

传统蒙古族顶碗舞的特点与教学

乌日娜

北京师范大学保定实验学校 北京市丰台区少年宫

[摘要]顶碗舞作为蒙古民族舞蹈的典型艺术形象,它所暗藏的文化特征,是蒙古民族在漫长的历史发展中形成的诸多文化现象的集中体现,也是蒙古民族的舞蹈风格及特点的体现。蒙古族顶碗舞在民族舞蹈发展的道路上,不仅涌现出大量的优秀舞蹈作品,还编创出了系统的蒙古族舞蹈教学教材并被运用到课堂中。从顶碗舞的表演技法中产生对顶碗舞教学教材的启发和思考有待我们去总结和归纳。

[关键词]顶碗舞;技术;表演;教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.1440

蒙古族舞蹈是我国民族文化的重要组成部分。顶碗舞作为蒙古民族综合人文的产物,它发扬民族精神,传承民族文化。对顶碗舞这一文化遗产的保护,研究和探索,是我们必须进行到底的专业课题。我们需要对其进行调研和考证,将顶碗舞文化继承发展,弃糟取华,开创民族舞蹈新航路。

一、顶碗舞是什么

顶碗舞是鄂尔多斯蒙古族的一种传统民间舞蹈,表现牧民们在节日喜宴时的欢乐情绪。蒙古族集中生活在北方大草原,冬季寒冷漫长,所以喜吃奶制品、喝奶茶、饮酒。当兴致昂然时,主人和客人就会随手拿起酒盅茶碗,一边轻轻敲击盅子,一边顶碗漫步起舞。后代经过民间艺人和专业艺术家的不断完善和加工,创作成为普遍流行、喜闻乐见的舞蹈形式,后发展成为舞台上的专业表演剧目并规训于民族民间舞蹈教学。

传统顶碗舞者一般身穿蒙古长袍,外披长衫背心,脚踏高腰马靴。这已成为人们约定俗成的固定服装样式。舞者头顶数碗,多用彩龙花纹的细陶瓷碗。此舞为《顶碗舞》。舞者头顶碗,双手持一对酒盅,上下重叠,随节奏轻轻撞击,快慢有致,慢声清脆,快声如铃。

二、蒙古族顶碗舞的历史源流

(一) 蒙古族顶碗舞的起源与发展

关于蒙古族顶碗舞的起源有两种不同的说法。其一,据相关的史料记载,佛教教义当中有多种对佛的供养仪式,用碗盛上糜乳的供奉以及用歌舞表演的伎乐供养都包括在其中,两者的结合导致了这种用盛了糜乳的碗放在头顶上舞蹈的形式的出现。在曾经信仰过佛教的维吾尔族中也有类似的舞蹈形式。其二,据史料记载,顶碗舞是在“顶灯起舞”的基础上发展起来的。由顶灯盏,托灯盏发展到顶碗持盅而舞,由汗廷娱乐贵族到大众自娱,在体现贵族意识向平民意识转化的过程同时,游戏性减弱了,艺术性加强了,技术性退到了幕后,凸现出来的是行云流水般柔韧,绵长的艺术情景,文化的步履历历在目。

综合民间传说和史料考证,我们对顶碗舞产生的解读可以追溯到元代。元代有一种顶灯的舞蹈叫“倒喇”,此舞初由男子在喜宴中即兴而舞,以众人敲击盘碗的声音为伴奏,后演变为女子助兴的舞蹈。到清朝时期,在蒙古族鄂尔多斯

地区广泛流行《盅碗舞》,以手拿酒盅,头顶碗而得名,此后沿用此名,舞蹈动作丰富发展。

(二) 蒙古族顶碗舞的变迁与现状

时代在变迁,生活在改善,审美在升华,现代艺术手段对蒙古族顶碗舞提出新的挑战 and 机遇。蒙古族的碗从生活发展到舞蹈,从实用性发展到审美性,从愉悦性舞蹈发展到舞台表演剧目,一步步地演变,成长。对顶碗的方法,技巧,碗的材质,外观,功能都在随着人们的发展进步不断更新。这一切说明,在继承传统风格的基础之上的创新才是顶碗舞生命力的所在。这便要求,从事舞蹈研究的工作人员要更深入对顶碗文化的研究。舞蹈编创人员应开发运用碗的潜力和技术性与审美性。舞蹈演员要加强对碗的技术性表演和动作性表现。

