

<<体育视角下的藏族锅庄舞>>

图书基本信息

书名：<<体育视角下的藏族锅庄舞>>

13位ISBN编号：9787311030797

10位ISBN编号：731103079X

出版时间：2008-8

出版时间：兰州大学出版社

作者：毕研洁 编

页数：277

字数：258000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;体育视角下的藏族锅庄舞&gt;&gt;

## 前言

把握和保有本民族固有的文化，是一个民族最可宝贵的性格。

民族舞蹈是民族文化的极其重要的组成部分。

因此，重视对民族舞蹈艺术的研究和开发意义深远。

一般来说，同一民族长期共同参与、分享一种文化制度，久而久之，便会形成这个民族的人们共同的精神形态上的特征。

民族是人们在历史上形成的一个有共同语言、共同地域、共同经济生活以及表现于共同文化上的共同心理素质的稳定的共同体。

历史上，每个民族在社会实践中都创造出了一整套反映本民族社会生活、思想情感并具有一定审美特质的艺术表现形式；其中，舞蹈艺术就是开创时间最早、延续时间最长、流传范围最广、最能直接表现情感的艺术门类，也是最具有代表性、最具有民族特色、最能反映民族性格和审美情趣的一门艺术。

任何一个民族（或部落）的人们，当听到他们最熟悉的音乐或舞步声时，都会情不自禁地产生兴奋情绪，身体的各部位、各关节都会随着音律或舞律的变化，自然舞动起来。

这就是这个群体审美意识、体育意识的一种本能的表现。

无论是舞蹈艺术还是音乐艺术，都是人类自行创造并设计出来的。

每个民族由于所处地理环境的不同，方言、服饰上的差异，政治历史、宗教信仰、民俗民风的多样化，表现在舞蹈上，就形成了具有本民族特色和地方特点的艺术风格。

藏民族作为祖国民族大家庭的一员，其舞蹈艺术风格也遵循了这一发展规律。

从舞蹈动作上看，不同藏区在动作的力度、软度、开度、幅度和韵律上都存在差异，有的藏区动作的重点在下肢，而上身动作较小；有的藏区上身动作较为丰富，而下身动作较少；从舞蹈审美上看，不同藏区之间也有差异，有的藏区舞蹈以大动为美，有的藏区则以含蓄舞动为美；从舞蹈种类上看，有广泛流传于民间的众多民间舞蹈形式，有专供上层社会享用的囊玛歌舞，还有专为宗教仪式服务的羌姆舞，以及众多门派的藏戏舞蹈。

然而，不同藏区的舞蹈尽管存在诸多差异，但舞蹈的基本动作、姿态和技巧却很相近，音乐的基本曲式结构和节奏风格也比较相仿：服饰方面，除宽、肥、瘦及色彩的区别外，样式也基本相同；此外，以集体圆圈舞为主的跳法也很相似。

因此，相似或相近的“身韵”是形成藏族舞蹈美学特征的“根”，是相对稳定的审美感受的共同反映。

如果把藏族舞蹈进行类别上的划分，可分为自娱性舞蹈和表演性舞蹈两大类。

前者主要有锅庄(含谐、卓)、谐、卓，后者则包括堆谐、热巴、囊玛等。

其中，与体育有关的当数自娱性很强的锅庄舞。

当然，表演性舞蹈中的堆谐(踢踏舞)也可作为习者进行协调性、节奏感练习的一个有效手段。

锅庄舞是一种自娱性极强的集体舞蹈，其体育特质表现在超越民族的普适性；强烈的节奏感、协调性和表现力，保持有氧代谢过程和健身的安全性；在快乐中逐步提高人的艺术修养等方面。

正因为如此，它逐渐成为大众喜闻乐见的健身运动项目之一，为人们提供了一个用“外人”眼光看藏族锅庄舞文化的窗口。

——广泛的普适性。

锅庄舞是自娱性舞蹈，可在大小聚会中娱乐。

练习形式多样，多以徒手进行锻炼，不受场地、环境、气候等条件的限制，无论在操场、公园还是在厅堂、家里，都能很好地进行锻炼。

同时，锅庄舞男、女、老、少均可参与，对于一般人可选择低强度的有氧练习，达到锻炼身体、娱乐身心、保持健康的目的；对于具有较好身体素质并有意进一步提高练习水平的年轻人来说，可选择难度较高、运动量较大的锅庄舞。

