

最炫民族风

中国民族舞蹈的动作实践与作品赏析

刘燕赵世莹◎编著



燕山大学出版社
YANSHAN UNIVERSITY PRESS

河北省高等学校人文社会科学研究重点项目（SD201035）


燕山大学校级核心教改项目（2020TSK009）

“新六艺”高校美育教育教学团队成果

最炫民族风

中国民族舞蹈的动作实践与作品赏析

刘 燕 赵世莹 编著

 燕山大学出版社

· 秦皇岛 ·

图书在版编目(CIP)数据

最炫民族风：中国民族舞蹈的动作实践与作品赏析 / 刘燕，赵世莹编著. —秦皇岛：燕山大学出版社，2022.10

ISBN 978-7-5761-0250-5

I . ①最… II . ①刘… ②赵… III . ①民族舞蹈—研究—中国 IV . ①J722.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 171978 号

最炫民族风

——中国民族舞蹈的动作实践与作品赏析

刘 燕 赵世莹 编著

出版人：陈 玉

责任编辑：王 宁

责任印制：吴 波

出版发行： 燕山大学出版社
YANSHAN UNIVERSITY PRESS

地 址：河北省秦皇岛市河北大街西段 438 号

印 刷：英格拉姆印刷(固安)有限公司

策划编辑：刘韦希

封面设计：刘韦希

电 话：0335-8387555

邮政编码：066004

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 1/16

版 次：2022 年 10 月第 1 版

书 号：ISBN 978-7-5761-0250-5

定 价：68.00 元

印 张：16.75

印 次：2022 年 10 月第 1 次印刷

字 数：300 千字

版权所有 侵权必究

如发生印刷、装订质量问题，读者可与出版社联系调换

联系电话：0335-8387718

作者简介

刘燕，燕山大学艺术与设计学院舞蹈表演专业教师。主要研究方向为舞蹈基础理论研究、舞蹈口述史研究和舞蹈作品分析与创作研究。近年来，主持省部级纵向课题1项、校级核心教改项目1项，参与国家级纵向课题1项、省部级纵向课题3项，发表学术期刊论文6篇。

赵世莹，燕山大学艺术与设计学院舞蹈表演专业教师。主要研究方向为河北民间舞蹈的创新与发展。近年来，发表过相关学术论文4篇，主持并参与省部级课题3项、秦皇岛市科技局课题1项、校级教改项目2项。编创的舞蹈《鼓韵情》《千年鼓韵》获得省部级比赛一等奖。精品课“抚宁太平鼓单元课”参加“2019年北京卓越艺术人才培养高校联盟系列活动”并展出。

美，是滋润心灵、启迪智慧的源泉。美育教育以“美”为媒介，传递着“真”与“善”的价值诉求。作为立德树人、培根铸魂的重要载体，美育教育肩负着引领思想、塑造人格、提升素养、激发创新的育人使命，对端正青年学生的历史观、民族观、国家观、文化观有着重要的作用和意义。民族舞蹈美育作为美育教育的一部分，是落实以美育人、以美培元的重要手段。因而，在高校开展民族舞蹈美育课程，将中华优秀传统文化和中华美育精神以通识课的形式教授给广大青年学子，散发民族文化的艺术魅力，展现舞蹈艺术的民族风情，对推进高校美育工作，培育青年学生的世界观、人生观、价值观具有重要意义。

《最炫民族风：中国民族舞蹈的动作实践与作品赏析》以燕山大学同名公共选修课程为基础，以美育教育为载体，以燕山大学2020年校级核心教改项目“以弘扬中华优秀传统文化为核心的高校民族舞蹈美育研究”为依托，以弘扬中华优秀传统文化和中华美育精神为目标，以立德树人为根本，以民族舞蹈通识课的形式，将民族舞蹈艺术根植于当代大学生的心间。

本书系统全面地介绍了中华大地上瑰丽多姿、风格各异的民族舞蹈，为读者打开一扇了解民族舞蹈文化的窗口，开启了探索民族舞蹈的奇妙之旅，更是一本专业的、优质的普及型舞蹈美育教材。

