

彝族“达体舞”的特征与内涵研究

张 建¹, 白春华²

(1.西昌学院 体育学院,四川 西昌 615022;2.西昌市青杠林学校,四川 西昌 615000)

【摘要】彝族达体舞作为一颗新式的民族传统体育项目,有非常广泛的群众基础,深受人们的喜爱;具有其它民族没有的独特特征与内涵,流淌着一个民族几千年的历史文化血液,具体育、舞蹈、音乐于一体的现代新型民族传统体育项目;有健身、休闲、娱乐、陶冶情操、传承民族文化、促进文明健康发展、团结民族等积极作用;在全民健身活动的热潮中,把这颗民族奇葩在全国介绍推广及传承开来,是十分必要,也是时代的潮流,人民大众的选择,同时在发扬民族体育文化方面起着非常重要的作用。

【关键词】彝族;达体舞;全民健身;内涵

【中图分类号】J722.221.7 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2013)01-0098-04

我国是56个民族的大家庭,具有光辉灿烂的历史文化,每个民族都有自己独特的传统文化,共同促进中华民族文化的繁荣发展;随着经济全球化及人们生活的日益富裕,人们的精神追求、物质享受及思想观念也改变,很多人的观点不约而同赞成“每天锻炼一小时,健康生活一辈子^[1];我运动、我健康、我快乐”,寻求不同的健身娱乐方式。与此同时,很多民族传统体育项目被人们认识与接受并流行开来,成为人们休闲锻炼的体育项目。

在四川省凉山彝族自治州这块美丽富饶的土地上居住一个勤劳勇敢的民族,他们创造了历史悠久、光辉灿烂的民族文化。彝族的民族传统体育内容丰富,项目繁多,形式多样,在1990年《中华民族传统体育志》收录了43项彝族传统体育项目^[2]。达体舞是从上百种彝族民间体育舞蹈中提炼,规范、创编而成的一种配有音乐于一体的体育集体舞,可称为具有彝族古风的交谊舞^[3],在人们的日常生活中扮演着十分重要的作用。因此,在学校,企事业单位,老年协会都在开展和流行达体舞,而且在农民的重大节日活动及农闲期间,也是非常盛行。“达体舞”作为彝族的传统体育活动,已经具有20多年的发展历史,具有广泛的群众基础,是颇受人们喜闻乐见的民族传统体育项目。在全民健身活动的热潮中,把这颗民族奇葩在全国介绍推广及传承开来,是十分必要,也是时代的潮流,人民大众的选择,同时在发扬民族体育文化方面起着重要的作用。

1 达体舞的由来

达体是彝语的音译,“达”指地,“体”是指踏。达体意为踏地舞,以手舞为辅,足踏为主,李白游历安徽络县桃花潭时,感于跳踏曾留下:“李白乘舟将

欲行,忽闻岸上跳歌声”这样的诗句。——彝族的达体舞起源很早,据考证西晋时已有文字记载。南宋时,马远绘的一幅四老《踏歌图》,作为珍品现藏故宫博物馆。公元1759年(清乾隆廿四年)绘于云南省巍山县(原蒙化县少巍宝山文昌宫文龙亭的右侧桥墩石灰墙上的《松下踏歌图》,是至今发现最早的古代踏歌壁画。所谓踏歌就是彝族达体舞最早的汉译名称^[4]。

1987年时任副州长的巴莫尔哈的倡导和主持下,把民间流传的许多体育舞蹈元素在州艺术馆李文琼等人在彝族传统舞蹈的基础上,先后创作了第一套、第二套《达体舞》。经过20多年的发展与改进创编了青年版的《阿诗且》,是在前两套达体舞的基础上创作的,保留有前两套的基本动作,也具有很强烈的现代元素,非常适合年青人的要求。后来通过州、县、市举办多次培训班,很快在全州机关、学校、农村、企业等推广开来。

