的艺术，是一种特殊的非文字语言的文化现象，它将人体动作作为传达人的情感信息符号的物质载体，对周围环境的反应距离生活的经验比其他任何艺术都要近一些。舞蹈是一种表现人的情感的艺术，而人的情感则是由客观事物所引发的。这一观点就体现在我国古代学者们的论述中，如汉代的《毛诗序》中所述：“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。”

(2) 我国现当代著名美学家李泽厚先生在其论著《美学论集》的《略论艺术种类》一文中写道：“舞蹈是以人体姿态、表情、造型而特别是动作过程为手段，表现人们主观情感为特性的。”这是舞蹈的内在本质属性。李泽厚正是从舞蹈的内在本质属性方面论述了舞蹈艺术的美学特性。他强调：“舞蹈以身体动作过程来展示心灵、表达感情，一方面源自日常生活中情感动作、体貌姿态的表情语言的集中、发展；另一方面则又来自对培育身体力量和精神品质的操演锻炼的概括、提炼。”这两者从不同方面规定了舞蹈动作所具有的高度概括的、宽泛的表现性质。

(3) 吴晓邦先生是我国当代著名的舞蹈家（代表作品《饥火》《思凡》等），也被认为是我国当代舞蹈家中最早提出舞蹈定义的，其在1952年出版的著作《新

舞蹈艺术概论》一书中就讲道：“舞蹈是人体造型上‘动的艺术’，它是借助人体‘动的现象’，通过自然或社会的‘动的规律’，去分析各种自然或社会的‘动的现象’，而表现出各种‘形态化’了的运动，这种运动不论是表现了个人或者多数人的思想和情感，都称为舞蹈。”而在1982年重新修订出版的《新舞蹈艺术概论》中，其对什么是舞蹈又做了新的诠释：“舞蹈是一种人体动作的艺术。凡是借着人体有组织和有规律的动作，通过作者对自然或社会生活的观察、体验和分析，然后用精炼的形式和技巧，集中地反映了某些形象鲜明的人物和故事，表现个人或者多数人的生活、思想和感性的都可称为舞蹈。”这两次的定义，虽然在文字上有所变化，但其基本内容却并无改变，只是更加的具体和明确化了。

(4) 在20世纪六七十年代，经诸多舞蹈专家集体研究、讨论、修改、审定，确定了《辞海》中“舞蹈”一词的释义：“艺术的一种。是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活。基本要求是动作姿态、节奏和表情。舞蹈起源于劳动，与诗歌、音乐结合在一起，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。世界许多民族都有各具独特风格的舞蹈，其中民间舞蹈占有重要地位。作为社会意识形态，舞蹈总是鲜明地反映出人们不同的思想、信仰、生活理想和审美要求，既是供人欣赏和娱乐的艺术形式，也有宣传教育的社会作用。”

(5) 伴随舞蹈艺术的不断发展与对舞蹈艺术认识的不断成熟，1994年出版的《中国舞蹈词典》对“舞蹈”这一词条在《辞海》中“舞蹈”概念的基础上又做了三点补充和修改。“首先，更加鲜明地突出了舞蹈的艺术特性，强调它着重表现人们的内在深层的精神世界，而且是其他艺术所难以表现的那些内容，这也就使舞蹈和其他艺术不仅是在表现手段上有所不同，而且在表现对象和表现内容上也有着明显的区分。其次，在舞蹈的起源上把过去传统的强调劳动是舞蹈的唯一起源的学说，改为以劳动起源论为主，并且融合了性爱说、图腾说、巫术说、表情说、内在冲动说等起源的多重交叉的劳动综合论的舞蹈起源的学说……再次，在舞蹈的社会功能方面，强调审美的愉悦性和审美的功利性的统一，明确地提出其社会交往、文化娱乐、促进身心健康的作用。”

关于广义与狭义舞蹈的定义，吴晓邦先生写道：“舞蹈，按其本质是人体动作的艺术：从广义上说，凡借着人体有组织有规律的运动来抒发情感的，都可称之为舞蹈。但作为一种舞台表演的舞蹈艺术，则是通过作者对自然或社会的观察、体验和分析，并以精炼的典型动作，构成鲜明的舞蹈艺术形象，反映生活中的人和事、思想和情感。”吴晓邦先生的这段话实际上含有三层意思。他认为舞蹈是“人体动作的艺术”，这是他对舞蹈的总概括，也是他对舞蹈所做定义的核心

