
歌舞篇

山唱水吟，龙游狮舞

中山咸水歌

白口莲山歌

东乡民歌

鹤歌

三乡民谣

六坊云龙舞

醉龙舞

鹤舞

三角麒麟舞

黄圃麒麟舞

沙溪凤舞

小榄洪拳

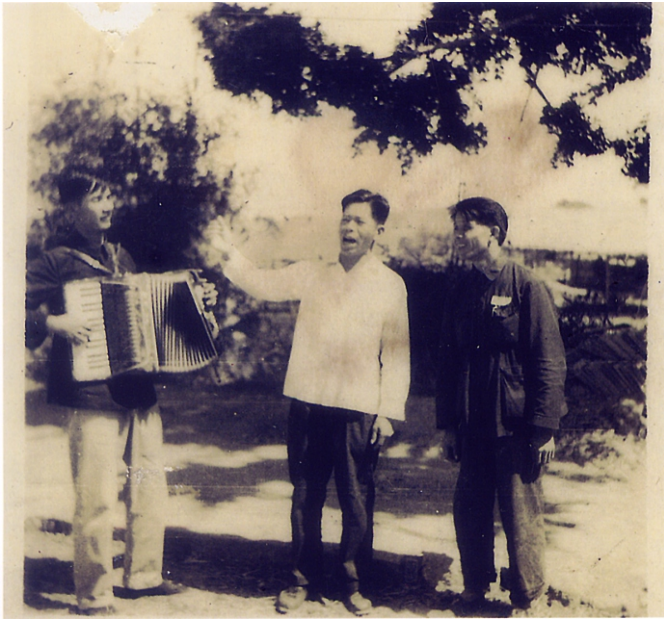
三乡木偶戏



中山咸水歌

唱一曲咸水歌 觅水上遗存

中山咸水歌有着深远的历史渊源，是一些亦渔亦农的疍家人口耳传唱的口头文化。中山咸水歌是用疍家话来传唱的，以口传心授的方式一代一代地流传至今。由于地理环境和场合的不同而自然地产生不同的称谓和唱腔、唱法。中山咸水歌分为长短句咸水歌、高堂歌、大赠歌、姊妹歌四个种类。



著名歌手梁容胜和何福友在练习对歌，黄德尧手风琴伴奏，梁容胜同志于1985年参加全国文联第三次代表大会演唱咸水歌，得到了毛泽东、朱德、刘少奇、邓小平等国家领导人的接见。



1987年，林梨参加在北京举行的《全国首届港澳台胞亲属业余歌手大赛》，演唱咸水歌《水乡情歌》获三等奖。



中山从2009年起，陆续选择小学建立咸水歌传承基地，咸水歌的传承从“娃娃”抓起。

中山咸水歌是中山民歌的缩影，是大沙田的优秀民间音乐文化是古老疍民歌曲的遗存，是珠三角及港、澳地区疍家人共通的“语言”。咸水歌是现存中山民歌的主旋律，这种古老的文化艺术在反映基层心声、对外交流、加强民族团结中扮演着重要的角色，为构建和谐社会起到重要的作用。

