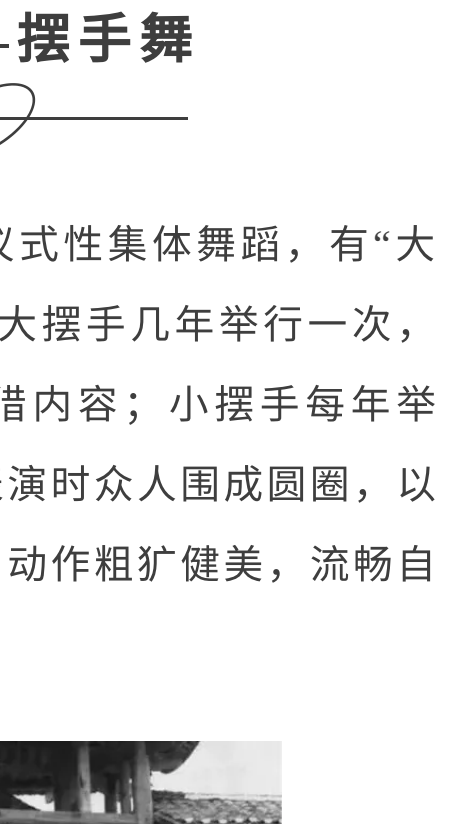
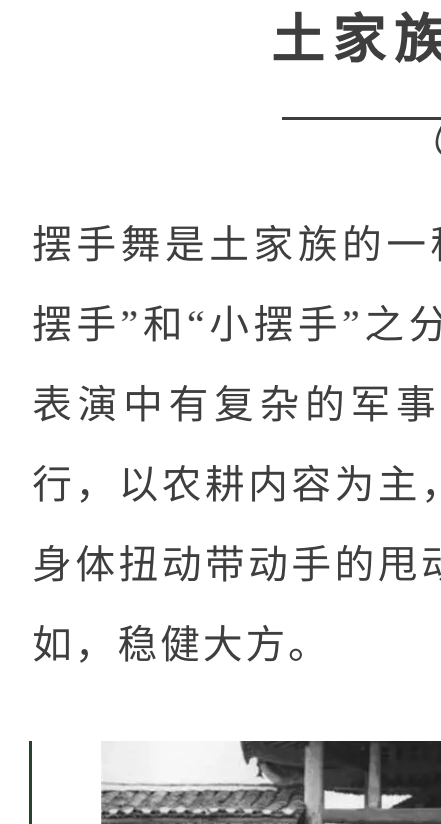


舞蹈是人类艺术的结晶，  
在漫漫的历史长河中，  
我们的祖国产生了许多优秀的舞蹈——  
轻盈的胡旋舞，优雅的水袖舞，飘逸的惊鸿舞，  
华丽的霓裳舞等等。  
而能歌善舞的少数民族同胞，  
也在生活中创造了极具民族特色的舞蹈，  
**快来Pick你最喜欢的民族舞！**

## 傣族—孔雀舞

孔雀舞是傣族民间舞中最负盛名的传统表演性舞蹈，风格轻盈灵秀，情感表达细腻，舞姿婀娜优美，是傣族人民智慧的结晶。从民间到舞台，从群舞到独舞，不同形式的孔雀舞仪态纷呈，饮誉四海，深受全国人民的喜爱。