心。他认为“动作”是舞蹈最本质的属性，此前他曾使用“动的艺术”“动态艺术”等文字概括过，其基本意思相同，但最后他还是选用多数普通人都能接受的语言——“动作”，使之通俗易懂。这既是他做学问的一贯作风，也是一位学者逐渐走向成熟的标志，由浅入深，再深入而浅出，这是一切学问家的基本规律。

从广义方面来说，“凡借着人体有组织有规律的运动来抒发情感的”都可称之为舞蹈，这就是说此处是包括了原始形态的、民间自娱的舞蹈概念。这是大多数进行舞蹈基础理论研究的视点，因为只是舞台舞蹈特别是现代剧场化舞蹈，不能包含一切舞蹈，它的外延毕竟太小了。然而，他在这短短的文字中，却有意将杂技与体育区分开来。杂技或体育的体操（特别是艺术体操或冰上舞蹈、水上芭蕾）也都是“有组织有规律”的人体运动，但它们不是或不主要是“抒发情感”的，杂技或体育主要是体能的展现，突出力量的超常。而广义概念既包括了舞台艺术舞蹈，也泛指人类所有的舞蹈现象。他在这里用了“有组织有规律”的定语，首先是区别开舞蹈动作和人的自然动作的界限。生活动作基本上可看作是未经组织，也不是有意按舞蹈动作组成的规律编出来的。可看吴晓邦先生对此颇费推敲。所谓“有组织有规律”不一定是经过深思熟虑的选择，不一定是职业性编导家所为，在日常生活中，普通人有时也在用一定的“有组织有规律”、经过人为规范了的动作，但大多是无意的。对舞蹈作广义理解，这是哲学家、美学家、人类学家认识舞蹈的视角，舞蹈学基础理论研究也必须采取此视角，这一视角最能窥探到舞蹈发生时的本质。

狭义舞蹈特指一切进入舞台的表演性审美范畴的“舞蹈艺术”。相对于广义，这句专指剧场中职业舞蹈家从事的舞蹈。这类舞蹈有明确的“作者”，他们通过对自然和社会的观察、体验、分析，并通过“典型”的，即经过提炼加工的人体动作，去创作出来的用以抒发某种思想与情感的舞蹈。

第二节 舞蹈的起源

在日常生活中，我们对各种客体和不同环境的反应都是首先通过动作来进行的，这是活着的生物为了保证自己能够生存下去而形成的自然方式。所以，最初的艺术冲动借用所有媒介中最为基本的方式，比如首先用动作，或者说是用舞蹈进行反映就是自然的事了。舞蹈是如何产生的？神话中将舞蹈视为神的一种创造，而有的学者则认为，舞蹈是从模仿各种动物的动作习性、从“游戏的冲动”和原

始图腾崇拜、巫术祭祀的活动中产生的，更多的人认为它与人类劳动有着密切的关系，在集体的劳动中有节奏的动作，产生了最早的人体形态与律动。看来舞蹈艺术也许不是只有单一的起源，也并不只有单一的目的。但是，舞蹈来源于生活，是劳动的创造，产生于原始人的劳动生活之中，并随着人类社会的发展而发展，这已成为人们的共识。

舞蹈产生于劳动并不等于说舞蹈只反映劳动，或只能对劳动实践起作用，舞蹈艺术一经产生，就具有了自身的相对独立性，不再是劳动的附庸，它伴随着人类社会生活的演变和发展而发展，已远远超过了最初的本能意义，对动作空间的欲求形式和功能以更大的拓展。舞蹈作为一种社会审美形态，作为一种人体有节律的、动态的造型艺术，源于原始人类在劳动、游戏、健身、性爱、图腾崇拜、巫术宗教祭祀活动中表现自身情感思想的需要，它与诗歌、音乐结合在一起，成为最早产生的艺术形式之一。对于其起源，有以下几种说法：