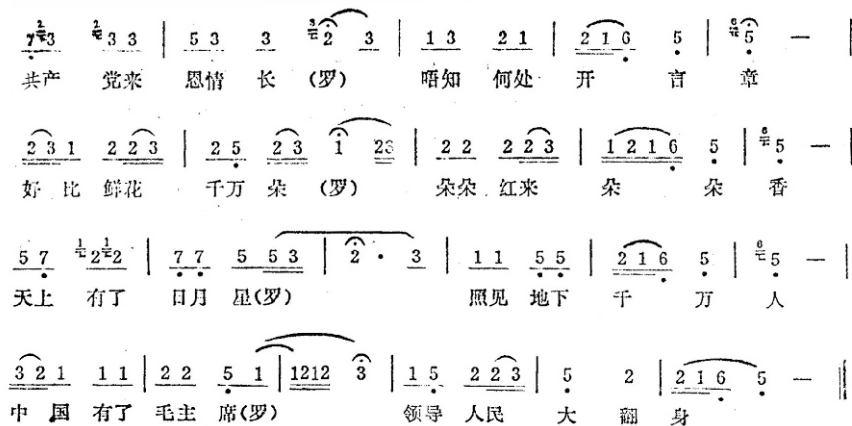
2006年，中山咸水歌被国务院列入首批国家级非物质文化遗产代表性项目。

中山咸水歌经典曲目选段

1 = A 2/4 3/4 共产党来恩情长

中速

梁容胜 演唱
黄德尧 记谱



附词:

(二)

高山顶上一棵松,
千年万载唔退冬。
我们有了毛主席,
千年万载唔忧穷。

(三)

天上最高日月星,
地下最深大海洋。
恩情最高毛主席,
功劳最高共产党。

1 = A 2/4 3/4 真心亚妹唔论家穷

节奏自由 中速

(古腔咸水歌)

梁容胜 演唱
黄德尧 记谱



注: [淘茶]——泡茶。[唔]——不。



白口莲山歌

大山里的浪漫回响

白口莲山歌是中山传统民歌中较为流行的歌种之一，主要流传于中山市境内的五桂山镇。紧邻五桂山区的是珠江三角洲广阔的大水田地区，五桂山地区的客家人与大沙田地区的疍民在劳动和生活中有较为密切交往，客家文化和沙田文化就在这种客家人与疍民的接触中互相碰撞和交流，从而产生了曲韵独特的白口莲山歌。

白口莲山歌有着深远的历史渊源，是客家人自娱自乐、广为传唱的口头文化表现形式。白口莲山歌是五桂山地区客家人最为悠久，流传广泛，至今仍然保留着传统的唱法的民歌。主要以咸水歌曲调，用客家白话来演唱，衬词多用“啊”、“啊咧”、衬句多用“兄啊哩”。歌唱的即兴性很强，演唱主题以谈情说爱、生产生活、触景生情等。有采茶调、叹情、唱花、唱情、顺口溜等形式。



白口莲山歌经典目选段

阿哥情深妹情长

1=F $\frac{2}{4}$ 万 润 好 演唱
崔 臻 和 记谱

(6 6 3 | $\frac{3}{4}$ 6 6 3 0 3 | $\frac{2}{4}$ 6 - | 6 - | 3 3 3 | 6 6 5 | 3 3 3 |

3 -) | 6 6 3 | $\frac{3}{4}$ 6 . 7 6 3 0 3 | $\frac{2}{4}$ 6 . 3 | 3 . 3 $\frac{3}{4}$ 3 |

阿哥 情 深 妹 情 长 啰

3 . $\frac{3}{4}$ 3 6 | 6 1 6 | 5 . 3 | 3 - | 3 - | (0 0 | 0 0) | 6 6 $\frac{3}{4}$ 5 |

好 比 日 头 对 月 光 好 比

3 3 6 6 | 6 6 3 | 3 . 3 $\frac{3}{4}$ 3 | 3 3 6 | 6 1 6 | 6 5 4 |

牛 郎 对 织 女 啰 好 比 金 鸡 对 凤 凰

4 - | 4 - | 3 - | 3 - | $\frac{3}{4}$ 7 2 3 3 3 | $\frac{2}{4}$ 6 6 3 |

暖 阿 哥 情

$\frac{3}{4}$ 6 . 7 6 3 0 3 | $\frac{2}{4}$ 6 . 3 | 3 . 3 $\frac{3}{4}$ 3 | 3 . $\frac{3}{4}$ 3 6 |