顶碗舞已经成为蒙古族舞蹈的象征性艺术,是舞蹈艺术的文化遗产。如今,它已经取得了举世瞩目的成绩。女子群舞《顶碗舞》成为一个历史时期的经典剧目;女子独舞《意如乐》描绘了美丽的蒙古姑娘;舞蹈《乳香飘》表现了牧民挤奶的生活场景,创新了木制碗舞蹈的新篇章;女子《鹤》以及女子群舞《鹤语》,开创了顶碗舞拘泥于表现形式而难于表达思想内涵的先河,并在顶碗这一舞蹈艺术表现形式上刻画出生动的“鹤”的形象。今后,我们有更艰巨的责任要为顶碗舞取得更大的突破而加油努力。

三、蒙古族顶碗舞的形成特点与风格气质

蒙古族的文化背景是形成和影响蒙古族舞蹈特点的关键因素。蒙古族舞蹈的特点与蒙古人民的自然地理、生产方式、生活环境、风俗习惯以及宗教信仰分不开。蒙古族生活在一望无垠的,天地合一的大草原。他们与蓝天、白云、百灵为伴,他们心中崇尚自然和美丽,他们将生活和自然注入在反映本民族生活的舞蹈语汇中。他们在生活习惯、文化传统、心理素质、性格特征、审美方式、和审美心理的作用下,逐渐形成了本民族舞蹈特有的风格和特点。蒙古族顶碗舞的特点正继承并体现了蒙古族文化的特点。

顶碗舞作为蒙古族舞蹈的代表性特征,兼仪式性和表演性为一体。历史上,流动的游牧生活方式不仅稀释着草原民族群落的密集程度,而且使空前散置的劳动力量在大自然的零距离接触中形成了从容,大气,坚韧,沉静,自信的民族

性格，这尤其体现在蒙古女性的身上。在顶碗的表现中，一擦碗的重量产生前述的效应，碗与头和颈以及身体的关系和配合都表现出蒙古女性的庄重，端庄，典雅，沉稳，自信的民族性格。

蒙古族的生活习惯造就了蒙古族动作美的特点。蒙古民族自古以来生活在美丽辽阔的北方大草原，由于自然环境的诗情画意使蒙古族舞蹈尤其优美和抒情。顶碗舞就发扬了这优美和抒情的特点。由于长期居住在蒙古包内说拉弹唱，舞蹈以上半身动作为主，特别是臂部、肩部、手部的动作较多。例如：柔臂、硬肩、绕腕、甩手等动作元素。

蒙古族的性格特征造就了蒙古族舞蹈的气质之美，造就了蒙古族顶碗舞的挺拔和高耸之气质。草原儿女勤劳勇敢、豁达开朗、热情豪放，女性温柔，男性刚强，因此跳起顶碗舞稳重、端庄。这些性格特征反映于他们的动作习惯。顶碗舞中的脚下动作多以“碎步”为主，这一特点的由来是蒙古族长期行动在草地上的反映，而且平稳、矫健的步伐可以平衡碗在头部的稳定性。

四、传统蒙古族顶碗舞的动作性

顶碗舞主要是对道具“碗”的运用，意在淡化舞蹈作品的内容情节性，突出传统舞种的形式美，表现蒙古女性的非凡气质和个性。顶碗舞在顶的基础上，试图增加碗的数量，也就增加了舞蹈的难度系数。顶碗舞的技术动作是通过顶碗平转，跪转，原地转等民族舞技术技巧体现的。作为民间舞有时不需要控腿，也不需要空中大跳，但是不能说它没有技巧，没有难度，它的难度与技术技巧是有别于古典舞，芭蕾舞与现代舞的。例如《顶碗舞》的技巧不仅仅是通过对顶碗跪转，平转，抛碗等动作对道具的运用体现的，更是通过头顶一擦碗进行碎抖肩、硬肩，柔肩，硬腕，柔腕，耸肩等动作和大幅度的蹲，站，立，跪等肢体空间运用的展示体现的。

碗顶在头上的位置和颈对碗的平衡度的控制是要经过专业训练才能达到的。因为头上的碗对身体动作幅度有局限性，在训练过程中自然而然的塑造了蒙古女性的端庄气质。这种文化内涵与女性的完美结合特征是其它舞种舞蹈所没有的，身体在平衡中保持直立体态，在身体的律动中保持挺拔姿态，动作优美且大方，神态质朴且深沉。在蒙古女性顶碗起舞时可以抓拍到动中之静或静中之动的顷刻刹间，就犹如一幅高贵的女性崇拜的油画，其油画的价值和意义是留给我们观舞者想象和验证的。