从教学内容与教学理念上来看，本书具有鲜明的特点。

一、教学内容：民族舞蹈美育的“深”与“广”

民族舞蹈美育的“深”与“广”体现在其蕴藏的文化内涵上。中国民族舞蹈是中华优秀传统文化的重要内容，它体现着中华各民族千年的舞蹈文化财富，浓缩着中华各族人民的勤劳智慧和艺术追求。党的十九届五中全会《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》提出“传承弘扬中华优秀传统文化”，这是美育教育工作应当坚守的正确方向，也是民族舞蹈美育课程始终坚定的立场。因此，在教学内容的设置上，本书将中华优秀传统文化融入高校大学生的课堂教学，让学生体悟民族文化之深邃，

培育爱国情怀，树立文化自信。

（一）教学内容之“深”

民族文化之深。我国幅员辽阔，民族众多，在几千年的文化积淀下，形成了今日丰富多彩、姿态万千的民族艺术形式。本书以我国各民族的舞蹈艺术为主体，通过分析、讲解各民族的舞蹈历史、舞蹈动作、舞蹈作品，让学生们深入地了解我国的民族舞蹈文化，了解中华民族宝贵的精神财富。

动作语意之深。舞蹈作为最古老的艺术语言之一，承载着一个民族的历史，传递着民族情感，每个动作背后都深藏智慧，饱含世代人民的辛勤付出和美好追求。通过对各民族舞蹈动作的内涵讲解和专业示范，学生能够真正理解蕴藏在这些动作背后的文化意蕴，从浅层的动作欣赏走入深层的语义分析，去触摸肢体语言下的厚重历史，倾听民族风韵的身体诉说。

作品解读之深。民族舞蹈创作来自民族乡土，又高于民间自娱的欢歌，它在风格韵味上带着泥土的芬芳，又在表现形式上体现出舞台化的绚丽。每一部民族舞蹈作品都饱含创作者个人的审美追求、思想情感，反映着作品的时代感召和社会文化。在舞蹈作品的解读中，本书将视角深入作品创作的全过程，带领学生走进艺术家的世界，通过创作人物理解创作思想，透过舞蹈作品理解民族情怀，以创作者的视角看作品，以作品的分析读懂民族文化，实现有深度、有内涵、有思考的课程教学。

（二）教学内容之“广”

第一，民族之广。本门课程以汉族、藏族、蒙古族、维吾尔族、朝鲜族、傣族、苗族等民族舞蹈艺术为主，带领学生领略不同民族文化背景下生成的舞蹈艺术形式。从呼伦贝尔的草原汉子到竹林深处的傣家姑娘，从热情似火的刀郎麦西来甫到温润秀美的古格里长短，民族之花的乡土风韵绽放在舞蹈艺术的殿堂上，也开在每位同学的心中。

第二，地域之广。在课程内容的设置上，不但以民族为单位进行划分，还会依照每个民族的地域分布进行单独的分析 and 介绍，开设特色专题。例如，汉族人口的地域分布较广，自然形成了多个文化区带，因而，在做汉族民族舞蹈的教学设计时，会将其舞蹈形式与地域文化相结合。例如，汉族的秧歌在河北地区形成了拉花、落子、地秧歌，在山东地区形成了鼓子、胶州、海阳秧歌，在广东形成了英歌，在山西形成了小花戏等。

第三，类型之广。根据北京舞蹈学院罗雄岩教授的民间舞蹈“五种文化类型”对各民族的舞蹈艺术进行分析和整理，将教学内容涉及的各个民族的民间舞蹈划分为农耕文化类型、农牧文化类型、草原文化类型、绿洲文化类型和海洋文化类型，在讲授民族舞蹈形态的同时，丰富学生对民族舞蹈生态的理解。

二、教学理念：民族舞蹈美育的“美”与“善”

民族舞蹈美育的“美”与“善”体现在其传递的价值诉求上。善，是美的前提，是实现“里仁为美”“充实之为美”的基础；美，是善的载体，是“成其德”“为君子”的立身之本。美育的价值诉求是达成“寓美于善，美善合一”的目标，需兼顾“育才”与“育德”，实现“尽善”与“尽美”。为此，在教学理念方面，本书秉承“美”与“善”的哲学思想，以美育为目的，以德育为根本，让艺术教育同思想教育同向同行，通过民族舞蹈的“美”与“善”，培育青年学生的健康身心与人格。