第一套由跺脚、晃步、平跳、跼步、对拍、大家跳等六个动作组成^[5]。

跺脚:主要动作:双手屈肘与肩齐,右脚开始向右迈两步,跺右脚两次,双手划小圈,同时迈右脚踏左脚,迈左脚踏右脚。

晃步:双手在腰间划圈,向右走三步撩左脚;向左走三步,撩右脚;退后四步,向前三步,双脚半蹲跳跺地。

平跳:向右侧身,双手五指扣住同伴的手,手在胯之间上下摆动,走八步,退右脚,踏左脚,做两次;同时埋头抬头。

跼步:向右侧身,手拉手,双手上甩,屈肘下甩直,同时跼右脚,抬左脚,右脚在后自然抬起,向圆心上右脚,双脚并拢跺脚,同时双手屈肘与肩齐上

收稿日期:2012-12-22

作者简介:张 建(1979-),男,云南大理人,讲师,硕士研究生,主要研究方向:体育教学与训练。

甩向,双腿屈膝半蹲跺脚,左脚向圈外退一步,右脚靠拢双脚跺地,双腿屈膝半蹲跺脚,同时双手向上屈肘与肩齐甩向下。

对拍:放手,双手半握拳,与肩齐甩下,左手在下,右手在上拍掌;转身向前跳两步,对拍,右脚踏两下。

大家跳:手拉手前后甩,原地拐腿两下,向左走八步,抬右脚,右脚踏地跺一步,再跺抬脚,向右方向再做一次,原地拐腿两次,弯腰向圆心拐右,左腿走八步,双脚蹲跺地一下,跳起身体直立,手牵手,屈肘前后推动,同时左脚起,退后一步,上前两步,走十二步,然后面向圆心,右转四个方向拍手,双手向外翻,同时抬脚,向圆心原地站着拍手两下。

第二套由踏步、摇步、撩脚、拍手、勾脚、跳月七个动作组成。

踏步:主要动作:互相拉手屈肘与肩齐,划小圈,走八步,双手自然抛下,跺右脚收左脚,迈右脚收左脚。

摇步:双手前后甩,身体轻摇,同时向右走三步,左脚踏地,向左走三步,右脚踏地,向圆心进三步,踏左脚;向后退三步,踏右脚。

撩脚:手拉手,手从下往上平抛下,同时迈右脚,左脚微抬,勾脚靠拢右脚,右脚向前迈一步,踏右脚,双手自然下垂,迈右脚收靠拢右脚,左脚尖点地,撩右脚。

拍手:甩手拍手,同时迈右脚,膝左腿跺地两下;向前迈左脚膝右腿,跺地两下,迈右脚跺左脚,迈左脚跺右脚,同时手前后甩。

踏春:双手屈肘与肩齐,右脚开始向圆心走三步,左脚开始退三步,向左埋头上右脚,迈一步,左右退两步,向右埋头一步,向右走两步。

勾脚:身体右侧身,手拉手迈右脚,走三步勾左脚,向圆心身体向前倾,迈右脚一步,同时身体前倾,退两步勾左脚,迈左脚一步,退两步,勾右脚。

跳月:双手在两侧自然摇动,拍手向右跳三步,脚蹬两下,向左跳三步,脚蹬两下,向圆心跳三步,脚蹬两下,再转身退后跳三步,脚蹬两下。



图1 西昌学院学生达体舞 图2 西昌一中课间达体舞

全州有17个县市,达体舞深受广大的工人、农民、干部、学生的喜爱,不仅在城市、学校可见,还可

以在农村村寨见到达体舞的身影。它已经成为大众群体休闲娱乐健身的体育项目,而且也成了学校的体育课及课间操的一部分,丰富着人们的精神生活和文化生活。

2 达体舞的特点

2.1 精美别致的传统服饰与文化遗产

在1989年国庆节,凉山组了100多名的达体舞队参加了首届全国的大型舞蹈比赛(中国舞蓉城之秋艺术节)上,其色彩缤纷的彝族服饰给蓉城的观众大饱眼福,赞口不绝,深受欢迎,最后获得了“最佳服饰奖”。彝族达体舞不仅给人以体育健身,音乐享受,而且给人以视觉的享受。彝族服饰在彝族非物质文化遗产中具有很重要的地位,是彝族人们的智慧结晶,具有深厚的文化底蕴,民族文化的专家对彝族的服饰进行过专门的研究,彝族的传统三色(黑、红、黄)代表着一个民族的内心世界与精神向往。



图3 彝族服饰

2.2 经济,简单易学,不受人数的限制

全民健身工程开展到今天已经有16年多,由于受经济条件的制约,目前我国体育场地、器材、设备的严重不足,决定了我国全民健身不能采用西方现代体育健身的方式,同时决定了只能开展一些不花钱或者少花钱的运动项目,尤其在边远的中等城市及落后的县市,因此,就要因地制宜地开展、利用少数民族传统体育的优势,才能更好地普及和开展全民健身体育活动^[6]。彝族达体舞具有这样的优势,不需要太好的场地,也不需要花太多的钱,只要有音乐的播放设备就行;或者一群围着火堆就能跳,就需要配有音乐或者不需要音乐,大家一起喊口令就能跳起来;再者就是两套达体舞的动作简单,易学,没有很难的动作。易于在学校和广大的群众中开展,达体舞没有人数的限制,一个或几个甚至几十上百的人手牵手,就能跳起来。这也是正是彝族达体舞具有非常多的群众基础的原因所在。

