

对反排木鼓舞健身操的编创及运用

龙涛¹ 田玲²

(1. 贵州省凯里市第一中学 贵州 凯里 556000;

2. 凯里学院音乐与舞蹈学院 贵州 凯里 556000)

[摘要]民族健身操从悄然兴起到蓬勃发展,期间只用了短短的几年时间,中国广大老百姓对民族健身操的喜爱是为民族健身操发展提供了肥沃的土壤和广阔的平台,贵州黔东南州民族歌舞异彩纷呈,资源丰富,苗族舞蹈更是体现了浓郁的地方特色,苗族舞蹈元素与健身操融合创编,将会推动本民族文化的传播和建设全面强身健体事业的发展。

[关键词]反排木鼓舞;民族健身操;编创;推广

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.307

一、反排木鼓舞

1. 反排木鼓舞的起源

反排木鼓舞发源于贵州黔东南州的台江县反排村,每到我们苗族重大节日的时候都会跳起木鼓舞,反排木鼓舞历史悠久,素有“东方迪斯科”之美称,反排木鼓舞是祭祀舞蹈,相传反排村的祖先们从江西迁徙到本地,一路上历尽千难万险,尝尽了饥饿与寒冷,经历了疾病和战争、忍受了分离和苦难,他们翻过万重千山,趟过河流险滩,一路披荆斩棘来到反排村,为了纪念迁徙过程,他们把一路走来遇到的千难万险通过肢体动作描绘出来,可以说,反排木鼓舞是一部没有文字的诉说苗族迁徙的故事书,而如今反排木鼓舞经过漫长的历史演变,形成了一套完整的独具地方风格特点的民间舞蹈,为大众所喜爱,也是艺术家们进行创作的素材来源之一。

2. 反排木鼓舞的风格特点

由于反排木鼓舞是来源于祖先的祭祀舞蹈,因此,舞蹈中出现的很多动作都是再现迁徙场景,例如:祖先带着先民们为寻找前方的路,披荆斩棘,大刀阔斧砍掉路边茂密的茅草,因此舞蹈动作中出现双手在空中飞舞貌似手拿镰刀正在铲平路边的茅草,动作来源于生活中的动作,也有劳动的动作。反排木鼓舞手上的动作幅度大,脖子松而不懈,潇洒自信,正甩手、反甩手成了反排木鼓舞的代表性动作之一;中段胯的摆动更是粗犷豪放,以摆胯、顶胯、拧胯、回胯等胯部动作尤显特色,独具一格,没有雷同,只有唯一;加上融入苗族代表性的颤膝动律,就更加突出反排木鼓舞的地方特色,舞蹈充满了一种野性的力量,身体大幅度的摆动,力量的释放,让我们看到了一种原始的生命之美,其中甩手摆胯顺时针和逆时针转动180°和360°成了反排木鼓舞的精髓,是众人纷纷学习和效仿的代表性动作。木鼓声铿锵有力,敲响整个苗寨。代表性的鼓点有很多种。

其一: 哒嘎 哒嘎 咚叭咚 哒嘎哒嘎 咚叭 咚

其二: 咚叭 咚叭 咚 咚叭 咚叭 咚

咚嘎嘎嘎 咚嘎嘎嘎 咚叭咚叭 咚

艺术工作者对用反排木鼓舞情有独钟,常常把反排木鼓舞作为创作作品的素材,其中有许多优秀的舞蹈作品,他们的舞蹈素材都是来源于反排木鼓舞,动作上在原生态舞蹈动作的基础上,经过发展和变化,精心设计主题内容和舞蹈结构,加上合适的音乐和演员的排练,产生了大量的优秀苗族舞蹈作品。我们黔东南州就涌现了许多有关反排木鼓舞为素材的优秀作