（一）教学理念的育人之“美”

美美与共：民族文化的多元之美。“五十六个民族，五十六朵花”，多民族的文化背景促使我国民族舞蹈的文化呈现出多元的审美样貌。蒙古族的雄健浑厚之美、朝鲜族的温润秀雅之美、维吾尔族的热情奔放之美、苗族的灵动俏皮之美，每个民族都有其特有的个性之美。但需要强调的是，这些民族都根植于中华大地，是同属于华夏民族的文化瑰宝，在几千年兼容并包的发展中形成了多元一体的格局。作为当代青年，应了解自己的民族文化，熟知各民族的风土人情，让五十六个民族在“各美其美”“美美与共”之中实现“大同”之理想。

舞情舞律：舞蹈艺术的语言之美。作为人类情感表达最直接、最纯粹、最强烈的艺术语言，舞蹈以其肢体语汇的无声言说传递着最深沉的情感力量。因而，舞蹈艺术的魅力在于其“不知手之舞之，足之蹈之”的以舞传情，在于其“闪转腾挪”独具特色的身体律动。蒙古族的“板腰”、维吾尔族的“闪腰”、藏族的“松腰”、苗族的“甩腰”，相同的情感色彩和身体部位动作可用风格各异的舞蹈动律来表现，体现民族舞蹈文化的多样性和语言性。内在的情感与肢体的律动给予了舞蹈本真的美，这正是民族舞蹈之美最有力的证明。

求真尚美：舞蹈作品的思想之美。对于当代民族舞蹈舞台艺术创作而言，其不仅体现出民族文化的艺术魅力，更表达出创作者的审美观念、创作理念和

理想信念。这些“念”来自创造者的艺术思想，赋予作品以充实的“美”、真实的“美”、朴实的“美”。课程中收录的民族舞蹈作品皆为新中国成立以来杰出的、具有代表性的艺术经典或新时期青年才俊新创的舞作，从内容到形式都体现出求真尚美的艺术思想和价值追求，值得研学。

（二）教学理念的立德之“善”

情至善：提升民族文化自信，凝聚青年人的民族情怀。将中华优秀传统文化和美育精神以通识美育课程的形式纳入高校，可以更好地实现文化育人，陶冶青年人的爱国情操和民族情怀。通过“润物细无声”的方式，使学生了解我国民族舞蹈广博的历史文化，让学生更加热爱自己的祖国，以祖国的民族文化、民族精神为傲。

美至善：增强舞蹈美的觉知，助推民族舞蹈审美教育。将“美善合一”的民族舞蹈作品教授于学生，提倡作品中蕴含的“美”之向往与“善”之信念，从形式到内容，教化身心。在课堂中，使学生通过对民族舞蹈的知识领悟和动作体验来了解民族文化，发现民族舞蹈的艺术之美，体悟肢体语言的魅力，品味观舞的意蕴，从而实现美感的提升，达到人格养成、和谐身心的至善目标。

人至善：实现人的全面发展，培育新时期高素质人才。“艺者，德之枝叶也；德者，人之根干也。”舞蹈美育作为美育教育的分支，是助推人才培养的利器，更是实现人的全面发展的重要组成部分。因此，培养审美能力强、德才兼备、高素质的复合型人才是新时期发展的必然要求。

以民族舞蹈美育的方式培育时代青年，为建设社会主义文化强国贡献微薄之力，是笔者一辈青年美育教育工作者始终坚守的初心，由此，也助推了本书的编撰与出版。本书在编写过程中参考、借鉴了众多专家、学者的学术观点及成果，也得到了许多业内前辈的指导和帮助，在此深表感谢，并将所参考的文献资料列于书后。限于笔者学术与写作水平，书中难免存在许多不足之处，恳请广大读者多多批评指正，不吝赐教。

