

非遗土家摆手舞表演训练对舞蹈演员综合素养的影响研究

彭 晓

重庆市民族歌舞团有限责任公司 重庆 409000

【摘要】：土家摆手舞作为土家族核心的非物质文化遗产民俗舞蹈，有着原生态的体态、深厚的民族文化底蕴。当前民族舞蹈表演存在着重技巧、轻文化且素养单一的状况。本文将其艺术特征当作切入点，探索摆手舞专项训练给舞蹈演员肢体功底、文化认知、舞台表达、协作素养带来的多方面影响，并且从训练、教学、展演、培育这四个维度，给出素养提高的优化途径。该研究能够为舞蹈演员综合能力的提高、非遗摆手舞的活态传承给予实践方面的参考。

【关键词】：非遗；土家摆手舞；舞蹈演员；表演训练；综合素养

DOI:10.12417/2982-3846.26.02.027

引言

非遗民族舞蹈属于中华优秀传统文化里的重要载体，也是舞蹈艺术朝着多元化发展进程中的核心资源。土家摆手舞作为具备很强民族特色的非遗舞蹈，它与传统标准化的舞台舞蹈不一样，有着独特的肢体语言、民俗内涵。当下舞蹈演员素养培育大多比较侧重于技术训练，但是却忽视了民族文化的浸润、综合能力的塑造。为此，本文把重点放在摆手舞训练价值方面，去探析它对演员综合素养能够起到的帮助作用，进而探索出科学的培育路径。

1 非遗土家摆手舞的艺术特征

1.1 动作体态特征：质朴自然的肢体表达

土家摆手舞的肢体动作来源于土家族民众日常的生产生活、山野劳作场景，它没有采用专业舞蹈那种程式化的刻意雕琢方式，而是形成了一种随性舒展且松弛自然的体态风格。其舞蹈肢体的发力方式和现代舞、古典舞的规范发力模式有所不同，大多是以腰腹作为核心来带动四肢联动，动作幅度张弛有度，像抬手摆臂、屈膝踏步等基础姿态都和山地民众的生活习性相契合，没有夸张的肢体延展情况，充分展现出原生态的生命质感。这种原生态的肢体语言，留存了民间舞蹈最本真的韵味，使得每一个肢体动作都充满生活温度，有别于舞台标准化舞蹈的刻板感觉，形成了独属于土家非遗舞蹈的体态魅力。

1.2 文化内核特征：土家族民俗文化载体

摆手舞是承载着土家族历经千年民俗沉淀的文化载体，扎根在土家族诸如祭祀、节庆、祈福等各式各样的民俗活动当中。舞蹈的起源和土家族的迁徙历史、农耕文明、图腾信仰有着紧密的联系，每一套传统的舞姿、每一次队形的变换都蕴含着民族文化的密码，寄托着族人对于自然的敬畏、对于丰收的期盼、对于先祖的缅怀之意^[1]。在漫长的传承发展过程中，摆手舞融合了土家族的民风民俗、价值观念、精神信仰，变成了民族文化传播的生动媒介。和普通舞蹈相比，它的核心价值并非在于展现肢体的美感，而在于传递文化精神，是凝聚民族情感、延续民族文脉的重要艺术形式，承载着不可替代的非物质文化遗产

产价值。

1.3 艺术审美特征：集体性与仪式性兼具

土家摆手舞的审美模式，打破了单人舞蹈那种个性化、技巧化的审美逻辑，而是把集体呈现当作核心审美基调，从而凸显出一种独特的群体性艺术美感。其舞蹈表演大多是以群体围圈、列队联动这样的形式来展开的，所有人员的动作整齐划一、节奏协调一致，人与人之间的肢体呼应、节奏配合，形成了规整和谐的视觉效果，彰显出团结共生的审美内核。另外，舞蹈本身带有浓厚的仪式属性，最初是用于土家族重大祭祀、摆手节等庄重的民俗场合，动作节奏舒缓沉稳、表演氛围肃穆虔诚，自带一种庄严质朴的仪式氛围感。这种审美特质使得摆手舞兼具生活化的灵动与民俗化的庄重，既有民间艺术的鲜活烟火气，又具备非遗仪式艺术的厚重底蕴，形成了独一无二的双重审美属性。

2 非遗土家摆手舞表演训练对舞蹈演员综合素养的影响

2.1 夯实演员自身肢体表演功底

若是长期投身于土家摆手舞的专项训练之中，那么就能从基础方面对舞蹈演员的肢体控制力、协调性加以锤炼，使演员的肢体表演模式得以完备。摆手舞的动作看上去比较简洁，然而对于肢体的细微之处、节奏的精准把控、体态的韵律却有着精细化的要求，腰、肩、手、脚之间的协同配合必须经过长期且反复的打磨，如此便能纠正演员已然固化的肢体僵硬状况，进而提高肢体的松弛程度、灵动特性。原生态的肢体发力方式，能够弥补传统舞蹈训练里发力单一、体态刻板的不足，让演员掌握具有差异化的肢体表达技巧。在持续不断的体态定型、节奏训练过程中，演员的肢体耐力、动作精准度、韵律感知能力会逐步提高，突破单一舞种的肢体限制，丰富肢体表演的层次感、适配性，为多元化的舞台表演奠定坚实的肢体基础。

