

# 手舞足蹈—漫談土風舞

雷小娟

## 一、土風舞的起源

人類將自我意識情感、思維形態，透過肢體動作的展現來表達內心的感覺，這是一種最自然，最原始的悸動，也是最真實的自我表現。

遠從早期人類文明之初，便因情緒上之喜、怒、哀、樂進而「手舞足蹈」，這便是舞蹈雛形的開始。在 Curt Sachs 所著的「世界舞蹈史」(A World History of the Dance, 1938)一書中曾說「舞蹈起源於史前時代，當文明開始萌芽時，舞蹈已比其它的科學和藝術更早發展，當時的音樂尚未能脫離舞蹈，只有在舞蹈中音樂才有價值，這樣發達的舞蹈歷史往往會使人類學家大吃一驚。」

土風舞，顧名思義為一種富有鄉土民情與淳樸民風的舞蹈。而土風舞一詞則是由英文的「Folk Dance」翻譯而來的。它的形成受地形、氣候、風俗習慣與文化背景等等影響，造成許多不同形態迥異，曲風特立的各類舞蹈。例如，在歐洲地區的幾個寒帶國家，因緯度較高或是處於高山林立之間，冬季時間較長，故而跑、跳、轉動等活動量大的肢體動作較多。但也有

少數柔和的宮廷舞點綴其中，如著名的亞歷山大舞 (Alexsandrovsky) 就是動作優雅溫和的華士舞。反之，位於赤道或接近赤道邊緣的熱帶國家，如南洋一帶夏威夷、印尼等地區的舞蹈動作，則是偏向肢體、軀幹的擺動，或是腕部、關節的屈伸變化，顯少跳躍的動作。因為氣候溫熱的關係，若是不停地跳動、跑動，很容易使人脫水、暈眩，或是僵持不住。但，偶有少數舞蹈卻是反其道而行，而顯得更加激烈，如墨西哥的傳統舞蹈-----帽子舞 (Jarabe Tapatio)。

還有些其特的現象，像是某些國土相鄰的國家，因地理環境相似、氣候變化雷同，所衍生出來的舞蹈也極為相似，如德國、瑞士、奧地利等國的舞蹈就是如此。反之，瑞典與芬蘭同是位在斯堪地那維亞半島上，卻因民族風情與歷史背景差異甚大，故而在舞蹈與音樂的表現上迥然不同。

我們知道土風舞起源於鄉村，發展於歐洲，壯大於美國。十九世紀初的土風舞往往只在祭祀活動，或是各大節日慶典中才會展現。由於這類舞蹈包含各

國之文化遺產，簡單易學，節奏分明，饒富趣味，廣為世界各國人民青睞，而成為國際性的舞蹈。

## 二、土風舞的發展過程

土風舞亦稱民族舞，在許多影片中我們不難發現它的蹤跡，如「血肉長城」的南斯拉夫 Kolo，「真善美」中的奧地利 Lander，其所跳的舞蹈模式與我們現在跳的模式是如出一轍的。

世界各民族的土風舞經傳承、演變至今仍保有各民族的原始風貌，有些舞蹈經過修飾美化之後而昇華搬上舞台成為藝術，有些則隨各民族間往來、遷移、傳佈而漸漸傳了開來，直至現在為止尚有多首舞蹈還無法明確地區分出是那一民族所特有的。像是撲克舞(Polka)本屬於波希米亞的土風舞，而今廣為流傳，世界各地皆有此種舞法。又如方塊舞(Quadrille)本起源於歐洲，後隨歐洲人遷移其它地區，美國人又加以改編成為適合大眾的舞蹈，像這類舞蹈已不屬於那個民族所有，卻早已流行世界各地。

土風舞雖然簡單，卻都有他們的來源典故與產生背景，可說是起源於鄉村，發展於歐洲，壯大於美國，這是不爭的事實。目前我們所跳的土風舞大多是傳自美國，也有少部分是國內人士自編的，可見美國堪稱是世界各民族的大熔爐，活像個小形的聯合國，境內人種雜居，各民族移居此