深 妹 情 长 青 松 唔 怕

6 1 6 | 5 3 | 3 - | 3 - | (0 0 | 0 0) | 3 3 3 | 6 . 7 6 6 | 0 6 6 |

六 月 霜 行 船 唔 怕 大 海 水 啰

6 - | 3 3 3 | 6 . 7 6 6 | 5 3 3 3 | 3 - | 3 - | (0 6 6 |

骑 马 唔 怕 路 途 长 啰

0 6 3 6 | 7 6 6 5 | 3 3 3 | 3 -) | 6 6 3 | $\frac{3}{4}$ 6 . 7 6 3 0 3 |

阿 哥 情 深 妹 情 长

$\frac{2}{4}$ 6 . 3 | 3 0 3 | 3 3 3 | 6 5 6 7 6 | 5 3 3 3 | 3 - | 3 - |

暖 两 家 相 爱 结 鸳 鸯 暖 鸯

(6 5 3 3 | 3 -) | 3 3 3 | 6 7 6 6 | 6 6 6 | 6 - | 0 3 3 |

山 盟 海 誓 心 不 变 啰 情 比

6 . 7 6 6 | 0 6 5 3 | 3 - | 3 - ||

山 高 比 水 啊 长。

白口莲山歌一般采用对唱的形式，由男歌手先用歌唱的形式提出问题，男声运用小嗓演唱，然后女歌手答唱，唱词一般是七字句的形式，上下两句构成一番。另外，白口莲山歌歌词的内容举凡天文人文，自然现象，喜怒哀乐、爱情表白等，均可列入。



东乡民歌

东乡民歌 百年吟唱

东乡民歌诞生并流传于香县城偏东北的东乡（今火炬开发区）一带的乡村。东乡民歌是百姓在长期的劳动和生活中创作的一种民间歌曲，是当地百姓抒发真情实感、表达对美好生活向往的一种民间文学。一般是村民在田间劳动时唱歌娱乐，男女间倾诉感情、女子出嫁时陪嫁和村民表达生活感受时传唱的歌曲。东乡民谣蕴含丰富内容，并且具有浓厚的岭南民间文学色彩。



东乡民歌一般是清唱，也可以用古筝、二胡、笛子等民族乐器伴奏。

笛子

分大、中、小，即高、中、低音三种，可以单独伴奏，也可以与其他乐器一齐伴奏。



古筝

在中国传统民族乐器中，古筝具有重要的地位，经记谱后的东乡民歌，有条件时，由村中懂民乐的师傅在村头榕树下等场合演奏，加深东乡民歌的感染力。



二胡

在唱悲切的东乡民谣时，有条件的话，一般用传统民族乐器中的二胡伴奏，达到一种渲染情绪的作用。



一个花碗打开十三边

1 = D $\frac{4}{4}$

李 玉 燕 演唱
高 耀 晃 记谱

$\dot{3} \dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{5} | \dot{3} \dot{2} \dot{2} \dot{1} 6 \dot{6} \dot{5} 3 \dot{5} | \dot{6} \dot{2} \dot{1} \dot{6} \dot{5} \dot{5} |$
 一个花 碗打 开十三 边， 同妹 耍落 十 三年。

$5 \dot{5} \dot{6} \dot{3} \dot{5} \dot{5} \dot{1} \dot{6} | \dot{5} \dot{5} \dot{3} \dot{5} \dot{6} \dot{5} \dot{5} \dot{5} | \dot{6} \dot{2} \dot{2} \dot{2} \dot{1} \dot{3} \dot{5} \dot{3} |$
 阿妹呀你要嫁之时 我亦任由 呀你 啰， 总系你

$\dot{6} \dot{1} \dot{3} \dot{6} \dot{5} \dot{3} \dot{5} \dot{6} \dot{2} | \dot{1} \dot{2} \dot{6} \dot{6} \dot{5} \dot{5} | \dot{1} \dot{3} \dot{5} \dot{6} \dot{3} \dot{5} \dot{6} \dot{5} \dot{5} |$
 记得我同 你在田中 摸 牛蜢， 三两六银买个生牯呀

$\dot{6} \dot{2} \dot{2} \dot{1} \dot{3} \dot{3} \dot{5} \dot{3} \dot{6} | \dot{6} \dot{5} \dot{5} \dot{5} \dot{6} \dot{2} \dot{2} \dot{1} | \dot{6} \dot{6} \dot{6} \dot{1} \dot{1} \dot{3} \dot{5} \dot{6} \dot{2} |$
 仔 啰， 牯仔个反蛮真恶 呀使 啰， 尤如田基生草 真