五、对蒙古族传统顶碗舞教学的启发

顶碗舞是蒙古民族民间舞蹈的典型艺术，顶碗舞也成为蒙古民族民间舞蹈教学中不可或缺的重要组成部分。从顶碗舞的表演技法中产生对顶碗舞教学教材的启发和思考是有待人们去总结和归纳的。从特点看，顶碗舞教学应该更具有特色性，民族性，风格性。因此，顶碗舞教学更应该具有针对性，系统性，规范性，而后要有创新发展。

具体来说，顶碗舞的技术性是其舞蹈的特色要求。顶碗舞教学要从顶碗开始，顶碗是顶碗舞教学的基本功。所谓基本功就是要从最基本的最重要的方面入手，从简单姿态开始循序渐进到复杂动作动律施以教学。这种简单到复杂的教学过程，突出教学重点，凸显教学难点，并遵循规律。顶碗舞基础教学，就从一个“顶”字开始。先把碗顶稳，再把碗顶好，才能顶着碗增加动作难度。顶碗舞，美是其本质，与杂技顶碗有根本不同。舞是肢体美的化身，舞是内心感的外现，没有美何来舞，没有过硬的顶碗基本功何来顶碗舞之美。

(一) 教学启蒙

就初级顶碗而言，静态顶碗是教学内容的第一部。静态顶碗包括不同的顶碗姿态，比如：站姿、蹲姿、跪姿、坐姿、俯姿等。当顶碗基本功的基本姿态掌握后，稍加难度的静态顶碗训练还应包括身体倾斜部位的顶碗。它可以分为前倾、后倾、旁倾。当掌握了基本姿态的顶碗基础，以及身体倾斜部位的顶碗技术，就可以将其协调配合，进行组合式训练。也就是说，完成静态顶碗的两个步骤，并将其相加重组，实现垂直和倾斜的不同角度的变换姿态训练。

掌握静态顶碗的基本功技术是非常重要的，对此教学环节不容忽视。教师在顶碗舞教学过程中的启蒙初，必须要注意强调顶碗基本功训练时，头部与颈部的平衡，头顶与碗的平衡。教师也应根据初学者的条件因材施教，选择碗的数量。一般来讲，三个瓷龙碗为宜，也可以选择一个碗先少时适应性练习，再一加一的增加碗的数量和重量。总之，打好基础是关键。

初级顶碗在顶碗舞教学教材中应该着重强调练习。教师开课课时，只要交待清楚顶碗的要领，技巧。然后引导学生重在自学，要多顶、多练就能把碗顶稳。此外，在教学实践之前，教师对于年级较高的学生，应介绍相关必要的顶碗舞文化背景知识，让学生们知道自己在舞什么，怎样舞，为什么舞。从而，能够更加全面的提升学生的舞蹈素质。

(二) 顶碗舞传统动作的基础教学

中级难度的顶碗舞教学教材就是动态动作，是一个静姿态到另一个静姿态的练习。这种姿态与姿态的连接过程就形成了动态的动作。这种流动的动作就是在中级顶碗舞教学中要解决的课题。其内容主要包括：线的练习，有直线和斜线之分。圆的练习，有平圆和立圆之分。空间练习，有一、二、三空间练习。

1. 线的练习

线，指的是绝对面上的运动路线。直线可分为垂直线和水平线。垂直线的训练目的，是让学生在高低快速转换的空间过程中，适应和协调头部的碗与身体不同高度的平衡。水平线是训练头部与身体横移的线速。横移，引用的是中国古典舞的名词汇。其训练的动作大相径庭，但训练的目的和侧重点就大有区别了。因此，教师在教学和教材的安排中，要

抓住训练的侧重点,要明确训练的目的不仅仅是动作,而更重要的是动作与碗的配合。线速,引用了科学词汇。但在这里我把线速一词引用在顶碗舞蹈中,是因为碗在头部进行水平线上的运动,就要求碗的速度与头部适当位置的运动速度要保持快慢节奏上的一致。这种在水平线上的碗与头部的运动速度在顶碗舞教学中可以称之为线速。如果头的运动先于碗的运动,碗的速度就滞后于头部的最佳位置,就容易出现碗的倾斜和滑落产生失误。反之,头的运动晚于碗的运动,同样会使碗与头部的运动速度不一致,从而出现悬落和倾斜。无论是碗的速度还是头部的速度,只要出现不一致的偏差就是在水平线速上的不平衡。当然,碗是无能动性物体。它本身不会自由运动,何来运动的速度。但是在顶碗舞中,碗由头部能动的支配,头部的平衡掌控碗在头部的速度。头部既要平衡碗,碗反过来也要配合头部在最佳速度上的平衡。