——强烈的节奏感和协调性。

锅庄舞是藏族地区一项追求人体健与美的活动项目。

## &lt;&lt;体育视角下的藏族锅庄舞&gt;&gt;

它是靠人的身体语言来传递和表达内心信息的运动，是完成连续的由简单到复杂的动作能力的运动，如“一边顺”、“退踏步”、“刨步”、旋转等，通过连续的组合动作，表现出协调、灵活、柔韧的动作特点。

锅庄舞动作具有强烈的节奏感，并通过音乐充分地表现出来，因此，藏族音乐是锅庄舞运动不可缺少的组成部分。

锅庄舞音乐的特点是节奏鲜明，旋律优美、具有烘托气氛、激发人们激情的效应。

除了练习本身的功效性、动作的民族特色外，还将现代音乐元素融入其中，给锅庄舞带来了新的活力。

——保持有氧代谢过程。

锅庄舞的动作组合套路都是以保持参与者在运动过程中最大限度地摄入氧气，并充分利用氧化来燃烧体内的糖元、加速燃烧脂肪作为能量供给为前提的，以此实现加快体内新陈代谢、重建人体更高机能水平的目的。

一套动作时间一般为2—5分钟，速度为中速，一般10秒钟在20—22拍(也有快速，如踢踏舞速度10秒钟达到26—30拍)。

——健身的安全性。

锅庄舞套路动作的运动负荷及运动节奏，充分体现了由运动而产生一系列刺激结果的可行性，使之适合一般人的体质，甚至弱体质的人都能承受。

人们在平坦的地面上，在欢快的音乐声中，跟随快慢有序的节奏进行运动，十分安全、有效。

如可选用6套动作组合，持续10分钟左右，也可选用12套动作组合，持续20分钟左右。

它适合于不同阶层、不同行业、不同年龄、不同性别、不同体质的人们进行锻炼，各种人群都能从锅庄舞练习中得到乐趣。

我们收集了52套动作(1100张图片)，相配套52首曲调。

本书共分六章，第一章至第五章着重介绍锅庄舞动作组合图解及练习方法，并配有歌谱。

锅庄舞由雪域西藏高原传入整个藏区。

任何藏区的锅庄舞都具有五个共通的要素，即仪式、传统、特色、普适性和体育成分。

经过多年的田野调查，我们对西藏、四川、青海、甘肃和云南地区原生态锅庄舞及曲调进行归纳组合(附视频光盘，供研究者作为资料参考使用)，展示给读者。

第六章作者从多角度论述“民族传统体育文化”以及藏族民间舞蹈成为民族体育舞蹈的重要组成部分的合理性，充分利用学校体育教育平台构建以锅庄舞为体育新课程的基本技能框架，感受它的普适性与健身价值。

《体育视角下的藏族锅庄舞》一书终于完稿了，我心里不免一阵轻松。

掩卷沉思，一些往事历历在目，恍如昨日。

2004年，出于对藏文化的热爱和对神秘神圣藏区的向往，我第一次与藏族学者前往藏区考察，雪域壮美的风光，淳朴的民风，厚重的历史文化强烈地震撼着我，也更加激发了我想“探它个究竟”的欲望。

之后，又数次深入藏区，先后对四川阿坝和甘孜、青海玉树、甘肃甘南等地进行田野调查，对藏文化尤其是藏族民间舞蹈文化有了些初浅的认识。

回兰州后，我将个人的感受和想法与兰州大学西北少数民族研究中心杨建新教授、藏学研究所洲塔教授汇报交流，他们肯定了我的做法，鼓励我继续深入实地调查研究，并将研究成果写作成书。

本书在成书过程中，兰州大学西北民族体育文化研究所的全体同仁付出了很大的努力。

这是因为，以体育为视角研究原生态藏族锅庄舞在国内尚属首例，资料缺乏，而资料的获取完全靠实地调查；即便是获取了某些资料，也是零散的，甚至是残缺的，要把它们变为可用而又不失原味的东西，不经过一番精心的梳理是办不到的。

资料搜集不易，整理更难。

这个过程中，杨建新教授、洲塔教授、宗喀·漾正冈布教授、西北民族大学尕藏才旦教授、中山大学格勒教授、西藏大学丁玲辉教授、藏族民歌作曲家阿金、舞蹈家阿布和杨英老师给予我们大量的指导和帮助，没有他们，此书的写作几乎是不可能的，在此鞠躬致谢。