2.3 体育,舞蹈及音乐于一体

彝族达体舞从它的起源看,就有体育、舞蹈元素,开始人们只是围绕着火堆一起跳,在娱乐的同时也健身,释放压力。后来两套达体舞问世,就把现代音乐加进去,使达体舞更具有现代时尚的元

素,人们在欢歌跳舞的同时,尽情释放心中的压力,既锻炼了身心,也娱乐了自我。所以在人们茶余饭后,广场跳达体舞的人数非常多。



图4 茶余饭后的广场达体舞 图5 农村自娱达体舞

2.4 达体舞开展简单,形式不拘一格,内容健康

一种体育舞蹈,能有很好的群众基础,深受人们的喜爱,首先一点就是简单易学,具有很好的锻炼性及娱乐性,其次就是项目本身没有对象身份的选择性,老少皆宜,谁都能参与跳,同时开展的形式多样,内容健康。那么这种传统体育项目就会深受老百姓的喜爱,彝族达体舞就本身的特征看,具备这种素质。作为一项单独彝族的传统项目能有这些特征与内涵,应该全面的推广与继承发扬。

3 彝族达体舞在大众体育健身活动中的地位

3.1 达体舞与全民健身不谋而合

从 1995 年 6 月颁布的第一个《全民健身计划纲要》到 2011 年颁布的第二个《全民健身计划 2011—2015》,纲要明确指出:“积极发展少数民族体育,在民族地区广泛开展以少数民族传统体育项目为主的体育健身活动”^[7]。达体舞在凉山彝族自治州开展非常盛行,大中小学每年都在举行达体舞比赛,并且已经成为学校开展的传统体育项目,在中小学的课间操或大学课间活动也把达体舞纳为体育活动,达体舞在学校的广泛推广,符合全民健身和阳光体育的教育办学方针,积极开展与少数民族传统体育的要求。

3.2 休闲时代背景下,达体舞给大众群体提供了健身、放松及娱乐的途径

我们经常听到人们说:“生命在于运动,运动有益健康”,由此可见,大众体育健身已经成为一种越来越普及的趋势。我国改革开放 30 多年来,从 1995 年开始每周实行 5 天工作制,到 1999 年国家又实施“清明、五一、十一、春节”四个长假,给人们提供了更多的时间去休闲、娱乐。同时随着人们的经济收入的不断提高,人们的体育健康消费的意识越来越高,即出钱买健康。随着人们闲暇时间的越来越多,生活水平的提高,健康观念的转变,人们对追求身心发展,自我完善越发强烈。同时随着来自生活、学习、工作的压力越来越大,使得人们的心理压力就越大,如果得不到很好的处理,就会导致一系

列的社会问题。那么用体育锻炼,释放压力的方式就显得尤为的重要。因此,在这种背景下,达体舞给人们提供了一种健身、释放及娱乐的好途径。

3.3 达体舞使社区体育更具活力,活动内容更丰富

随着人们健康意识的提高、休闲时间的增多及老龄化等的到来,体育消费需求的增加与日益落后的体育健身场地的矛盾,仍然是新时期的主要体育矛盾。严重影响到人们的健康需求。同时随着经济的发展,社区体育网络将会扩大,其功能将显得尤为重要,举办形式多样、内容丰富的体育健身活动来满足人们的健身需求。各社区间举办的达体舞健身活动大比拼,使得社区体育更具活力,丰富了社区的体育文化生活。

3.4 达体舞成为学校新型的体育项目,使阳光体育及全民健身得到进一步落实

凉山彝族自治州是四川省的贫困州,特别是在边远的县镇上的中小学,学校的体育场地、器材、设备严重的不足,影响了体育课的正常开展。据实地调查,有一半以上的山区中小学就一个篮球,一块地面不平的场地。像这样的学校的体育课,达体舞成了他们每次体育课的必修课。当然这说明目前这些学校体育课的现状,同时从另一个角度看,达体舞在开展阳光体育及普及全民健身方面起到了实质性的作用。然而在条件比较好的学校,达体舞成了他们新开设的体育课及课外体育活动,丰富了学生的体育文化生活。促进了同学们的相互交流与沟通,增进了感情。

