



火爆全网的“科目三”你会跳吗？
 凭借动感的音乐、魔性的动作，“科目三”很快刷屏各大平台并席卷海外，俄罗斯皇家芭蕾舞团、世界拉丁舞冠军都成了“科目三”选手。
 跳舞这个爱好，也许早已根植在人类的基因里。
 翻开中国历史文化的篇章，你会发现舞蹈从未在中国人的生活中缺席：重大节日要跳舞，休闲时刻要跳舞，随时随地都能载歌载舞。



连云港市锦屏山将军崖岩画，展现了上古时期祭祀乐舞的场景

“东方天书”刻的是乐舞场面？

风靡全网的“科目三”，据说源自广西一场婚礼现场多人欢歌起舞的场景。在舞者轻快的舞步之中，欢快喜悦的气氛似乎能顺着网线流淌出来。
 在重大活动中跳舞这个习惯到底是从哪里来的，几乎不可能找到源头。不过，却有证据显示，早在约1万年前，先民们就会在祭祀中跳舞。
 《江苏文库·研究编》之《江苏音乐史》中，提到位于连云港市的锦屏山将军崖岩画，认为它一方面反映了上古时期氏族社会祭祀活动的大致面貌，另一方面展现了祭祀乐舞的艺术形象，为研究我国乐舞提供了宝贵的资料。

将军崖岩画发现于1979年，是迄今为止我国发现的最早的岩画之一，距今大约有1万年的历史，其样式较为罕见，被称为“东方天书”。
 岩画中表现的是怎样的场景？多年来有多种说法，按照书中的理解，刻画的应该是上古时期先民进行祭祀乐舞的样子。
 相传，将军崖岩下的凹形坪地是东夷人进行“祭日之舞”的场所。不过岩画并没有刻得那么清晰，反映原始社会乐舞样貌的内容都比较抽象，需要一点想象力。
 虽然看不清他们到底跳的是什么舞步，却能感受到舞者们身上有一种欢畅、热烈的情绪。

刘邦、项羽也是舞蹈高手？

“长袖善舞”这个词，现在一般用来形容某人很有手段，善于钻营，会走门路。
 如果追溯这个词的来历，你会发现它最早出自于战国的《韩非子·五蠹》，指袖子长有利于起舞。
 史料记载，楚人最喜爱跳舞，而在当时流行的舞蹈中，最能表现楚舞特色的就是长袖细腰舞蹈，直到汉代，袖舞还超级受欢迎。
 徐州古称彭城，是两汉文化发源地，有“刘邦故里、项羽故都”之称。多年来考古学家们在徐州出土了大量的汉画像石，石头上的袖舞丰富多彩，有独舞、对舞、集体舞……姿态万千。
 据汉画像石提供的图像资料，袖舞以手袖为道具，有长袖、蝶袖、筒袖、半筒袖、陀螺袖等。舞者对袖的舞法也十分丰富，分为扬、甩、擦、拖、绞等。
 今天我们可以从画像石、陶俑上，窥见汉代袖舞的一点风采。舞者一般将手藏于袖中，做腾空翱翔状，模拟鸟、凤凰的形态。
 长袖舞蹈活跃在汉代艺术表演的各个角落。刘邦、项羽、项庄、项伯、虞姬……这些你在历史书上读到的人物，也许都是舞蹈高手。

一万年前的古人也跳科目三



憨态可掬的舞俑，在跳“踏歌”（西安博物院藏）

模拟八哥跳舞 他的舞姿上了史书

刘邦项羽的舞姿如何，今天实在难以还原。不过，历史上爱跳舞的名人还有不少，魏晋名士谢安的堂哥谢尚，就是个“能文能舞”的全才，他的舞姿可是上了史书的。

谢尚是东晋建康（今南京）人，他身上标签很多，神童、才子、名士，做过将军、当过太守，他的书法、诗歌、音律在当时都属一流，舞蹈更是不在话下。

谢尚的“代表舞”叫鹤（qū）鹤（yù）舞。鹤鹤，其实就是人们常说的八哥，而鹤鹤舞则是要模拟出八哥的动态。《晋书·谢尚传》中，就记录了谢尚在司徒王导及宾客座前翩翩起舞的场景（司徒这一官职，在当时类似于现代的副总理级别）。