一、模仿论

模仿论是艺术起源中最古老的理论，起源于古希腊哲学家。他们认为：所有的艺术都起源于对自然界和社会现实的模仿，不管是何种样式和种类的艺术，实际上都是模仿，只是由于模仿所用的媒介不同、所取的对象不同、所用的方式不同，才产生不同的艺术种类。画家和雕塑家用颜色与线条来制造形象，音乐家用声音来模仿，而“舞蹈者的模仿则只用节奏”，他们借姿态的节奏来模仿各种性格、感受和行动。亚里士多德正是以模仿论为基础建立起自己的诗学体系，并以此来解释艺术的起源和本质。他指出：“人从孩提的时候起就有模仿的本能，人对于模仿的作品总是有种快感。”关于艺术是人对客观自然的模仿——音乐是对大自然的山林、溪谷之音的模仿；舞蹈是用有节奏的动作，对各种野兽动作和习性的模仿。的确道出了艺术产生的一种原因，是合乎一定的客观事实的。因为早期的人类艺术，特别是原始艺术，模仿占有相当大的成分。但是，也有许多音乐、舞蹈并不是对自然的模仿，而且这类音乐、舞蹈占有更大的比重。因此模仿论不能概括和说明舞蹈的全部起因。另外，模仿也不是为了模仿而模仿，而具有一定的目的，或是出于劳动生产的需要或是为了抒发情感的满足，或是为了讨好神灵、祖先以赐福于人。所以，艺术起源于模仿的说法仅触及了事物的表面，并没有揭示事物的本质，舞蹈得以出现，还有其更根本的原因。

二、游戏论

康德认为，艺术像游戏一样，都是“自由的”活动。18世纪，德国诗人、艺术理论家席勒以此为理论依据提出“游戏论”这一艺术起源理论。他认为在艺术起源中，模仿虽然重要，但并非艺术起源的真正起因，而艺术的根本起因是“游戏的冲动”，它是自由人性的表现，游戏也是人类最终脱离动物界的标志，在游戏中人的天性得到充分的释放和满足，只有当人是完全意义上的人时，他才游戏；只有当人游戏时，他才完全是人。

席勒认为：艺术的根本原因是“游戏的冲动”，人的“感性冲动”和“理性冲动”必须通过“游戏的冲动”才能有机地协调起来。游戏是自由的人性表现，游戏也是人类最终脱离动物界的标志，在游戏中人的天性得到充分的发挥和满足，因此人总是想利用自己过剩的精力来创造一个自由的天地。他认为，人在现实生活中既要受自然力量和物质需要的强迫，又要受理性法则的种种约束和强迫，是不自由的。人只有在游戏时才能摆脱自然的强迫和理性的强迫，获得真正的自由，也就是说，只有通过游戏，人才能实现物质与精神、感性与理性的和谐统一。

斯宾塞认为：在动物发展到较高阶段时，因为有较好的营养，机体中积聚着一些要求出路的剩余力量，所以当游戏的时候，它正顺从了这一要求，这就是游戏的起源。在斯宾塞看来，游戏的主要特征是，它对于维持生活所必需的活动没有直接的帮助。游戏者的活动并不追求一定的功利目的。

在这里，游戏论者所谓的游戏，是指人的审美需求，即以假象为快乐。我们从艺术的起源角度来看是有一定道理的，人们进行舞蹈活动，不管是现代人还是原始人，都有着不同程度的审美愉悦要求。但是，在原始人那里舞蹈也不仅是以假象的游戏而获得快乐，更是有着很多的目的和要求。另外，作为审美假象的游戏，也不是无任何功利目的的活动，而且游戏的本身亦是一定社会生活的反映。因此，说舞蹈起源于游戏，从生物学或心理学的角度来看，具有一些有价值的成分——游戏是人的生理需要与心理需要。然而，这一观点仍无法揭示艺术产生的根本原因。因为动物的游戏可以归结为过剩精力的发泄，而人的游戏则是为了获得精神需要的满足。人的游戏以使用工具的物质生活为基础，并且具有了超越动物性的情感和想象等社会内容，成为一种具有符号性的文化活动，而艺术起源于游戏的说法脱离了人类的社会实践，所以仍然不能揭示艺术诞生的真正奥秘。

三、巫术论

巫术论是现代西方最流行的一种艺术起源的理论，提出者为英国的人类学家

泰勒，这种理论为不少人类学家、考古学家和艺术理论家所赞同。泰勒提出原始人的思维分不清主客观的界线，认为一切自然物都和自己一样有灵魂，因而产生了图腾崇拜、魔法巫术、宗教祭祀等活动。而这些活动都离不开舞蹈，甚至舞蹈是其重要的内容。