编者

2021年7月

目 录

第一章 中国民族舞蹈文化概说

- 第一节 中国民族舞蹈的概念解读 1
- 第二节 中国民族舞蹈的文化特征 4
- 第三节 中国民族舞蹈的赏析方法 10

第二章 雄健浑厚：蒙古族舞蹈

- 第一节 蒙古族舞蹈的民间文化 13
- 第二节 蒙古族舞蹈的代表动作 22
- 第三节 蒙古族舞蹈的舞台作品 30

第三章 千旋百转：维吾尔族舞蹈

- 第一节 维吾尔族舞蹈的民间文化 50
- 第二节 维吾尔族舞蹈的代表动作 58
- 第三节 维吾尔族舞蹈的舞台作品 66

第四章 谐歌卓舞：藏族舞蹈

- 第一节 藏族舞蹈的民间文化 79
- 第二节 藏族舞蹈的代表动作 87
- 第三节 藏族舞蹈的舞台作品 96

第五章 袅娜娉婷：傣族舞蹈

- 第一节 傣族舞蹈的民间文化 106
- 第二节 傣族舞蹈的代表动作 116

第三节 傣族舞蹈的舞台作品	127
第六章 灵动俏皮：苗族舞蹈	
第一节 苗族舞蹈的民间文化	148
第二节 苗族舞蹈的代表动作	155
第三节 苗族舞蹈的舞台作品	164
第七章 温润秀雅：朝鲜族舞蹈	
第一节 朝鲜族舞蹈的民间文化	175
第二节 朝鲜族舞蹈的代表动作	183
第三节 朝鲜族舞蹈的舞台作品	194
第八章 泱泱之歌：汉族舞蹈	
第一节 雪乡浪漫：东北秧歌	204
第二节 武丑人生：昌黎地秧歌	213
第三节 太行奇葩：井陉拉花	221
第四节 鞭板嘹亮：沧州落子	227
第五节 鼓舞声声：鼓子秧歌	231
第六节 三弯九动：胶州秧歌	238
第七节 扇花飞旋：海阳秧歌	244
第八节 淮水情深：安徽花鼓灯	250
参考文献	258

第一章 中国民族舞蹈文化概说

中国民族舞蹈是中华优秀传统文化的重要组成部分，是我国各族人民千百年来积累、传承至今的文化瑰宝，是极具生命能量、饱含生活气息的精神文化财富，是“活”的艺术与“美”的载体，是“文”之根脉、“舞”之根基。新中国成立以来，党和国家领导人一直关注文艺事业的发展，尤其对中国民族舞蹈的保护、传承与发展给予了诸多关怀。正是在这样的良好氛围中，中国民族舞蹈得以迅速发展，以其“美美与共，天下大同”的高远理想，跻身世界民族之林，成为象征华夏文化力量的闪耀徽章，绽放着独特的艺术魅力。因而，厘清中国民族舞蹈的概念、把握中国民族舞蹈的特征、明确中国民族舞蹈的发展方向，是更好地传承和发扬中国民族舞蹈文化的根本，是凝聚民族情感、浓厚爱国情怀，面向世界、面向未来的基本动力。

第一节 中国民族舞蹈的概念解读

“五十六个民族，五十六朵花”，每个民族都有其悠久的舞蹈历史，蕴含着璀璨的民族文化。从概念的角度来看，中国民族舞蹈不只是中华民族多元一体审美格局的重要体现，更包含多层语义与分类。从广义上讲，中国民族舞蹈就是有关中国各个民族的舞蹈文化。但是，如果详细地划分，中国民族舞蹈可按照其呈现形态分为民族的宫廷舞蹈、民族的民间舞蹈、民族的舞台舞蹈三个主要部分。

一、民族的宫廷舞蹈

民族的宫廷舞蹈源自该民族特有的历史和宗教文化，是形成于特定历史时

期的古代雅乐舞蹈的遗存，具有严谨的表演程式、规范的舞蹈动作、典型的韵律特征和雅致的审美特色。通常情况下，民族的宫廷舞蹈只在大型的节日、仪式或活动中进行表演，且部分民族宫廷舞蹈对观赏者的身份有一定的限制或较高的要求。在古代，民族的宫廷舞蹈大多是服务于统治阶级的，以娱乐宴享、礼赞宾客、召举仪式等为主要目的；在当代，民族的宫廷舞蹈主要以国家非物质文化遗产的形式传承发展，有专门的文化工作者对其进行保护式传承，并对其进行专门研究，以更好地发展民族传统舞蹈表演形式。