## <<体育视角下的藏族锅庄舞>>

此书涉及藏族原生态锅庄舞动作52套，曲调52首，图片1100余张，制作程序繁杂，摄影师魏胜利、兰州市“323”音乐制作室樊芳斌、兰州大学出版社领导和编辑均付出了艰辛的劳动，在此一并致谢。

特别要感谢的是，兰州大学副校长甘晖教授、副校长安黎哲教授对本书的关注和支持。

藏族民间舞蹈文化是博大精深的。

以我们有限的时间和精力、浅陋的见解所能触及到的不过是她的冰山一角；即便有所触及，也未必能准确揭示其内在的精神实质，大量的挖掘和探索将仰仗于我们对藏族民间舞蹈文化的执着追求。

## <<体育视角下的藏族锅庄舞>>

### 内容概要

本书作者毕研洁教授，兰州大学西北民族体育文化研究所所长。

毕研洁教授2004年以来一直致力于藏民族文化尤其是藏族舞蹈文化的研究，几年来深入藏区田野调查十余次，本书即是他对藏族舞蹈文化进行研究和探索的精心之作。

本书是国内第一部在体育视角下研究原生态藏族锅庄舞的学术著作，填补了民族体育舞蹈研究领域的空白。

本书内容涵盖三大藏区（卫藏、安多、康巴）原生态锅庄舞，共52套动作（1100张图片），52首曲调（与舞蹈动作配套），绝对的“原汁原味”。

本书共分六章，各章在解读西藏、青海、四川、甘肃、云南藏区锅庄舞各自文化源流的基础上，重点介绍了各地“锅庄舞动作组合图解、练习方法和（与动作配套的）歌谱”，极具可操作性。

## <<体育视角下的藏族锅庄舞>>

### 作者简介

毕研洁，男，回族，出生于1961年3月14日，山东省济南市人中共党员。  
1982年毕业于北京体育学院体操运动系，同年分配到兰州大学体育教研部任教迄今。  
1994年12月评定为副教授。  
2004年6月被兰州大学聘任为教授。  
2005年10月被兰州大学任命为兰州大学西北民族体育文化研究所主任。  
中国体育科学学会总会会员。  
2000年2月迄今担任甘肃省学校体育教育指导委员会委员。  
主要负责健美操专项工作。  
2001年8月迄今担任甘肃省网球协会委员。  
主要从事竞赛裁判工作。

## &lt;&lt;体育视角下的藏族锅庄舞&gt;&gt;

## 书籍目录

写在前面的话第一章 西藏地区锅庄舞 第一节 西藏地区锅庄舞文化 一、果谐 二、堆谐 三、西藏地区锅庄舞的特征 第二节 藏族民间舞蹈基本动作组合 一、基本体态、基本脚位、基本手形、基本手位 二、颤膝与冈达练习组合 三、基本步练习组合 四、弦子靠步训练组合 五、撩步训练组合 六、牧区舞训练组合 第三节 西藏地区原生态锅庄舞基本动作组合图解与部分歌谱 一、扎西雪 二、宗祥 三、金色的故乡 四、我的家乡——那曲 五、西藏踢踏舞 六、教学特点第二章 四川藏区锅庄舞 第一节 嘉绒藏区的锅庄舞文化 一、达尔嘎底 二、达尔嘎仁 三、马奈锅庄 四、黑水锅庄 五、嘉绒藏区五屯与四土锅庄舞 第二节 阿坝藏族原生态锅庄舞基本动作组合图解与部分歌谱 一、阿东拉依 二、吉祥的日子 三、沙拉西(藏羌锅庄) 四、尔尔足忠则 五、扎西 六、拥青阿尔贡 七、邛拉叶果 八、亲亲的乡音 九、依瓦邛邛(藏羌锅庄) 十、千多莫呀(黑水锅庄) 十一、色罗瓦色(黑水锅庄) 十二、教学特点 第三节 甘孜藏区锅庄舞文化 一、弦子舞 二、丹巴锅庄 三、甘孜踢踏舞 第四节 甘孜藏族原生态锅庄舞基本动作组合图解与部分歌谱 一、溜溜调(康定锅庄) 二、丹巴锅庄 三、弹唱曲(色达锅庄) 四、雄努卓 五、牧区锅庄 六、弦子舞(得荣弦子) 七、吉贝夏卓(新龙锅庄) 八、索多亚拉索(德格、白玉锅庄) 九、益拉桑布(理塘锅庄1) 十、阿当拉姆啦(理塘锅庄2) 十一、洋噶尔岔茂(理塘锅庄3) 十二、扎西啦吾(理塘锅庄4、5) 十三、牧羊女(丹巴锅庄) 十四、三杯酒(甘孜锅庄) 十五、教学特点 第五节 甘孜原生态锅庄舞(巴塘弦子)基本动作组合图解与部分歌谱 一、阿吉冲 二、江满喜雅 三、安塔拉依 四、忠巴拉 五、古热雅穆 六、教学特点第三章 青海藏区锅庄舞 第一节 青海藏区锅庄舞文化 一、卓 二、依 第二节 青海藏区原生态锅庄舞基本动作组合图解与部分歌谱 一、惠临 二、哎玛桑珠啦 三、咯咯嗦嗦 四、索南亚卓啦 五、佛光闪耀的地方 六、珠峰好似珍珠堆 七、圣洁之地 八、通天河白塔 九、金色的花朵 十、经幡飘扬 十一、扎西舞 十二、教学特点第四章 甘肃藏区锅庄舞 第一节 甘肃藏区锅庄舞文化 第二节 甘南拉卜楞原生态锅庄舞基本动作组合图解与部分歌谱 一、邦坚梅朵 二、色日隆贝坚恰 三、热桑博姆 四、热桑吾 五、谐亚热啰(自由拍) 六、益亚索南木啦 七、教学特点第五章 云南藏区锅庄舞第六章 民族传统体育文化的再认识 第一节 藏族原生态锅庄舞开发与学校体育拓展研究 一、社会转型时期藏族传统民间舞蹈面临的挑战 二、从社会体育学视角看藏族锅庄舞 三、藏族锅庄舞作为民族体育舞蹈的合理性 第二节 民族传统体育应用价值的再思考 一、民族传统体育文化的价值 二、民族传统体育文化在当今社会的困境 三、注重对民族传统体育文化的开发研究 第三节 构建以锅庄舞为体育新课程的基本技能框架 一、制定锅庄舞的体育教学目标 二、研究对象与方法 三、结果与分析 四、建立锅庄舞多元体育文化课程的理念参考文献后记