《孔雀》 专辑号: 8.225850

## 土家族—摆手舞

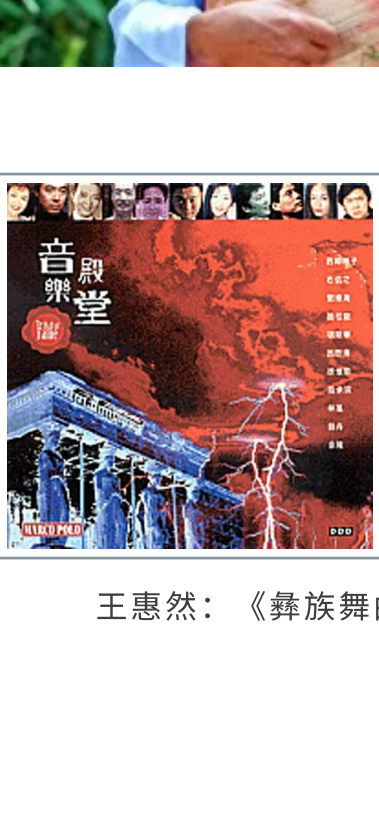
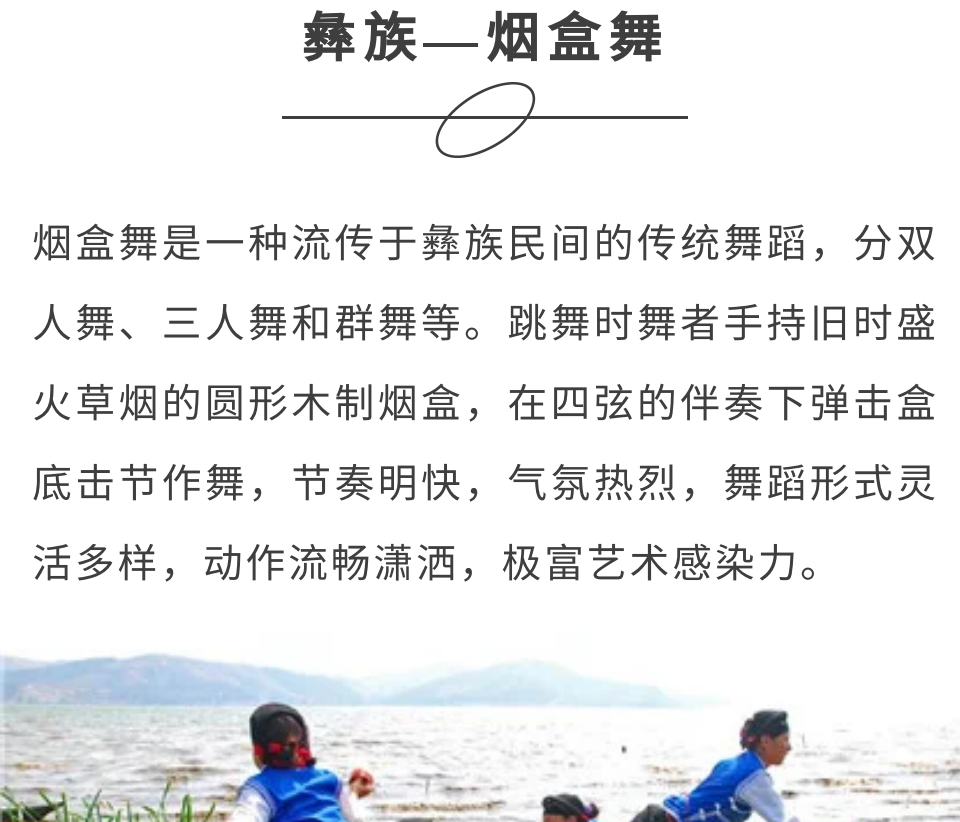
摆手舞是土家族的一种仪式性集体舞蹈，有“大摆手”和“小摆手”之分，大摆手几年举行一次，表演中有复杂的军事狩猎内容；小摆手每年举行，以农耕内容为主，表演时众人围成圆圈，以身体扭动带动手的甩动，动作粗犷健美，流畅自如，稳健大方。



