

## 壹、傳統民族舞蹈

傳統，指歷代相傳延續的風俗、道德、習慣、思想、信仰等。傳統民族舞蹈，是民族歷史過程中，由人民自行創造，又在群眾中傳承，代代相傳至今的舞蹈形式，它與人們的生活、傳統觀念習俗相結合，具有鮮明的民族風格、地域特色，反映歷史過程中的文化背景，隨著社會的發展變遷，又注入了新的成份，產生了變化，它是民族文化的基礎。

中華民族傳統的民族舞蹈，在發展過程中，逐漸形成了體系，在藝術形式上，可分為自娛性民俗舞蹈、表演性的民俗舞蹈與古典舞蹈。在動態形象中，保存民族的服飾、道具、裝扮、造型與民族歌謠樂曲相結合，出現在特定民俗節慶中，表現它們的傳統文化，提高人類的精神素質。

傳統民族舞蹈分佈甚廣，遍及黃河、長江、珠江三大流域和松遼平原，其表現形式多元多樣多采多姿，代代相傳，為真善美的象徵，深具民族文化傳統。以體裁分，有敘事和抒情的情節舞、組舞、歌舞、舞劇。表演人數有獨舞、雙人舞、三人舞、群舞。有秧歌、面具舞、宗教祭祀舞與雜技、武術舞蹈、戲曲舞蹈等各種形式。有鮮明的民族風格特徵。古典舞蹈是各民族流傳的典型傳統舞蹈，在不同的時代，有不同的典範作品，因此，各民族也因不同的時代而有不同的古典舞蹈，但都有規制化的舞蹈技藝、程式化的動作表現、共同遵行的訓練方式與體系。

傳統民族舞蹈的發展，在漫長的歲月中，時興時衰，繁衍不息，經過傳承、發展、創新、再繼承、再發展，再創新的軌跡，循環前進，為適應時代的需求、變革的社會生活，又為民族舞蹈，提供了豐富的養分，而與時代同步發展。傳統民族舞蹈有頑強的生命力，它是永恆的，隨著時代演化而

演化，在傳統的規範裡，變中求存，有如長江大河般不斷向前奔流。

## 貳、中華傳統舞蹈

遠古流來之舞，如伏羲氏之舞「鳳來」，唱網罟之歌，女媧的舞蹈「充樂」，教民捕捉鳥獸與婚配嫁娶。傳說中炎帝的樂舞為「扶犁」，唱豐年之歌，是教民播種五穀。陰康氏舞蹈「大舞」，是教民體育運動，以抗陰濕。葛天氏之舞為「廣樂」，三人操牛尾而歌八闕（段），是祈求五穀豐登的舞蹈，這些遠古氏族的樂章，反映了原始生活中的舞蹈。

經夏、商（西元前二十一世紀至前十一世紀）到周代，樂舞集古舞之大成，建立了禮樂制度，十三歲入學，學詩歌、音樂和小舞，十五歲學「象」舞，是一種武舞，二十歲學習各種禮儀和大舞，在舉行大祭時，跳不同的舞蹈。

古代的舞蹈，都與巫舞與民俗祭祀相關聯，因古代社會人們崇拜天神，迷信神鬼，而產生了人神之間的「巫」，由巫掌管祭祀、占卜，祈神保佑，祛除不祥，傳說中的夏禹，不僅是治水的英雄，也是一個大巫。大禹在多年治水時，兩腿風濕受傷，不能正常的邁開大步走路，只能小步行進，與左右歪斜的走，這種步行，稱為「禹步」，成了後世巫覡效法的舞步。源於巫術的臘祭，是一種年終舉行的祈祝豐收與酬謝神祇的祭典。楚國祭神歌舞《九歌》，其中扮演神形的象，就是巫、覡，神靈穿著彩衣，翩翩起舞。

漢代巫風仍盛，以巫舞祭祀天地山川，《古今樂錄》中的《神弦歌》十一首，是巫的降神歌舞。靈星舞是教民種田