在我国的史籍文献中，有关巫舞、祭祀性舞蹈的记载非常丰富，如传说中的《葛天氏之乐》就有“敬天常”和“颂地德”的内容；《隶舞》《皇舞》《雩舞》等涉及的都是求雨的舞蹈。至今仍在我国各地广泛流传的民间舞蹈——“龙舞”就是一种图腾舞蹈的遗存，也是过去人们用以祭祀求雨的舞蹈。因此，舞蹈与巫术、祭祀、图腾崇拜有着密切联系，但舞蹈起源于巫术的学说并不准确，这主要有几方面原因：一是有学者根据考古资料证明舞蹈的出现早于巫术的出现；二是在一些原始民族的舞蹈中，有巫术舞蹈，也有与巫术无关的舞蹈（如劳动舞、战争舞、恋爱舞等）；三是巫术舞蹈本身亦有其起源，或祈求劳动（狩猎、种植、畜牧）得到丰收，或祭祀祖先、神灵，求其赐福、驱灾，使人类本身繁衍能得到发展壮大。

四、劳动论

劳动创造了人自身，促使人脱离了动物界，创造了人类社会，而舞蹈作为一种社会性的活动，自然也是由劳动创造出来的，因此我国有很多学者主张舞蹈起源于劳动的理论。在原始人的舞蹈中，表现狩猎、种植以及各种劳动生活的占有最大比重。

五、性爱论

舞蹈起源于性爱的理论学说，亦被诸多学者所重视与研究。英国著名学者、进化论的奠基人达尔文就认为：音乐和舞蹈起源于性的冲动，起源于恋爱。在原始社会处于群居生活时，为了生存的需要把人的自身的生产，也就是繁衍下一代，看成是一件非常重要的活动，把性和人们的性行为看成是很神圣、很神秘的事情。因此，在图腾崇拜的同时，也产生了生殖崇拜和性崇拜。

六、表情论

艺术起源于表现人的情感和人与人之间的情感交流的理论，是俄国文学家托尔斯泰提出的。他认为一个人为了把自己体验过的情感传达给别人，于是在自己心里重新唤起这种感情，并用某种外在的标志，即动作、线条、色彩、声音以及

言词所表达的形象来传达这种感情，使别人也能体验到同样的感情。

上述各种舞蹈起源的理论，都有一定的道理，但又都不够完整和全面，因为舞蹈活动是人类生活中的一种社会现象。它的起源和世界上一切事物的构成一样，都不是单一的，而是有着多种因素的，所以我们主张“劳动综合论”，即舞蹈起源于人类求生存、求发展中劳动实践和其他多种生活实践的需要。如果再详细一点来说，舞蹈起源于远古人类在求生存、求发展中的劳动生产、性爱、健身和战斗操练等活动的模拟再现，以及图腾崇拜、巫术宗教祭礼活动和表现自身情感思想的需要。

“艺术的产生经历了一个由实用到审美，以巫术为中介，以劳动为前提的漫长历史发展过程，其中也渗透着人类模仿的需要、表现的冲动和游戏的本能。”舞蹈艺术的形成和发展即是如此。由于舞蹈本身是一种综合性的艺术，在原始社会，其是作为母体的艺术存在的，或把舞蹈说成是艺术之母，“以后的纯粹意义上的音乐、诗歌和舞蹈可以说都是从原始舞蹈的母体中发展出来的。”

在原始社会，人们以群居的方式生活，共同劳动，共同享有劳动所得，舞蹈是他们传授劳动生产技能、获得战斗本领、锻炼身体、寻找配偶以及交流情感思想和发泄内心情绪的不可缺少的重要手段。