就我国各个民族的舞蹈文化而言，我国拥有宫廷舞蹈的民族居于少数，比较有代表性的民族如汉族、蒙古族、朝鲜族、藏族、傣族等。因而，并非每一民族都有它的宫廷舞蹈，只有少部分民族拥有自身的民族宫廷舞蹈文化。当然，这一文化现象的形成源于该民族的政治、历史、宗教以及地域文化，从而衍生出该种舞蹈表演形式。其中，部分民族宫廷舞蹈只在历史上短暂留存，未能流传至今，我们也只能从仅有的文献史料及壁画塑像中获取些许信息，通过舞蹈复建的方式来还原其舞姿样貌，但其必然同历史上真实的舞蹈相比有一定的偏差。

虽然民族的宫廷舞蹈在我国不具备普遍性，但我们不能忽视该种表演类型舞蹈的存在，不可否认其历史的独特性，因为民族的宫廷舞蹈也是该民族舞蹈的重要组成部分，是其自身民族舞蹈文化不可分割的精神文化财富。目前，在我国流传至今的民族的宫廷舞蹈中，藏族的“噶尔”和“囊玛”仍以鲜活的姿态绽放在青藏高原的大地上，成为民族舞蹈艺术的一朵绮丽之花，为当代的文艺工作者提供了传统文化“活”态传承的珍贵资源。

二、民族的民间舞蹈

民族的民间舞蹈源自民间乡土，是由各个民族的人民世代集体创造而成的一种舞蹈文化，是一个民族最有特色、最原汁原味、最具原生性的舞蹈形式，有广泛的群众基础和社会性，体现出该民族的风土民情、宗教信仰、生活方式、历史习俗，是民族舞蹈文化构成的核心。“民间”二字强调了其民间的文化属性，突出了民间的文化形态。因此，民族的民间舞蹈不仅体现出民族的综合文化特征，同时也体现出民间的个性民俗因素，呈现出民间的多元样貌。

从关系上来看，民族的宫廷舞蹈对应的是民族的民间舞蹈。宫廷舞蹈倾向

于古典、雅致的舞蹈形式，民间舞蹈倾向于乡土、俗化的舞蹈形式；宫廷舞蹈的创造者是宫廷专职的乐舞技艺者，民间舞蹈的创造者是人民群众；宫廷舞蹈的表演对象是达官贵人，民间舞蹈的表演对象是人民群众；宫廷舞蹈取悦的是他者，民间舞蹈取悦的是自身。由此，民族的民间舞蹈是深扎在田野间最质朴、最贴近人民的舞蹈，是由各族人民自己亲手创造、跳给自己、跳给每个人的集体智慧的结晶。随着时代的发展，民族的民间舞蹈同宫廷舞蹈相互影响、吸收，共同构成了民族舞蹈“雅俗共赏”的文化语境。

一个民族不一定拥有自身的宫廷舞蹈文化，但必有其民间的舞蹈文化。因而，民间舞蹈为各民族带来了最为生动鲜活的艺术形式，陪伴一代代民族同胞度过漫长人生。在我国，五十六个民族的民间舞蹈文化积淀着五千年的文化光辉，像奔流的江河，从古至今，延续更迭，焕发出生命的光彩。蒙古族的萨吾尔登、安代、盅碗舞，藏族的果卓、堆谐、热巴舞，维吾尔族的纳孜尔库姆、刀郎、盘子舞，朝鲜族的农乐舞、长鼓舞、剑器舞，各民族的民间舞蹈绽放出各自的民族风采，用舞蹈的语汇承载着悠久的民族舞蹈文化。