$\dot{1} \dot{6} \dot{5} \dot{5} \dot{5} | \dot{2} \dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{2} | \dot{2} \dot{1} \dot{6} \dot{6} \dot{5} \dot{3} \dot{3} \dot{1} \dot{6} \dot{6} |$
 恶犁。 大系湾 细系湾， 澳门 顶上都系前

$\dot{1} \dot{1} \dot{6} \dot{1} \dot{3} \dot{5} \dot{5} \dot{5} | \dot{6} \dot{5} \dot{5} \dot{5} \dot{6} \dot{2} \dot{2} | \dot{2} \dot{1} \dot{6} \dot{1} \dot{6} \dot{6} \dot{5} \dot{3} \dot{5} \dot{5} |$
 山 前山有个白石 留人 呀洞 啰。 伶仃对面系我地嘅

$\dot{6} \dot{2} \dot{2} \dot{1} \dot{1} \dot{1} |$
 大 香山。



鹤歌

流金岁月 鹤歌悠扬

鹤歌是一种用融合了广州话、石岐话和隆都话于一体的独特地方语言——“省岐隆”演唱的民歌，流行于广东省中山市沙溪镇、大涌镇等隆都人聚居的地方。



鹤歌属于山歌类民歌，曲调委婉动听，可独唱也可对唱，有一定的说唱性和叙述性。鹤歌具有大小调调式交替的特点，曲调显得十分明朗、激昂、色彩非常丰富。鹤歌演唱时把尾音唱得很重、听起来很激昂，犹如高声吟诗般。鹤歌的节奏极为自由而富于变化，在演唱鹤歌时，一般都是使用大嗓，多用波音、颤音、下滑音、重尾音、喉音等技巧。

鹤歌的另一个最显著特点，就是用融汇了闽南方言、粤语方言以及石岐本土方言等多种语系于一体的“省岐隆”方言演唱，音韵独特，余音缭绕。在中山众多的民间歌曲中，具有独树一帜的风格。

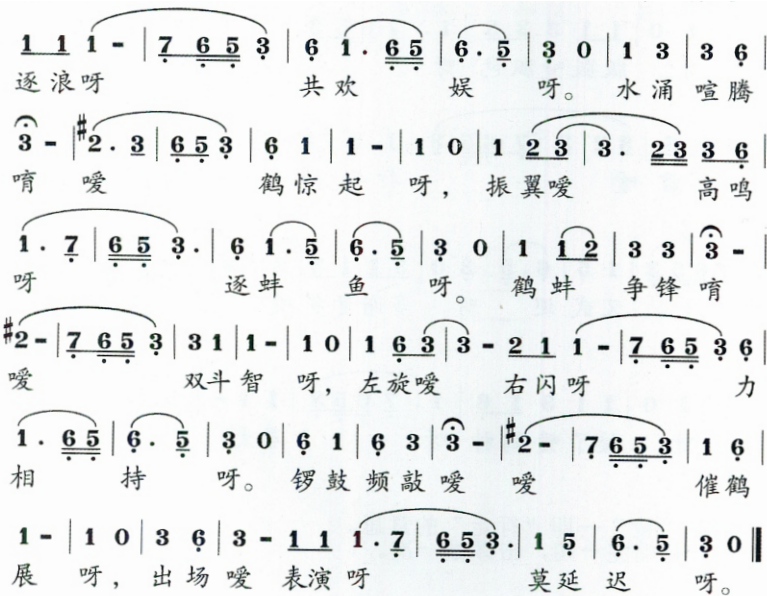
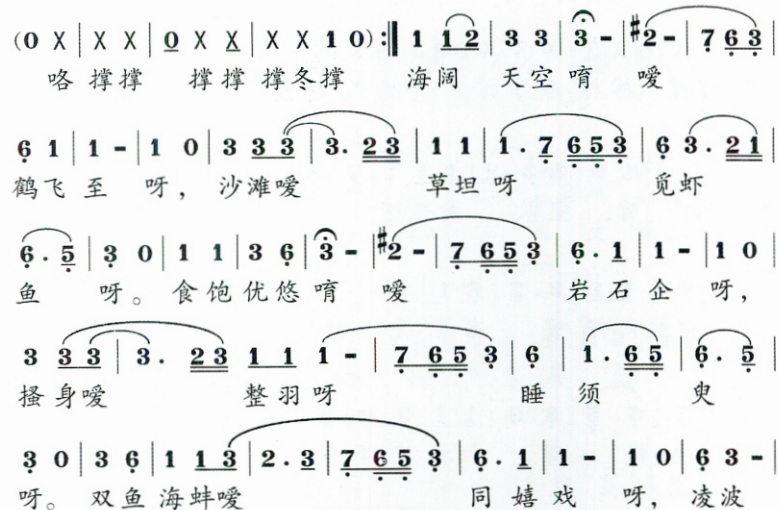
鹤歌经典曲目