地後仍保留其固有的傳統風俗與生活習慣，每當遇上特定節日或歷史典故，傳說，各民族就穿著當地的服裝表演該地的民俗舞蹈，以茲紀念或慶祝。後來經人們口耳相傳又加上舞者後來改編，隨後即流傳於世界各地。

十九世紀中期是土風舞在美國推展蔓延的鼎盛時期。他們收集相關資料，加以研究並組織社團發掘各民族舞蹈，再依風俗民情，傳統舞法加以改編，而成為人人都會跳的舞蹈。當時全國上下幾乎沒有人不會跳瑞典的 hambo 及俄國的 troika，一時之間蔚為風潮，可見它的魅力所在。二次世界大戰期間，許多美國軍人被派往各地作戰，利用閒暇之餘跳舞餘興，無意間又將土風舞推向世界每個角落。

土風舞堪稱是舞蹈始祖，在演變過程中扮演極為重要的角色，一部分經藝術化搬上舞台後即發展成為今日的芭蕾舞、現代舞、爵士舞等，主要以觀賞為目的。一部分隨不斷遷徙移居而傳開來的，如康康舞，主要以娛樂為目的。綜觀各類舞蹈我們得到一個結論，歐美地區的舞蹈較偏重腳的部位動作，有著濃濃的社交意味，而東方的舞蹈則較多的手部動作與臉部表情，增添些許的神祕感。



## 三、土風舞的特性

土風舞於發展過程中自然呈現出文化、技藝、傳說、歷史與風俗民情，是人

類重要的文化遺產，不僅孕育出可供欣賞的藝術，也融入了慶典中矯飾的禮儀，現將分三類說明如下：

### 1．慶典祭祀舞蹈

指各地的傳說、慶典，穿鑿附會而成的舞蹈。例如，奧地利的嘉年華會，他們會穿著幽靈裝、巫婆裝或是打扮成怪異的魔鬼，在街上遊行狂歡歌舞。而風靡全球的巴西嘉年華會，更是把森巴舞(Samba)推向世界舞台，其它如丹麥的水妖舞，以色列的水舞等。

### 2．豐收舞蹈

早期人類靠狩獵、耕種穀物為生，每到收成季節便以歌舞慶祝豐收。其具有代表性的如英格蘭的劍舞，舞者皆由男子擔任，右手持劍，左手握住鄰人的劍尖圍成圓，舞出豐收與平安。而我國的阿美族原住民豐年祭也會在農作物收成時舉辦慶祝活動，以歌舞禮讚，祈求來年豐收。

### 3．社交舞蹈

歐美的土風舞富社交性，我國早在周朝時已有文獻記載「賓主相舞於庭」，當音樂節奏響起，彼此牽手舞動，不分男女老幼盡情參與，一時間所有的不快、仇恨都拋諸腦後。也藉由交換舞伴同時可認識很多人，在無形的歡笑聲中拉進人與人之間的距離。象徵性的舞蹈如美國的大兵舞、歐洲宮廷舞(華爾滋)等。其開始與結束時皆須與面對的舞伴相互敬禮。

## 四、土風舞的意義

### 1．文化傳承的意義

人類尚未發明文字前，企圖以肢體動作或舞蹈表達當時的生活景象或宗教儀式，並展現各民族間獨有的風格，但歷經時代改變原有的舞蹈早已不復原貌，後來有人繪以圖畫、雕刻，極盡所能將其保留，無奈戰火無情摧殘，許多珍貴的舞蹈僅憑庫存在腦海中的記憶。直到開始了文字的發明，才逐一將這些珍貴的文化遺產一片一片的拼湊起來。現在我們跳舞時便能感受當時各民族間的戰爭格鬥、宗教儀式與風俗習慣，且不斷地傳承下去。