今天，越来越多的民族民间舞蹈被划归为国家级、省级的非物质文化遗产，民族的民间舞蹈文化也得到了应有的尊重与保护。民族的民间舞蹈来自民间，也当归属于民间，它的创造者是人民，它的拥有者也当是人民。因而，我们更需保护、传承、发展好民族的民间舞蹈，为人民守护好这宝贵的精神财富，守护民间舞蹈这一非物质文化遗产瑰宝。

三、民族的舞台舞蹈

民族的舞台舞蹈是民族舞蹈舞台艺术化的产物，是一种以表演为目的的艺术性创造，具有较强的专业性、鲜明的风格性、舞台的表演性以及艺术的综合性。相对而言，民族的舞台舞蹈发展历史较短，是当代舞蹈文艺工作者经过提炼、加工、美化、改编、创作而成的当代舞台舞蹈艺术作品，是时代进步、审美变迁催生的艺术形态。因此，民族的舞台舞蹈的创造者是艺术家、表演者是专业的舞蹈演员、表演对象是广大人民群众，其表演形式具有当代化、艺术化的特征，表演内容体现出人民性、时代性。

民族的宫廷舞蹈、民族的民间舞蹈共同构成了民族舞台舞蹈的文化根基，为当代舞蹈文艺工作者的艺术创作提供了丰富的民族舞蹈文化资源，形成动势

优美、动态鲜活、动作舒展的民族舞蹈语汇，从而激发艺术家、舞蹈家们创作出优秀的民族舞蹈艺术作品，丰富民族的舞台舞蹈创作。对于民族的舞台舞蹈而言，民族的宫廷舞蹈和民间舞蹈是土壤里的“根”，只有在“根”的基础上，我们才能创造出传承民族文化、展现民族风采、突出民族特色的经典舞作，才能拥有今天舞台上丰富多彩的舞蹈作品，才有了当今文艺创作的枝繁叶茂。

随着当代文化艺术的蓬勃发展，民族的舞台舞蹈艺术逐渐发展壮大，众多优秀的民族舞蹈作品相继问世，从小型剧目到大型舞剧，丰富着民族舞蹈的当代舞台艺术创作。例如，蒙古族的舞台舞蹈创作自新中国成立以来就呈现出持续开新、源源不断的发展态势：从贾作光《鄂尔多斯》《牧民见到毛主席》的质朴雄浑，到莫德格玛《盅碗舞》《湖畔晨曦》的端庄大气，到黄伯寿、梁文绶、李文英《草原女民兵》的飒爽英姿，到马跃《奔腾》的绿浪滚滚、敖登格日勒《蒙古人》的红裙飞扬，到刘福洋、赵帅《草原汉子》的潇洒浪漫，到田露《老雁》的意境高远，蒙古族的舞台舞蹈创作在文艺工作者的开拓下继往开来、守正创新，使得蒙古族舞蹈优秀的传统文化、民间文化得以以舞台艺术的形式流传至今。

因此，我们讲中国民族舞蹈，不仅要包含它的民族传统文化和民族民间文化，也要包含它的当代舞台艺术创作，即民族的宫廷舞蹈、民族的民间舞蹈、民族的舞台舞蹈三种类型。从“文化形态”到“艺术形态”构建出中国民族舞蹈的完整体系，这是本书所要关注和强调的。

第二节 中国民族舞蹈的文化特征

“十里不同风，百里不同俗。”植根于在中国大地上的民族舞蹈文化呈现出多元的风格样貌与审美姿态。不同民族间，有其文化差异也有其文化共性，体现出多元共生的文化交融性；相同民族间，因其地理空间、风格流派的不同，也有其独树一帜的文化独特性。本节围绕中国民族舞蹈的文化特征将其划分为两个大类，即中国民族舞蹈的民间文化特征和中国民族舞蹈的舞台文化特征，进一步总结、归纳、分析中国民族舞蹈的文化属性与文化特征。

一、中国民族舞蹈的民间文化特征

民间舞蹈，是民间文化的一部分，与百姓的生产生活息息相关。作为历史上的农业文化大国，千百年来，民间舞蹈一直伴随着中国劳动人民的辛勤汗水，见证着百姓们“日出而作，日落而息”的质朴生活。因而，民族的民间舞蹈受当地农业文化、风俗文化、信仰文化、地域文化的影响，形成了多种舞蹈文化类型，突显出浓郁的民族文化和乡土情怀。具体而言，我们可将特征总结为以下几点。