《土家族摆手舞》 专辑号: 82026

## 藏族—弦子舞

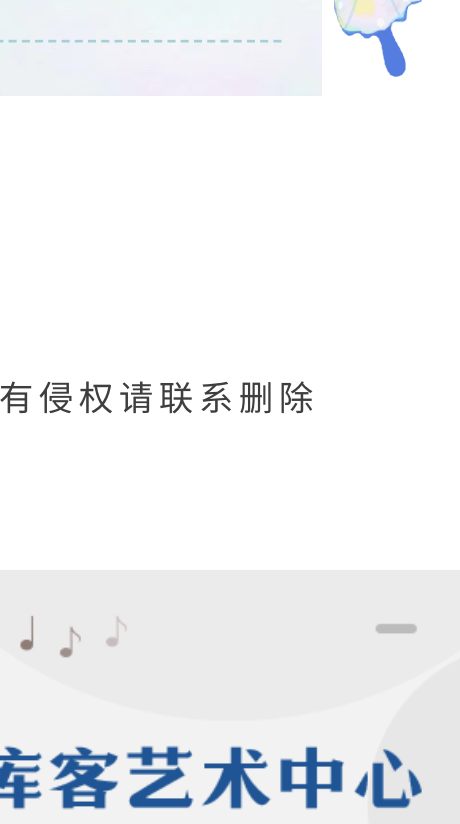
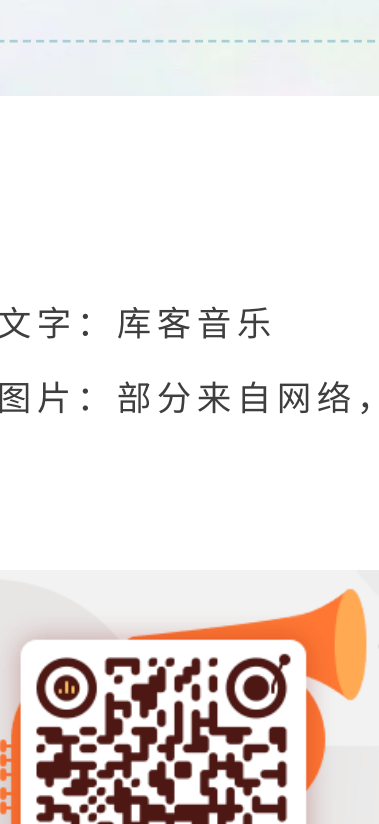
弦子舞是藏族特有的圆圈舞，由弦子伴奏，多在节日或劳动之余表演。表演时男子拉弦子，女子舞彩袖，男女各围成半圈，时而聚圆，时而疏散，伴随着弦子的节奏且歌且舞。男子舞姿重在舞靴跺脚，豪放粗犷；女子重在挥舞长袖，轻柔舒展。



《弦子舞》 专辑号: 82095

## 苗族—芦笙舞

芦笙舞又名“踩芦笙”，是苗族人民在年节、集会、庆贺等喜庆时刻所跳的传统民间舞蹈，主要有自娱、竞技、礼仪三种类型。人们在表演时用芦笙为舞蹈伴奏，边吹边舞，气氛热烈而欢快，深受南方少数民族的喜爱。



朱践耳《黔岭素描》第一乐章：赛芦笙 专辑号: 8.223941

## 彝族—烟盒舞

烟盒舞是一种流传于彝族民间的传统舞蹈，分双人舞、三人舞和群舞等。跳舞时舞者手持旧时盛火草烟的圆形木制烟盒，在四弦的伴奏下弹击盒底击节作舞，节奏明快，气氛热烈，舞蹈形式灵活多样，动作流畅潇洒，极富艺术感染力。



王惠然：《彝族舞曲》 专辑号: 8.225911

## 瑶族—长鼓舞

瑶族长鼓舞是流行于广大瑶族地区的民间舞蹈，多在节日、丰收及乔迁等喜庆日子表演。瑶族长鼓舞历史悠久，场面壮观，音乐高亢激昂，或在舞蹈中融入动植物的形态，或专门表现造屋动作，动作矫健粗犷，生动活泼，充满想象力。



刘铁山 / 茅沅：《瑶族舞曲》 专辑号: 82088

无论哪个民族的舞蹈，  
都充满了充沛的感染力和蓬勃的生命力，  
它们是永不凋零的艺术之花，  
也是历史留下的永不枯竭的文化宝藏。



文字：库客音乐

图片：部分来自网络，如有侵权请联系删除



**库客艺术中心**  
专业的古典音乐艺术图书馆  
长按二维码，开启音乐视听盛宴



**KUKUO**  
Classic to Future



海量古典音乐  
下载APP