有次谢尚到王府拜谒，正适逢宴会，王导对谢尚说：“闻君能作《鹤鹤舞》，一座倾想，宁有此理不？”谢尚一口答应，“著衣帻而舞。导令坐者抚掌击节，尚俯仰在中，旁若无人”。唐人卢肇《鹤鹤舞赋》对谢尚的舞蹈进行了生动的描绘：“公乃正色洋洋，若欲飞翔”“宛修襟而乍疑雌伏，赴繁节而忽若鹰扬”。

谢尚的舞蹈，不仅有形体上的美，更体现了一种追求自由的文化态度。客人们的掌声说明，在当时名士们在宴会上跳舞并不少见，是大家都能欣赏、认可的艺术。

唐代也有风靡全民的“科目三”

西安博物院有一组唐代舞俑的姿态，与“科目三”的舞蹈动作十分相似。
 西安博物院工作人员介绍，唐代金乡县主墓曾出土了三件戴幞头的舞俑。三个舞俑服装一致，造型姿态一致，且其中两个舞俑做出踏步应和姿态，可推测三个舞俑是以三人舞的形式来表现集体踏歌的景象。

“踏歌”是一种源于民间的舞蹈，兴起于汉代，到唐代到达巅峰。踏歌舞首先讲究一个“踏”字——可单独踏地出声为节奏，抑或是和着歌声或乐曲以足踏地，起到激发情绪、带动气氛的作用，进而抒发人们的内心情感。同时，踏歌舞也格外重视甩袖和扭腰，与踏地的动作配套出现。

在唐代，“踏歌”是上至皇帝下至平民都喜欢的舞蹈，所以也会频繁出现在节日欢庆、祭祀祈福、男女集会、民间劳作、结伴出游、宴饮娱乐等不同的场合中，其风靡程度的确堪称“唐代的科目三”。

（综合现代快报、西安日报、央视、新疆日报、中国文物报社）



唐代石刻胡旋舞墓门



石刻胡旋舞墓门线稿图

三百多斤的安禄山 竟会“胡旋舞”

1985年夏天，宁夏考古队在盐池县发掘出6座唐代墓葬，其中两扇石质墓门上的图案惊艳了所有人。它凿刻了千年前唐古灵州最炫的时尚舞姿——胡旋。

门扇正面凿磨光滑，中间各浅雕一名矫健奔放的舞者，虬髯卷发，深目高鼻，宽肩细腰，体魄健壮，仔细一看——翩翩起舞的竟然是两个壮汉！他们站立在一块编织精美的小圆毯上，双人均手举长巾挥旋对舞，竟然还有些“反差萌”。这便是大唐盛极一时的胡旋舞，胡旋舞沿丝路而来，融于中原礼乐文化。

胡旋舞的伴奏以打击乐器为主，弦乐器为辅，演奏的节奏感极强。“舞疾如风”，唐代元稹曾形容，在飞旋的舞蹈中，观众往往“万过其谁辨终始，四座安能分背面”。舞者在一块小圆毯子上辗转腾踏，无论旋转得有多快，都不能转出这块圆毯的范围。

安禄山和杨贵妃被认为是胡旋舞高手，白居易在《胡旋女》中说，“中有大真外禄山，二人最道能胡旋”（“太真”，杨玉环为道士时的道号）。安禄山本出自西域，曾做过边境丝路贸易的捐（qián）客，会些胡人舞技不足为奇。可据《旧唐书》记载，安禄山晚年身体肥壮、腹垂过膝，体重可以达到三百多斤，但他在唐玄宗面前跳起胡旋舞时，却依旧“疾如风焉”，其中技巧只有他本人才知道了。

有这两位带头，再加上酷爱音乐的皇帝唐玄宗，一时间“人人学圆转”，胡旋舞成了风靡大唐的流行舞。

如果古人办舞会

扭腰、摆胯、摇花手……“科目三”的“魔性舞步”，古人也许跳得比我们还嗨。下面就来看看博物馆里的舞会。



西汉陶舞俑（徐州博物馆藏）



彩绘泥塑面具舞蹈俑（唐代）



彩绘男舞泥俑（唐代）



倒立人俑（唐代）



女舞泥俑（唐代）（以上均收藏于新疆博物馆）