品。比如:《太阳鼓》《鼓舞苗山》等作品

3. 反排木鼓舞的社会功能

首先反排木鼓舞继承和传播了本民族文化,能够了解本民族的历史背景,从而更加热爱自己的民族,为振兴本民族而激发斗志。其次反排木鼓舞具有凝聚力,传播一种积极向上的正能量,这种力量能够让大家团结一心,人们遵纪守法,社会和谐;最后反排木鼓舞是具有体育功能的,能够增强体质,提高身体的免疫力,具有强身健体的功能。

二、健身操

1. 健身操的概述:

健身操是融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健康与美的运动项目,因此,健身操具有体育、舞蹈、音乐、美育等多种社会文化功能。健身操是控制中年以后体重迅速发胖较好的健身项目。国内外流行的健身操大致分为6类:按不同年龄编制的系列健身操;按不同性别编制的男女健身操;按人数多少编制的单人、双人和集体健身操;按塑造形体和改善体态与体态的健身操;按锻炼身体各个部位的健身操;按以徒手或轻器械运动方式的健身操。

2. 健身操的特点:

健身操练习是一种卓有成效的锻炼身体的方法,健身操作为一项有氧运动,具有所有有氧运动的健身功能,如全面提高身体素质、提高心肺功能和肌肉耐力,促进肌体各组织器官的协调运作,使人体达到最佳机能状态。此外,健身操不同于其他有氧运动项目之处在于它是一项轻松、优美的体育运动,在健身的同时,带给人们艺术享受,使人心情愉快,陶醉于锻炼的乐趣中,减轻了心理压力,促进身心健康发展,从而更增强了健身的效果。

3. 民族健身操的特点:

民族健身操是由国家民委为少数民族传统体育运动会民族健身操比赛组织创编的规定套路。以众多民族典型的舞蹈元素为动作素材,把健身作为第一要素,将民族舞蹈的地域特色和健身操的力度自然、流畅、合理的结合在一起,突出动作的健、力、美,使民族传统文化与现代健身完美结合。健身操的音乐改编自具有民族特色的歌曲,节奏欢快流畅,律动感强。

三、反排木鼓舞健身操的编创过程

1. 台江反排村采风

为了更好的编创反排木鼓舞健身操,特地来到贵州省黔东南州台江县反排村进行采风,反排村在大山里,四周被原始树

木所覆盖，寨门口有一座小木桥，经过小桥就是反排村唯一的大院坝，寨子里有什么重要的事情和活动，全村人都会涌向这里，寨子的旁边有一条小溪，清澈见底，缓缓流淌，晚上可以听到小溪唱歌的声音，这里的村民热情好客，民风朴实。这里的情歌可以唱到通天亮，是很浪漫的一个村落。我们见到了反排木鼓舞的传承人万政文老师，向万老师讨教反排木鼓舞的动作要领，万老师跳起来轻松潇洒，松而不懈，紧而不僵，膀子甩得眼花缭乱，脚上的步伐刚健有力，变化多端，鼓点更是难以复制，没有规律可循的复合节拍与反排木鼓舞形成了最完美的组合，凸显了反排村的村民稳健又潇洒、粗犷又坚定的民族气质。

同时也仔细地询问了反排木鼓舞的来源以及文化背景，了解了反排木鼓舞的来龙去脉，特意在反排村住了两晚，感受这里的生活气息，喝一口小溪的水，甘甜又冰凉，期待充满灵气的小溪能给我们这次编创带来灵感和启发。

2. 编创过程

回凯里之后整理了所有与反排木鼓舞以及健身操的资料，就准备开始编创了，编创的主要原则就是在保留健身操的运动功能的基础上，一定要体现苗族反排木鼓舞的核心动律和代表性动作，健身操和反排木鼓舞的结合，做到两者相容，编创出一个崭新的民族健身操。音乐就采用木鼓舞的鼓点，使其更具民族特色。这套操一共有七节，每一个小节有8个8拍，个别小节4个八拍。

