

農曆新年特輯

在慶祝農曆新年場合裏，會有舞龍舞獅表演，在強勁的鑼鼓聲中，一班威武的小伙子舞出獅子和蟠龍的活潑生動神態。你知道舞龍舞獅的由來嗎？想不想學怎樣舞龍舞獅呢？現在，我們一起來知多一點點吧！



舞龍舞獅賀新春



舞獅

舞獅通常由二人合作，一人舞獅頭，一人舞獅尾，把獅的喜、怒、哀、樂、驚、疑、貪、慮等表情，配合步法舞得栩栩如生，再以臂力、腰力表現出獅子剛猛威武，增加佳節歡欣氣氛。



在強勁鑼鼓聲中，兩頭雄獅出場了！



牠們互相問候呢！



最後就是「採青」環節了！

舞獅的源流

舞獅是中國傳統藝術，大小慶典中最常見的表演項目之一。獅子代表吉祥，自古至今都非常受歡迎，其中以外型亮麗、舞法變化多端的廣東獅最為著名。

為何要舞獅？

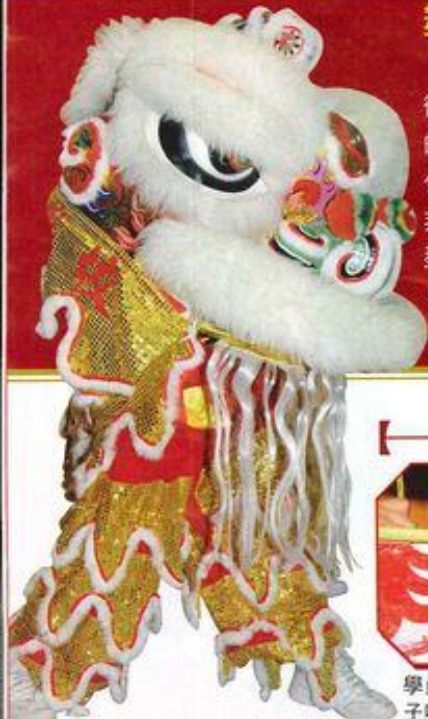
早期舞獅有驅逐疫鬼的意思，象徵吉祥和辟邪。到了今日，舞獅除有吉祥之意外，也在慶典中娛賓，增加歡欣熱鬧的氣氛。

舞獅的分類

以長江為界分為南北兩獅，上圖學員舞的都是南獅，是最普及的鶴、庄獅和佛、庄獅。

甚麼是採青？

古人為求新一年好兆、好彩頭，會擺設一個吉祥如意的「青陣」，讓獅子來「採青」，以求平安、如意和吉祥。



獅頭內裏乾坤



學員原來用左手控制獅子嘴巴的開合。



右手手肘用來承托獅頭的主要重量。

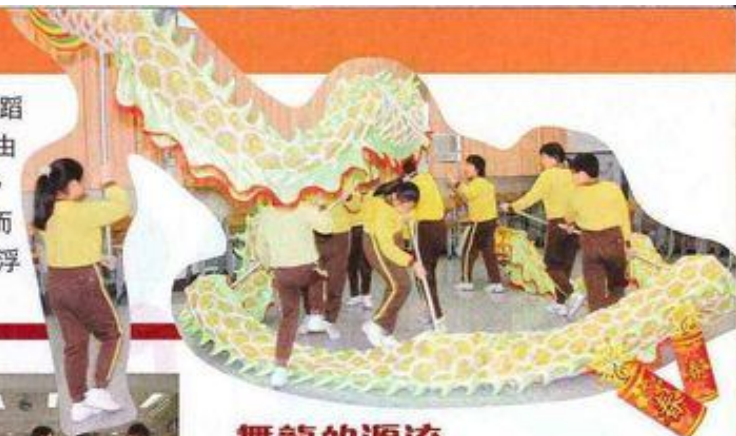


右手用來控制獅子眨眼的神情。



舞龍

舞龍又名「耍龍燈」、「龍燈舞」，是漢族傳統的舞蹈形式之一。每逢喜慶節日，各地都以舞龍來贈興。龍由持龍珠者帶引，龍頭追隨龍珠起舞，龍身高低翻騰，龍尾左右擺動，姿勢輕盈矯捷、活躍翻騰，或纏繞而盤旋，作成蟠龍之狀，或昂首迴翔，似騰雲於天際，浮起浮落，現出龍騰虎躍之勢。



舞龍的源流

舞龍起源於漢朝，最初是作為祭祀祖先、祈求甘雨的一種儀式，後來逐漸成為一種文娛活動。到了唐宋，舞龍已是過年過節常見的慶祝形式。



龍的象徵

龍向來是權力、祥瑞的象徵。古人相信，龍所到的地方，會安定繁榮，因此龍特別受人愛戴。中國人以舞龍祈求上蒼，保佑風調雨順、五穀豐登。經過多年變化，民間慶典多以舞龍助興，為喜氣洋洋的場合增添熱鬧氣氛，亦寓意吉祥繁榮。

龍的民間傳說

民間有一個傳說：一天，龍王腰痛難忍，吃盡龍宮所有藥物仍不見效。只好化身成老人來到人間求醫。大夫摸過脈象後甚覺奇怪，問：「你不是人吧！」龍王看瞞不過去，只好說出實情。於是大夫讓他變回原形，從腰間的鱗甲中捉出一條蜈蚣。經過撥

毒、敷藥，龍王完全康復了。為了答謝，龍王向大夫說：「只要照我的樣子紫龍耍耍，就能風調雨順，五穀豐登」。事件傳出後，人們相信龍能興雲佈雨，每逢乾旱便舞龍祈雨，並有春舞青龍、夏舞赤龍、秋舞白龍、冬舞黑龍的規定。

舞獅動作齊齊學

舞獅有不同的步法及馬步，到底怎樣操控獅頭呢？現由學員示範一些簡單的基本動作。

個人動作



四平馬



麒麟步



跪

雙人動作



定步拋獅



上四平馬



跳步拋獅

舞龍要訣



手持龍珠和龍身的學員，必須緊握桿子最尾部分，這樣除令操控更靈活外，也能避免發生意外。



站在最前方的持龍珠學員，成為整條龍的嚮導，他與龍頭的學員要非常合拍呢！



學員在龍身之間保持一定距離，這樣龍身才會好看。

舞龍舞獅大樂隊

不管是舞龍還是舞獅，總會奏起強勁的鼓聲和音樂，令氣氛更熱鬧，那就是樂隊的功勞了。他們一面擊鼓、一面敲鑼，激盪的節拍響徹雲霄，令人振奮。



負責音樂的一班學員，是重要的幕後功臣呢！



樂隊成員在擊鼓敲鑼時雄赳赳，非常威武呢！

資料提供：

荃灣公立學校 潘老師、李飛標師傅(大聖劈掛門李飛標國術體育會)