原始舞蹈首先起到传授生产经验、组织生产劳动的作用，因为这是维持生存的第一步。原始舞蹈有着记述历史、保留传统的作用，它是发展民族文化和培养民族感情的纽带。原始舞蹈还具有教育后代、锻炼勇士、预防疾病等多种社会作用。原始舞蹈的内容和形式较为简单，是集体性群众活动，多为即兴表演，歌、舞、诗相结合。原始舞蹈多伴随呼号和强烈节奏感，多以战利品和生活用品为道具。“击石拊石，百兽率舞”是对其场面的典型描写。原始舞蹈形式随意，简单方便，击石为节，踏地为歌。模拟性是原始舞蹈最典型的外部特征。基于原始社会共同劳动、共同消费的生活前提，原始舞蹈不是个人享用的娱乐品，而是属于全体成员在庆功祭祀时共享的财富。原始舞蹈的全部特征的呈现，都被其功利实用性所限制。从艺术发展的阶段上来看，它还处于舞蹈艺术刚刚发生的初级阶段，实用性的功利目的大大地超过了精神审美的愉悦目的。由于缺乏专业从事舞蹈艺术的人，而普通人没有充裕的时间和精力去掌握高难度的舞蹈技巧和舞蹈表现手段，因此舞蹈的发展是非常缓慢的，在艺术形式上也只能是粗糙和简单的。而经过奴隶社会和封建社会的长期发展，特别是产生了脱离生产的专业舞人以后，舞蹈得到了独立的成长和迅速的发展。在种类方面，除了生活舞蹈外，还产生了其他类型的艺术舞蹈，因此，此时舞蹈反映社会生活的广度和深度都大大超过了原始舞蹈的范围。而在舞蹈的形式、体裁，以及舞蹈手段、表现技巧方面，也获

得了长足发展，在满足各阶层人们的多方面审美需求和对人们的精神、情感所起的潜移默化的影响作用上，与原始舞蹈相比，其更有了明显进步。

从我国古代舞蹈发展的历史来看，从先秦的西周到汉、唐，是我国乐舞发展的鼎盛时期。从宫廷到民间，乐舞几乎成为人们进行艺术活动的主要形式，而且出现了技艺高超的“能作掌上舞”的赵飞燕和“一舞剑器动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂”的公孙大娘等著名舞蹈家，产生了《大武》《九歌》《七盘舞》《霓裳羽衣舞》《剑器舞》《破阵舞》等具有高水平的乐舞作品。宋以后，舞蹈发展的主流从宫廷转入民间。宋代“舞队”、明代“社火”、清代“走会”等民间舞蹈活动形式，构成了这一时期舞蹈发展的图景。宋代以后，民间舞蹈在宫廷以外的社会舞台上大放异彩，填补了从唐代以来宫廷舞蹈发展日趋衰落而将出现的舞蹈发展的空隙。除此之外，明清时期，边疆开发管理不断加强，边疆少数民族民间歌舞活动被更多地记载下来。边疆少数民族舞蹈，是整个中国舞蹈发展历史中不可缺少的一部分。这一时期，有代表性的首推新疆和西南地区的少数民族舞蹈。汉代张骞通使西域以后，当地的乐舞不断传入中原地区，对舞蹈发展起到重要影响。明清时期，西域土著民族有音乐、舞蹈、器乐演奏组合在一起的大型组曲——木卡姆。木卡姆的结构与唐宋大曲大致相同，这是民族乐舞文化交流影响的结果。据维吾尔族古文字手抄本《艺人简史》记载，这一时期新疆地区活跃着众多优秀的艺术家，他们在音乐、舞蹈、诗歌、表演上，都具有相当高的水平，在当时产生了很大影响。

近两百年来，舞蹈艺术更有了高度的发展，出现了诸多的著名舞蹈家和具有一定时代代表性的舞蹈作品。如芭蕾名作《天鹅湖》《吉赛尔》，又如有“学习外国舞蹈第一人”之称的，曾为慈禧和光绪表演过西班牙舞、希腊舞，以及专为慈禧太后编创表演《如意舞》的宫廷舞蹈家裕容龄等。艺术舞蹈重登我国历史舞台，应该说是从新舞蹈运动的开拓者——吴晓邦的创作表演开始的。随后是在抗日烽火中，奔向祖国的华裔舞蹈家戴爱莲，她探索发展民族舞蹈之路，创作表演了风靡全国的“边疆舞”。从此以后，舞蹈作为一种独立的表演艺术品种，重新登上了历史舞台。

中华人民共和国成立以后，20世纪50年代是我国舞蹈艺术蓬勃发展的时期。中央和地方都建立了许多的专业歌舞团，专业舞蹈队伍迅速扩大。1954年2月，北京舞蹈学校（北京舞蹈学院的前身）开设了“舞蹈教师训练班”，训练班设立了“中国古典舞”教研组，并请来了众多舞蹈演员、古典舞教师以及戏曲艺术家，他们合力研究与整理出了一套“中国古典舞”教材。这次行动以“寻找一种民族文化意蕴的舞蹈叙述逻辑来支撑和构建中国舞蹈系统工程”。中国古典舞的创立