（一）人人皆舞：群众的广泛性

民族的民间舞蹈是由各个民族的人民群众集体创造而成的民间文化形式，是各个民族人民群众集体智慧的结晶。它的创造者不是艺术家，不是个人，而是每一个亲切质朴的本民族同胞。民族的民间舞蹈在表演的形式上没有固定的规范，在表演者的身份上没有严格的限制，不论男女老少，不分职业，只要能合上音乐的节拍、踏上舞蹈的步伐，就可以尽情地舒展四肢，起舞欢歌。而且民族的民间舞蹈动作风格鲜明、易于学习，具有较强的互动性和感染力。舞蹈的音乐通常来自民间小调或流行歌曲，舞蹈的表现内容多以表现欢快的情绪或日常的生活为主，让身在其中舞蹈的民族百姓得到强烈的文化认同与身份认同，从而更加尽情忘我地投入舞蹈的欢乐海洋。在民间，人人皆可舞，人人皆为民族民间舞蹈的创造者、贡献者、表演者、欣赏者，因此，民族民间舞蹈也成了群众基础最为广泛的舞蹈种类。

（二）风格各异：地域的差异性

高原、盆地、草原、绿洲，多样的地理地貌造就了不同的农业文明，也生成了风格各异的民族民间舞蹈文化。北京舞蹈学院罗雄岩教授曾提出民间舞蹈的五种文化类型的概念学说，即以地域文化和人民群众劳动生产的方式为标准，将中国各族的民间舞蹈划分为农耕文化类型、农牧文化类型、草原文化类型、绿洲文化类型和海洋文化类型。每一种文化类型都有其自身鲜明的文化特点，突显出民族民间舞蹈文化的地域差异。例如，汉族民间舞蹈是农耕文化的典型代表，体现出“顺应自然”“天人合一”的传统思想，形成了丰富多样的秧歌文化、花灯文化和鼓舞文化等；蒙古族民间舞蹈是草原文化的典型代表，体现出“无边绿翠”“一马飞歌”的和谐景象和辽阔胸怀，形成了牛乳飘香的盅碗

舞、声声响脆的筷子舞与舒展绵延的天鹅舞等；维吾尔族民间舞蹈是绿洲文化的典型代表，体现出“丝绸之路”“西域乐舞”的文化交融与文化遗存，形成了俊朗粗犷的刀郎舞、欢快灵动的手鼓舞、绚丽夺目的盘子舞等；藏族民间舞蹈是农牧文化的典型代表，体现出“千山之巅”“万水之源”的壮美景观，形成了悠扬之“谐”、热烈之“卓”与牧野铃鼓之“热巴”。

（三）愉悦身心：自娱的功能性

从民间舞蹈的表演群体和功能性来看，民族的民间舞蹈自诞生之日起就有着鲜明的自娱性特征。民族民间舞蹈的表演主体是人民群众自身，其表演的目的是取悦自身、娱乐自身，因而，民族民间舞蹈具有自娱性、自发性、群众性的特点，它是在民族同胞们自娱自乐、手舞足蹈的情境中诞生的。在田间劳作之余，人们起舞欢歌，消除一天的疲惫，让身体因舞蹈而轻盈，让心情因舞蹈而轻松，从而达到愉悦身心的目的，例如朝鲜族的农乐舞、汉族的高跷秧歌等。在喜庆节日的活动中，人们欢呼雀跃、相聚一堂，手挽手、肩并肩，伴着欢快的旋律踏地而舞，表达内心的喜悦、享受舞蹈的欢乐，让身心愉悦，例如维吾尔族的刀郎麦西来甫、傣族的嘎光舞、苗族的芦笙舞等。民间舞蹈的自娱性特点也为百姓们的幸福生活增添了活力，为人与人之间、邻里之间、民族之间的友好交流与沟通创造了条件，具有一定的社会功能，是自由之舞、愉悦之舞、表情之舞。