## <<体育视角下的藏族锅庄舞>>

### 章节摘录

第一章 西藏地区锅庄舞 西藏自治区位于青藏高原西南部。

藏南谷地位于羌塘高原以南，由雅鲁藏布江流域构成。

它是藏东政治、经济、文化及交通中心。

雅鲁藏布江从发源地至巴昔卡出境处总长2000多公里的干流河段中，有3/4河段的海拔高度在3000米以上，约有1/3河段的海拔高度超过了4000米，这在世界各大河流中是绝无仅有的，因此，它被喻为“天河”当之无愧。

昌都在藏语中有“两河交汇”之意。

康巴人是昌都一道抢眼的风景，特别是在每年的康巴文化节上，昌都传统舞如弦子舞、锅庄舞以及鼓铃舞等，将康巴人的风姿和富足展露无遗。

公元8世纪前，佛教已渗透到这片凝重、庄严、神秘的雪域高原。

时至今日，以藏传佛教为载体的文化内容已成为藏族主体文化的主要构成部分，藏传佛教已成为生息在雪域高原的藏民族以及其他信仰藏传佛教民族群众的精神支柱和情感寄托。

第一节 西藏地区锅庄舞文化 藏族自娱性舞蹈多数流传在民间，而表演性舞蹈则在寺院和宫廷，从而构成了藏舞纵向传承的两大支系和横向展开的四大类型。

前者包括民间歌舞系和宗教舞蹈系；后者包含“谐”（歌舞）、“卓”（舞蹈）、“噶尔”（乐舞）、“羌姆”（宗教舞）。

其中，自娱性舞蹈中的锅庄舞又是“谐”、“卓”两种风格的融合。

“谐”是以歌为主、歌舞结合、载歌载舞形式的泛称。

巴塘、昌都一带藏区叫“耶”。

“耶”是“谐”的音变。

青海玉树称之为“依”。

“谐”的藏文原意是“歌”，《藏汉大词典》释为“歌”，此处没有“舞”的含义。

但是，当“谐”与其他字组合成词时，意义就会发生变化，如“谐”与“果”组合成“果谐”，其义即变为“圆圈舞”。

这类民间舞是有舞必歌，有歌必舞。

一般是男女各站一边，拉手成圈，分班唱和，此起彼落，慢歌慢舞，边唱边跳，从慢到快，越跳越快，最后在欢腾热烈的气氛中结束。

<<体育视角下的藏族锅庄舞>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>