4 彝族达体舞在大众体育健身活动中的推广建议

在全民健身的大好新时期,彝族传统体育迎来了很好的发展契机,彝族达体舞有着广泛的群众基础,具备全民参与的特点,便于推广及普及,有全面的健身价值,也深受广大群众的喜爱,符合我国全民健身及阳光体育的指导思想及大政方针。同时彝族传统体育的发展,有利于各民族大团结,协调发展,增加民族凝聚力,有利于和谐文明社会的发展,传承彝族体育文化,弘扬民族文化有不可磨灭的作用。如何在新时期把彝族达体舞融入到全民健身活动的热潮中来,让更多的人了解彝族达体舞,发挥它在休闲娱乐,健身,陶冶情操的价值,还需要我们进一步的挖掘开发与推广。

4.1 需要政府及教育主管部门的大力支持与提倡

彝族达体舞是一项民族的体育舞蹈,由于地域性、经济及民族性等很多方面的原因,导致了彝族达体舞这么多年的发展只限制于凉山州的各个企

事业单位、政府、学校等开展,没有走出家门口。要让它很好的服务于人们的健康、娱乐的需要,就必须让有关决策部门大力支持与提倡,制定各种有关的措施和手段来推广,更好的服务社会。

4.2 增设作为学校新型体育项目开展

达体舞具有简单、易学、不受人数的限制,能陶冶学生的情操,团结同学等特点,特别在场地器材缺乏落后的学校,达体舞是一个非常具有优势的项目。同时在全民健身纲领及阳光工程里明确指出:积极发展少数民族体育,特别是一些易于推广的项目,具有很好的健身性和娱乐性的,应该把它推广与开发出来。那么增设作为学校新型的体育项目开展是一个很好的举措,也符合国家的大政方针和办学的指导思想。

注释及参考文献:

- [1] 邬海燕.普通高校女大学生参加课外体育活动的时差与锻炼效果的比较研究[D].河北师范大学,2008.
- [2] 孙德朝,孙德刚.彝族传统体育研究现状及展望[J].贵州体育科技,2006,(4):18-20.
- [3] 巴莫尔哈.一朵盛开的索玛花——彝族“达体舞”[J].凉山方志,1990,2.
- [4] 郭德全.试论彝族达体舞的虚幻[J].民族艺术1991,(4):220-226.
- [5] 张澄宇.传统的背后——凉山彝族“达体舞”现象分析[D].中国音乐学院,2008.
- [6] 易建取,刘英梅,李秋利.论民族传统体育与全民健身活动的融合及发展契机[J].广州体育学院学报,2007,(2):35-38.
- [7] 国家体育总局——政策法规 <http://www.sport.gov.cn/n16/n1092/index.html>.
- [8] <http://www.liangshanzhou.com/news-catid-20.html>.

Research on the Characteristic and Connotation of Yi People's "Dati Dance"

ZHANG Jian¹, BAI Chun-hua²

(1. Physical Culture School of Xichang College, Xichang, Sichuan 615022;
2. Qingganglin School of Xichang, Xichang, Sichuan 615000)

Abstract: As a new national traditional sport, "Dati dance" of Yi people has extensive Mass Basis and are enjoyed by large numbers of people. "Dati dance" has its unique characteristic, connotation and thousands of years' history. It is a new national traditional sport including athletics, dance and music. There are a lot of advantages of Yi People's "Dati Dance" including fitness, relaxation, entertainment, cultivating people's sentiment, inheriting national culture, promoting the healthy development of civilization. It's very necessary to extend and inherit "Dati Dance" because it is the trend of times and the public option. It is also important to carry forward the national sports culture.

Key words: Yi People; Dati dance; National fitness; Connotation

4.3 加强达体舞培训机制的建设,建设一支“达体舞团队”进行全国表演宣传

达体舞的宣传与推广,首先要建立培训机制,培训更多的传播者和教练员到社区、健身俱乐部等推广,尤其要定期举办学校体育老师的达体舞培训,让学校开展学生跳达体舞的热潮。同时建立一支“达体舞宣传队”在各大城市的社区广场巡演,让更多的市民了解达体舞,跳达体舞。犹如秧歌的推广。

4.4 加大新闻媒体的宣传与推广

新闻媒体的力量是任何其他的手段无法比拟的。尤其是在推广介绍新生事物的时候,显得更为重要。让更多的人了解达体舞,形成一种社会氛围,媒体的起到非常重要的推动作用。