2. 圆的练习

圆,在顶碗舞训练的这部分,主要是指上身与头部的运动。平圆,由颈部带动头部,是上半身的前倾到旁倾再到后倾的平圆运动。训练时重在强调碗在水平面上的平衡,主要协调身体的动来控制头部的静。立圆,是在不同空间的运动。教师要了解学生在掌握了顶碗站姿、蹲姿、跪姿的上身直立姿态的基础上,再进入练习协调头部与身体上下左右倾斜的立圆顶碗技术。

3. 空间练习

空间,多用于舞台编排的专业术语。人们习惯的将空间分为第一空间,地表层面的运动。第二空间,身体直立于地面的运动层面。第三空间,高于人身体直立状态之上的运动层面。顶碗舞的空间练习,在顶碗舞教学教材中是较有难度的动作练习,因此也是学生在掌握了一定顶碗基础之后才能接受的教材内容。教师在教材中,应该先设置在第一空间的动作练习,再设置在第二空间的动作练习,然后才到第三空间的动作练习,最后设置在三度空间的空间变化中的复杂动作练习。教师还要善于对动作加以变形创新,让同样的动作经过适当的变形和正确的训练方法在不同的空间完成。这样的练习设置目的是让学生在空间,完成同样有难度的动作,并逐步加强难度,让老师和学生共同探索并扩大空间教学的动作可行性。

4. 圆场

圆场,是蒙古族顶碗舞中运用最广泛,最常见的步伐。顶碗舞中的圆场步伐,在中国京剧中叫“台步”,在中国古典舞中叫“碎步”,其动作要领大相一致。圆场在教学中的训练意义是十分重要的。训练圆场步伐要稳、快、美。教师在课堂教学开始前,可以将圆场作为热身活动动作。

(三) 顶碗舞的技术技巧基础教学

1. 转技巧

顶碗舞的技术技巧教学结合了传统的平转、跪转等动作。教材的设置应从原地平转开始,原地平转应从四个方向开始,由慢到快加速旋转。由原地平转进一步到直线平转,到斜线平转,再到圈平转。同样的步骤适应于跪转等任何圈技巧的教学训练。

变形转是在平转和跪转的基础上变化创新和变形的转技巧。变形的动作多在上半身的体态、动态、动作中实现并因人而异,因材施教。教师根据学生的不同条件调整教学教材方案。例如:教师对转范儿好的学生可以开设斜顶碗转技巧,对于腰软的学生可以开设额头顶碗转技巧。教师还可以在学完技巧完成比较好的程度时,加大动作难度,运用上身臂部的优美舞姿和修长肢体变化舞姿在转技巧中的姿态。

2. 碗技巧

碗技巧就是加花技巧。碗技巧是在转技巧的基础上而产生的。碗技巧与转技巧相结合、相配合。现在已开发的碗技巧有摘碗、扣完、转碗、抛碗。教师在教学中可以将碗技巧单独作为一项课题进行教学和研究。在开发碗技巧的同时重在开发人体跳、转的技巧。说白了,碗技巧离不开跳转技巧,就像顶碗舞离不开顶碗技巧,但技巧绝对不等于顶碗舞。

在此值得说明的是,碗是作为一种道具在舞蹈中发挥作用的,它不属于杂技范畴。“舞以艺当头,杂以技为先。”简单地说,舞蹈是通过肢体语言,抒发情感,表达思想,传递信息来感染人的,而杂技是以高难特技,惊险悬念来取悦于人。顶碗舞有丰富的肢体语汇和暗藏的文化习俗以及内涵刻画的是一个蒙古民族的形象,因此不宜混为一谈。这一点教师在教学中应有明确的定位。

顶碗舞历史悠久,意义深远,继承好最传统且经典的民族风格特色,前途还有很多的创新空间,我们的顶碗舞从民族地区来,到教学课堂中去,再搬上舞台,已经出现多部优秀的具有艺术含金量的剧目,但仍然有许多尚未开发的宝藏。为此我们要不断改善舞蹈的教育和提升顶碗舞的教学,使其在新时代更好地发挥舞蹈艺术的各项功能。

参考文献:

- [1]高守贤.韦元岩《舞论集》内蒙古教育出版社.1998年8月。
- [2]纪兰尉.邱久荣《中国少数民族舞蹈史》中央民族大学出版社1998年11月。
- [3]赵林平.“略论“道具”在蒙古舞中的文化象征”《舞蹈》2005年1月.总第281期。
- [4]吴晓邦.《中国民族民间舞蹈集成》.内蒙古卷.中国民族民间舞蹈集成编辑部1994年。
- [5]潘志涛.《中国民族民间舞教学法》.上海音乐出版社.2004年9月。