2.2 拓宽演员民族传统文化认知

常态化进行摆手舞表演训练，使得舞蹈演员得以跳出单纯的技术训练范围，深入接触并且感知少数民族非遗文化，达成

文化认知在各个方面的拓展。演员在雕琢舞姿、琢磨舞蹈韵律之时，会逐渐了解到舞蹈背后所对应的土家族农耕文化、祭祀文化、民俗传统，领会每一个动作所蕴含的文化寓意^[2]。与被动的书本学习相比较，沉浸式的舞蹈训练能够让演员更加直观且体悟民族文化的内涵与魅力，摆脱对于民族舞蹈“重技巧、轻文化”这种片面的认知。长时间接受非遗舞蹈的熏陶，能够助力演员积累丰富的民族文化知识，树立正确的非遗文化认知，突破单一的艺术审美局限，建立起兼具专业性与文化性的艺术认知模式，提高自身文化艺术底蕴。

2.3 丰富演员舞台艺术表达层次

土家摆手舞拥有独树一帜的艺术风格、深厚的文化底蕴，这能够切实丰富舞蹈演员在舞台上的表达能力，使得舞台表演不再局限于单一的技巧堆砌。传统的舞台舞蹈大多更注重动作的标准程度、技巧的难度大小，其表演表达比较趋于同质化，然而摆手舞着重强调情感与文化的沉浸式传播，它要求演员把民俗情感、民族情怀融入到肢体动作里面。经过长时间的训练，能够引导演员学会运用肢体来传递情感、借助韵律来表达意思，摒弃掉机械化的舞台表演模式，赋予舞蹈动作以温度和生命力。演员可以把摆手舞质朴自然、庄重灵动的表达风格融入到各类舞台作品当中，优化自身的表演质感，让舞台表达既有技巧美感又有文化内涵，提高表演的感染力、层次感，塑造出独具特色的个人舞台表演风格。

2.4 锤炼演员舞台协作职业素养

依托集体呈现的表演形式，摆手舞训练可以全面锻炼舞蹈演员的舞台协作能力、职业素养，塑造良好的舞台职业品格。摆手舞要完整呈现，非常依赖团队配合，从队形变换、节奏同步到肢体呼应，都要求演员间高度默契、相互配合，不能有个人化的随意发挥^[3]。长期进行集体训练与排练，能够培养演员的团队意识、大局意识和规则意识，使演员学会精准配合团队节奏、适配整体舞台效果。在反复的磨合训练里，演员的舞台专注力、临场适配力与团队协作默契会不断提高，摒弃浮躁的表演心态，养成严谨认真、追求完美的职业态度，全面提高舞台职业综合素养。

3 依托非遗摆手舞训练提升舞蹈演员综合素养的优化路径

3.1 优化专项训练模式，精进肢体专业技能

根据土家摆手舞原生态肢体的特点，对传统固化训练模式加以革新，建立起系统化的专项训练模式，以此高效提高演员的肢体专业技能。不再采用机械式的重复练习，而是聚焦于摆手舞特有的发力方式、体态韵律、节奏质感，细化动作训练的标准，针对演员肢体存在的短板进行精准矫正。按照演员基础的差异推行分层训练，将原生态肢体技法与现代舞台训练理念相融合，有效拓展肢体表达的边界，不断提高演员的肢体控制

能力、与舞台的适配能力，巩固舞蹈专业的基础。比如在基础训练里，可以针对摆手舞典型的“单摆、双摆、回旋摆”核心动作展开模块化拆解实训，进一步细化手腕摆动的幅度、腰腹扭转的角度、屈膝踏步的力度等细节标准。对于零基础、新手演员，着重纠正摆臂僵硬、体态松散、节奏拖沓、屈膝不到位等基础问题，借助慢速分解练习、单动作定型训练来夯实基础体态，对于资深演员，减少标准化框架的束缚，重点打磨动作的舒展度、呼吸适配度、山野自然灵动的韵律，结合土家族山地劳作的肢体状态进行沉浸式模拟训练。同时每周设置专项考核，记录肢体的细节问题并针对性地进行复盘优化，通过阶梯式分层实训，使不同层级的演员都能够精准补足短板，切实提高原生态舞蹈肢体的演绎功底。