从舞蹈教学入手，研究和整理古代乐舞、戏曲舞蹈，并借鉴当时苏联舞蹈教育的教学观念与教学方法，融合形成具有自己特色的舞蹈学派。其主张是立足于对戏曲舞蹈的重新审视，并从形式上的继承转向以提炼戏曲舞蹈的“元素”，以及融入芭蕾教学法则等手段来建立古典舞的训练体系。至此，在“中国古典舞”名义之下创立的这一舞蹈学派，形成了具有鲜明的中国文化特色、民族风格和民族情感表达方式的舞蹈艺术，而成为 20 世纪后半期中国舞蹈发展的一支主干。

舞剧《鱼美人》是一部探索“芭蕾民族化”，即运用西方芭蕾形式，再加入本民族的表现技巧和题材的中国式芭蕾舞剧作品。这部作品也是中国芭蕾舞剧发展初期的探索成果。1964 年，芭蕾舞剧《红色娘子军》诞生了，这部舞剧巧妙地将西方芭蕾舞与中国民族舞蹈相融合，并将军事动作与芭蕾舞姿相结合，形成了强烈的、特有的中国风格。同年，暨上海舞蹈学校建校四周年之时，其着手进行芭蕾舞剧《白毛女》的创作。舞剧编导们成功地运用芭蕾中的“双人舞”程式编排了“大春”和“喜儿”的双人舞，同时，还将芭蕾与民族民间舞、戏曲中的身段与手势相融合，为中国芭蕾舞剧的探索增添了光辉。

舞蹈艺术发展至今，已从原始的初级阶段发展到比较高级的阶段。它不再是奴隶主、封建主等人专享的，而是为广大人民群众所欣赏和享用。因为舞蹈语言是各国、各民族人民都能理解的人类共通性的国际语言，所以各国的舞蹈家及其舞蹈作品，往往就成为增进各国人民友谊、促进文化交流的使者。

第三节 舞蹈的分类

根据舞蹈的作用和目的，可将其分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。生活舞蹈是人们为自己的生活需要而进行的舞蹈活动，艺术舞蹈则是为了表演给观众欣赏的舞蹈。

一、生活舞蹈

“生活舞蹈”在舞蹈种类中占据较大的比例，形成自己的社会功能和存在方式，因为有了生活舞蹈的存在，人们的天性与情感得到舒展，它将艺术精神更为普遍地带有功能性和应用性的深入到人们生活的各个角落。

生活舞蹈包括习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈和教育舞蹈等。

（一）习俗舞蹈

习俗舞蹈又可称为节庆舞蹈、仪式舞蹈，是我国许多民族在婚配、丧葬、种植、收获及其他一些喜庆节日所举行的各种群众性的舞蹈活动。在这些舞蹈活动中，表现了各个民族的风俗习惯、社会风貌、文化传统和民族性格特征。这类舞蹈也被称为风俗舞蹈，存在于我国各民族中，如在广西地区广为流传的《春牛舞》。在“牛节”这一天，牛不用出门劳作，主人家会为它洗澡，梳理毛发，喂黄豆玉米，让其大吃一顿，欢度“牛节”。在“牛节”中，人们表演《春牛舞》，舞蹈主要模拟牛的日常动作，这些舞蹈动作简单刚健，形象真实生动，富有情趣，场面非常热闹。《春牛舞》不仅增加了迎春的节日气氛，而且表达了人们祈求吉祥如意的愿望。又如流传于湖南的《伴嫁舞》是新娘出嫁前，女伴们陪伴新娘的惜别活动。一般在嫁期前的两天晚上开始进行，直至每天夜半结束。最后一晚要歌舞通宵，直到次日黎明，女伴们跳完伴嫁舞，新娘上轿后，把新娘送到新郎家为止。《伴嫁舞》由《把盏舞》《走马》《走火》《换信香》《娘喊女回》《纺棉花》《划船》《挑水舞》《卖酒酒》《推磨》《一根子流星》和《会歌舞》12个舞蹈组成。舞者边歌边舞，反映了妇女们的劳动生活和她们丰富的思想感情。在我国吉林、辽宁、黑龙江等省聚居的朝鲜族，每到秋天获得丰收后，人们便在街头广场跳起《农乐舞》。其一般由《小鼓舞》《舞童舞》和《象帽舞》等组成，当舞至高潮时，各舞队和围观的群众共同跳起舞蹈，尽情抒发丰收后的喜悦和欢乐心情。于湖南、贵州聚居的苗族，其习俗舞蹈《四面鼓舞》亦是一种在丰收时节跳的舞蹈。舞者四人，他们分别站在四面鼓的四面，每人双手持鼓槌，同击共舞。主要动作有起鼓、梳头、圆手、背剑、擦身、翻身、犁田、耙田、插秧、扯草、挑谷子和收鼓等。动作幅度大，风格奔放，表现出苗族青年获得丰收后的欢快和喜悦心情。另外，还有一些已被舞蹈艺术家们发现和继承，并修改创造成表演舞蹈，如苗族《滚地龙舞》、壮族《扁担舞》、彝族《阿细跳月》、瑶族《长鼓舞》等，其却依然保存着习俗节庆表演的特点，寄托民族追求美好的理想与愿望。