### 2．教育的意義

舞蹈課程從小學階段便有，其目的在培養學生高尚品德，健全體魄與思維創造模式。過程中教育的意味遠超出訓練的意味，重視學生學習過程，藉以提昇心靈文化並培養藝術氣息與抒發內心情感。同儕之間經相互模仿、學習，無形中的角色扮演早已潛移默化進而融入生活中。彼此透過學習演練的交互作用下增進同儕之間的互動，學習應有的道德規範和尊重彼此的行為準則。

### 3．運動的意義

土風舞簡單易學，所用的舞步都是人們基本的能力，如跑、跳、旋轉、走步等日常動作。不論男女老幼、人多人少、室內室外都適合。活動量可大可少，動作可

溫和、可激烈，且透過一連串的音樂節奏，配上人類身體本能的動作，充分利用時間、空間、肢體的展現，使全身肌肉均衡發展、協調，而獲得自我滿足且達到健身的目的。

## 五、結語

目前國際各國均極力地保護固有的文化遺產，舞蹈也不例外，尤以民族舞蹈更勝之。在台灣各級學校教育普遍教導的土風舞，大多是外國的民族舞，經國內人士改編、設計，而成為簡單有趣的鄉土舞蹈。反觀我國的民族舞蹈，博大精深，不易學習，許多的邊疆民族舞正逐漸失傳中。感慨之餘更祈盼有心人士能將我國特有的民族舞蹈加以創意，改編而成為適合大眾跳的舞蹈，廣泛地推展出去。更期待有朝一日我國特有的民族舞蹈能擠身世界舞蹈之林。

最後介紹西方舞蹈特色—「塞爾維亞」，與東方舞蹈特色—「拉薩之春」給大家。

### 1. 西方舞蹈特色—「塞爾維亞」

這是一首以組曲形式呈現的塞爾維亞女子舞，其風格主要涵蓋了摩達維亞、克羅埃西亞以及南斯拉夫若干的舞型。因為此舞以塞爾維亞最常見的舞型「奧地妍」為主軸，故可看見舞者以短列的方式行

進，腳步迅速而繁複，是一首不常見的獨特舞曲。音樂可愛逗趣，動作時而緩慢，時而輕快，頗有起起落落的戲劇性，更是本舞所吸引人之處。



### 2. 東方舞蹈特色—「拉薩之春」



布達拉宮的磬鼓梵音，在破曉的晨曦中迴響大地，喚醒了山澗的融雪，枝頭的嫩芽，喚醒了簷間的鳥囀，喇嘛的子民。清爽的碧空下，經文貝葉如柳絮垂櫻，迎風飄逸，伴裊裊香煙，誠誠奉禱，為人家灑下祝福，姑娘們的笑靨如花，踩著輕快的腳步就要飛舞起來，今天，似乎有那麼些的不同，原來，拉薩的春天已然降臨。藏族自古以來，就是能歌善舞的民族，其特殊的地理環境、宗教信仰與歷史背景，發展出獨具風格的舞蹈，如坐跨、弓腰、



曲背是藏舞的基本體態，來源於奴隸生活，嚴格的等級制度和禮儀。高峻的地形及寒冷的氣候，使其多穿著寬袍長袖，故舞蹈中甚多甩袖、拋袖、擺袖等動作。此

外，老鷹是藏民心目中天神及力量的化身，因此舞蹈中亦常出現模仿老鷹在高空盤旋飛翔的姿勢。

### 參考文獻

張慶三(民 67): 土風舞世界全集續篇。弦歌圖書，台北市。

張慶三(民 74): 中國土風舞暨創作舞全集。眾文圖書公司，台北市。

張慶三、陳芳枝(民 72): 快樂的舞者。弦歌圖書，台北市。

蔡敏忠(民 72): 土風舞選輯。教育部體育司，台北市。

楊昌雄(民 73): 世界土風舞。眾文圖書公司，台北市。

張慶三、陳芳枝(民 76): 土風舞之路。臺灣時代書局，台北市。