3.2 融合文化课堂教学，深化非遗文化积淀

要解决舞蹈训练里技术和文化相脱节的状况，就得把非遗文化课堂跟实操训练充分融合起来，加深演员的非遗文化积累。可以通过开设专项民俗课程、邀请非遗专家讲课等办法，让演员准确把握摆手舞的发展历程和民俗内涵，走出只是单纯模仿动作的学习错误区域。引导演员从文化角度去理解舞蹈的韵律，把民族情感融入到肢体表现中，结合原生民俗场景亲身感受文化底蕴，使舞蹈表演既有专业的感觉又有文化的核心。比如每个月固定开设土家族民俗专题课堂，邀请本地的摆手舞非遗传承人和民俗研究学者来讲课，有条理地讲述摆手舞跟土家族农耕祭祀、岁时节庆、先祖缅怀有关的民俗故事和文化含义。每个季度组织演员到鄂西、湘西土家族原生村落和百年摆手堂进行实景研学，全程参与当地新春摆手、秋收祈福、宗族祭祀等传统民俗活动，在近处观看原生摆手舞的表演氛围、队形逻辑和肢体情态。同时安排演员跟着本土艺人亲身学习原生态舞姿，记录民俗场景下的舞蹈状态，对照舞台表演的不同，深入理解动作背后的文化核心，完全摆脱机械化表演，让每一段肢体演绎都跟民族文化底蕴相契合。

3.3 搭建多元展演平台，提升舞台演绎能力

要真正提高演员舞台演绎的实战能力，就得突破单一室内训练的限制，建立多元且常态化的展演实践平台。把各类文艺演出、非遗展示资源整合起来，给演员提供充足的舞台实践机会，助力演员适应不同舞台场景、克服舞台紧张情绪、增强临场应变能力。借助展演复盘和专业点评，不断改进演员舞台表现，积累实战经验，全方位提高舞台演绎的稳定性与感染力^[4]。例如，可以经常和地方文旅部门、非遗保护中心、文艺团体对接，为演员争取省级非遗文化艺术节、市县民族文艺汇演、乡村文化下乡、景区非遗常态化展演、校园民族文化节等多种舞台资源。区分户外露天舞台、室内专业剧场、小型沉浸式展演等不一样的场景，有针对性地进行适配训练，使演员适应不同灯光照度、声场效果、观众氛围。每次展演之后组织专项复盘研讨会，由专业舞蹈教师、非遗导师逐个点评演员的肢体细节、

情感表达、队形配合、舞台状态，梳理动作失误、情感缺位、节奏失衡等问题，建立展演问题台账，有针对性地优化训练方案，让演员在一次次实战和复盘迭代中打磨台风、精进技艺，稳步提高综合舞台演绎能力。

3.4 构建长效培育体系，完善综合素养机制

从非遗传承长远发展、演员综合素养长效提高方面考虑，要建立起系统且常态化的培育模式，完善全方位的素养培育机制。把舞蹈教学、非遗传承、舞台实践、素养考评这四大板块整合起来，搭建一体化培育模式，避免出现碎片化训练的弊病。通过建立成长跟踪机制，完善师资交流与深造通道，对培育方案进行动态优化，达成演员专业能力与文化素养的持续性双向提高。比如说可以搭建完整的演员长效培育模式，为每一位演员建立专门的个人成长电子档案，将肢体技能、文化素养、舞台表现、团队协作、展演成果这五大考评模块细化。施行月度记录、季度考评、年度总结的跟踪机制，持续记录训练进度、

研学成果、展演问题、提高亮点，依据考评数据动态调整个性化培育计划^[5]。同时长期与地方非遗保护中心、专业舞蹈院校联动，搭建师资互通、学员深造平台，定期举办非遗舞蹈教研交流会、技能提高集训、传统文化研修班。常态化邀请知名舞蹈编导、非遗传承人参与教学，更新训练内容与培育模式，同时推荐优秀演员参加省级、国家级民族舞蹈培训与非遗交流活动，建立可持续、高质量的素养培育闭环。

4 结语

在本文中对土家摆手舞原生态、民俗化、集体性等艺术特质加以梳理，明确指出其训练能够在各个方面提高演员的专业技能、职业素养。针对当下舞蹈培育存在的不足之处，进而建立了一套全方位的素养提高优化模式。相关研究表明，非遗民俗舞蹈训练是重新塑造演员艺术认知、丰富表演层次的关键途径，对于推动民族舞蹈的创新发展、非遗文化的长期传承有着积极的现实意义。

参考文献：

- [1] 邓欣,李政.城乡融合发展背景下体育非物质文化遗产土家摆手舞的活态传承与发展研究[J].武术研究,2026,11(4):131-133.
- [2] 姜瑜芳.探析非遗音乐元素在古典舞创作中的创新表达[J].流行歌曲,2025,(17):27-29.
- [3] 马琰.舞蹈表演中艺术形象塑造与文化表达的策略分析[J].新传奇,2025,(13):58-60.
- [4] 刘岩.舞蹈艺术作品中形象塑造的美学价值[J].沈阳工程学院学报(社会科学版),2025,21(1):20-24+42.
- [5] 汪玲蔚.土家族摆手舞的教育价值及传承路径探析[J].戏剧之家,2024,(11):128-130.