（二）宗教、祭祀舞蹈

宗教、祭祀舞蹈是进行宗教和祭祀活动的舞蹈形式。宗教舞蹈是对超自然、超人间的神秘力量——神灵的一种形象化的再现，使无形之神成为可以被感知的有形之身，是神秘力量的人格化，主要用以祈求神灵庇佑、除灾祛病、逢凶化吉，人畜兴旺、五谷丰登，或答谢神灵的恩赐。祭祀舞蹈是祭祀先祖、神祇的一种礼仪性的舞蹈形式，过去人们用以表示对先祖的怀念或希望先祖和神佛对自己保佑和赐福。例如，我国周代的《六舞》就是著名的祭祀舞蹈。《六舞》内容如下：

(1)《云门》用以祭祀天神；(2)《成池》用以祭祀地神；(3)《大韶》用以祭祀四方神(日、月、星、海)；(4)《大夏》用以祭祀山川；(5)《大灌》用以祭祀先妣(女性祖先)；(6)《大武》用以祭祀先祖。也有以祭祀礼仪为中心的宴会舞蹈，特点是与会人在祭祀活动中供拜、吃喝、歌舞，场面充满虔诚、炽热、欢腾的气氛。另外，至今仍流传于江西、安徽、湖北、湖南、贵州、广西等地的《傩舞》，就是从古代傩祭中的仪式舞蹈发展而来的，大多还保留着“驱鬼除疫”的主要特征。

(三) 社交舞蹈

社交舞蹈是人们进行社会交往、增进友谊、联络感情的舞蹈活动。一般多指在舞会中跳的各种交际舞。另外，我国许多少数民族在各种节日所进行的群众性的舞蹈活动，多是青年男女进行社会交往、自由选择配偶的社交活动，因此，也可以说是各民族的社交舞蹈。在彝族的“火把节”、苗族的“芦笙节”、黎族的“三月三”、布依族的“六月六”、哈尼族的“苦扎扎节”、傣族的“泼水节”等节日中也常见群众性的舞蹈活动，其多是青年男女互相交往、自由选择配偶的社交活动。

(四) 自娱舞蹈

自娱舞蹈是人们以自娱自乐为唯一目的的舞蹈活动。用舞蹈来抒发和宣泄自己内心的情感冲动，从而获得审美愉悦的充分满足。

(五) 体育舞蹈

体育舞蹈是舞蹈和体育相结合，以艺术审美的方式锻炼身体，使身心全面健康发展的舞蹈新品种。各种健身舞、韵律操、中老年迪斯科、冰上舞蹈、水上舞蹈，以及我国传统武术中的舞剑、舞刀和模拟各种动物、特定形象的象形拳及五禽戏等均属体育舞蹈范畴。

(六) 教育舞蹈

教育舞蹈是指学校、幼儿园等进行审美教育的舞蹈活动以及开设的舞蹈课程，对于陶冶人的思想情操，培养人的团结友爱精神，以及增进身心健康，都能起到潜移默化的作用。我们的祖先对于弟子的舞蹈教育非常重视，如约在3000年以前的周代，就规定了对贵族子弟进行乐舞教育的学习内容。《周礼·乐师》注：“谓以年幼少时教之舞，内则曰：十三舞勺，成童舞象，二十舞《大夏》。”这也就是说，13岁学文舞，15岁(成童)学武舞，20岁才学以歌颂各氏族首领和祭祀之类为内容的乐舞。《大夏》即《六舞》之一，传说是用以表现和歌颂夏禹