第一节：准备运动 第二节：上肢运动 第三节：下肢运动

第四节：转体运动 第五节：抬腿练习 第六节：全身运动

第七节：跳跃运动 第八节：放松运动

对其中几个小节的编创做一个介绍：

第一节：准备运动

1-8拍：面向1点，正步位站好，双手叉腰，双膝做苗族颤膝动律，一拍一个颤膝，上身保持挺拔的姿态。

2-8拍：下肢保持颤膝动律，一拍一个。双手向下方经过胯前作（以左手为例），第一拍左手侧平位，右手胸前位；第二拍反方向，双手向下方经过胯前作（以右手为例），第二拍右手手侧平位，左手胸前位，一共交替8次，刚好2-8拍。3-8拍重复1-8拍、4-8拍重复2-8拍。

第二节：上肢运动

1-2拍：左脚向左迈一步，同时双手做苗族握拳架肘式，充满力量，动作分别是左手握拳朝下提肘，右手握拳朝上架肘。

3-4拍：右脚向左并一步，同时双手做苗族握拳架肘式，充满力量，动作分别是右手握拳朝下提肘，左手握拳朝上架肘。

5-8拍：在1-4拍的基础上加快一倍，第八拍双手垂直收回体侧

2-8拍同1-8拍一致，换个右脚起步。

3-8拍：步伐采用健身操的V字步，第一拍左手在胸前握拳控制，第二拍右手在胸前握拳控制，第三拍向正前方伸直，第四拍双手垂直收回体侧。5、6、7、8这四拍左脚起步踏步4次转体到7方向，同时双手在胸前位伸直随着身体转动，第四拍双手垂直收回体侧

4-8拍：面对7点，第一拍左脚向5方向迈一步，第二拍左脚收回正步，双手做苗族握拳架肘式，收回垂直体侧位，5、6、7、8这四拍右脚起步踏步4次转体回到1方向，同时双手在胸前位伸直随着身体转动，第四拍双手垂直收回体侧。8-8拍做反方向

第七节：跳跃运动

1-4拍：左脚起步，双脚向内脚窝向上做苗族盘腿装，每一拍都腾空做跳跃状，第三拍控制在单脚盘腿，延续到第四拍，双手依次交替做苗族握拳架肘式，

5-8拍：同1-4拍一致，右脚起步，反方向做

2-8拍：同1-8拍一致，方向变化，7方向做一个4拍，转体3方向做一个4拍。

3-4拍：面对1点做2个开合跳，双手在头顶上方击掌，双手垂直收回体侧

3-8拍：苗族反排顺时针180°转体，要求甩手摆胯，转向5方向

4-4拍：苗族反排逆时针180°转体，要求甩手摆胯，转回1方向

4-8拍：面对1点做2个开合跳，双手在头顶上方击掌，双手垂直收回体侧

四、运用

1. 推广

这套反排木鼓舞健身操编创完毕，将在学校的学生队伍中推广和运用，在学校可以运用到大课间里，充实大课间的内容，同时对学生们的身体协调能力得到提高和锻炼，木鼓的节奏可以振奋人心，调整学生学习状态，为更好的上好下一节课而服务。同时这套反排木鼓舞健身操将在老年健身队伍中进行推广，老年朋友是非常喜爱本民族文化的，这套操具备了既有民族舞蹈的动律，也有健身方面的功能，两者兼有，加上鼓点欢快，具有浓郁的本民族文化，是老年朋友运动的首选之一。

推广的方式还有很多，最有效的应该是在校园或者社会举办一场反排木鼓舞健身操大赛，这样可以迅速推广开来，取得一定的社会效应，为全民运动添砖加瓦，增加一份力量。

2. 反思

反排木鼓舞健身操还存在许多不足，还有许多环节可以再提升和改进，只有在实践中反复推敲和体会，才会取得有效的修改，有效的修改才会让这套反排木鼓舞健身操发扬光大，经得起推敲而广为传播。

参考文献

[1]吴萍,刘文燕,田玲,等.苗族反排木鼓舞健身操的编创研究[J].凯里学院学报,2009,27(3):84-85.