（四）神佛信仰：原始的宗教性

民间舞蹈同民间信仰有着密切的关联。在民间舞蹈的发展初期，为祈求五谷丰登、人丁兴旺、消灾去难、驱鬼逐疫、逢凶化吉，人们以舞蹈表演的仪式致敬上苍，以获得神灵的庇佑。在民族的图腾文化、祭祀仪式、宗教信仰的共同影响下，形成了民族民间舞蹈神秘的宗教性特征。例如，巫舞、傩舞、雩舞、腊祭等民间祭祀舞蹈就广泛流传于我国的民族民间舞蹈中，比较有代表性的有汉族的江西婺源傩舞、满族的青龙猴打棒等；佛教、道教、伊斯兰教等宗教活动中，含有悠久的民族舞蹈文化，如蒙古族的查玛舞、维吾尔族的萨玛舞等；鸟、龙、鱼、蛇等图腾信仰依存于民族舞蹈的动作语汇中，朝鲜族的鹤舞、傣族的孔雀舞、蒙古族的天鹅舞、塔吉克族的鹰舞、苗族的锦鸡舞就是“鸟”图腾于民族民间舞蹈中的遗存。随着时代的进步，多数民间舞蹈已逐渐淡化其神幻色彩，消除其中的封建迷信内容，但仍旧保留其系统的表演程序和代表性的

舞蹈动作，从宗教性、目的性、功能性较强的民间舞蹈转化为以仪式性、表演性、观赏性为主的民间舞蹈，呈现出新的样貌。

（五）民风民情：深厚的民俗性

一方水土养一方人，一个民族有一个民族的风俗习惯，在各自的土壤上，生长出别具一格的民族文化和艺术形式。我国各民族有着丰富多样的民俗文化，其长远地影响着民族民间舞蹈的发展，因此，民族民间舞蹈也呈现出深厚的民俗性特征。所谓民俗，即与民族同胞的生活习俗息息相关的民风民俗，是民族百姓生活中不可或缺的组成部分。长久以来，各族民众坚守着自身的民俗文化，将其以各种形式传承至今。在民族民间舞蹈中，有很多表现民俗习惯的舞蹈形式。例如苗族的“抹红”习俗、土家族的“哭嫁”习俗，体现出民间的婚配文化；壮族每年立春时节表演的“跳春牛”、汉族端午节时的舞龙、赛龙舟，体现出民间的节气风俗；汉族的安徽花鼓灯、壮族的矮人舞体现出民间庆贺丰收的农业风俗。正是民间丰富的民俗文化给予了民族舞蹈充足的养分，才得以形成如此多样且富有特色的舞蹈形式，展现出民族民间舞蹈重民风、表民情的文化韵味。

（六）薪火相传：历史的传承性

舞蹈有着“艺术之母”的美誉，因为舞蹈是人类最早拥有的艺术语言。早在远古时代，人们就开始用舞蹈的方式狩猎、祭祀、交流，因此，舞蹈的肢体语言的历史远比文字语言更悠久。我国内蒙古阴山岩画上就清晰地记载了蒙古族同胞狩猎舞蹈的场面，广西花山岩画上也生动地再现了壮族同胞集体起舞的画面。可以说，民族舞蹈的民间文化最早可以追溯到远古时代的原始先民，也能够看出民族舞蹈文化的源远流长。相比于其他舞蹈种类而言，民族民间舞蹈的历史是最悠久、最厚重的，它经历了千百年来的文化洗礼，经过民间百姓的代代传承，才得以流传至今。也因此，民族的民间舞蹈成了最具活态的舞蹈形式，历史悠久。在没有自身文字文化的民族中，舞蹈就成了文化传承的主要载体，例如苗族作为“无字文化”的典型民族却有着极为丰富、令人叹为观止的民族歌舞文化，苗族的芦笙舞、木鼓舞、铜鼓舞不仅技艺精湛，还传递着苗族同胞的精神图谱和文化信仰，苗族的舞蹈文化也得以传承发展下去。今天，我国非物质文化遗产保护中心从非遗保护与传承的视角出发，以立法、立项的方式，对民族民间的非遗舞蹈及其传承人进行保护，以更好地延续民族舞蹈文化，