出 鹤

(鹤 歌)

1 = C $\frac{2}{4}$ $\frac{3}{4}$

杨中光 演唱
黄德尧 记谱



注: 每唱完一句, 击锣鼓一次。

三乡民谣

在三乡民谣中回忆旧日的美好

三乡镇的平岚村、平东村、乌石村、鸦岗村等乡村居民，其祖先是800多年前由福建莆田一带迁徙而来。800多年来，当地居民所说的方言带有浓厚的闽语色彩，同时，当地还一直流传着一种古老的民谣——三乡民谣。它是三乡一带百姓在长期的劳动和生活中，按照当地的地理环境、风俗习惯和地方语言创作的一种民间歌谣，属于闽语系歌谣。一般是村民在田间劳动、放牛割禾、集市交易、起居饮食、休闲娱乐、大人哄小孩催眠等场合吟唱。



三乡民谣与一般民谣相比，有着旋律简单、音调重复、音韵明快、讲求押韵，歌词饱含风俗人情、乡间俚语及诙谐有趣等特点。另外，用闽语传唱的三乡民谣曲调一般以“商”音为主调，每首歌有五个音阶：“5、6、7、1、2”。每首曲有不同的曲调。

三乡民谣经典曲目选段

阿 璫 担 咸 菜

三乡民谣

1=D $\frac{2}{4}$
中速风趣地

郑天伦收集
陈锦昌整理编曲

2 2 2 2 5 | 2 2 5 | 1 1 1 1 2 | 2 1 6 5 | 2 2 5 | 1 6 5 | 2 5 2 5 |

2 1 6 5 | 2 2 2 | 2 6 5 | 6 5 1 | 1 1 1 | 1 5 1 6 | 1 6 3 1 | 6 1 1 |
璫璫璫 璫咸菜，咸菜酸 担过村，担到半路 拾到钱买 咸鸭蛋，

6 5 6 1 | 1 1 1 2 | 1 6 1 | 2 3 5. 6 | 5 - | 6 5 6 1 | 1 1 1 2 | 1 6 |
唔被狗吃 咬烂啊璫 个手背，咩 哟 咩 哟 唔被狗吃 咬伤啊璫 个手

1 1 | 2 2 2 2 5 | 6 5 6 5 | 2 5 2 5 | 2 6 | 5 - | $\frac{4}{4}$ 5 5 6 5. 3 |
背哟， 璫璫璫璫

2 6 1 2 - | 6 5 1 - | 1 1 1 - | 1 5 1 6 1 6 3 1 | 6 1 1 - | 6 5 6 1 1 1 0 |
璫咸菜 咸菜酸 担过村，担到半路拾到钱买 咸鸭蛋，唔被狗吃咬烂。

$\frac{2}{4}$ 5 6 6 | 5 3 | 5 5 5 | 5 - ||
啊璫 个手背哟。

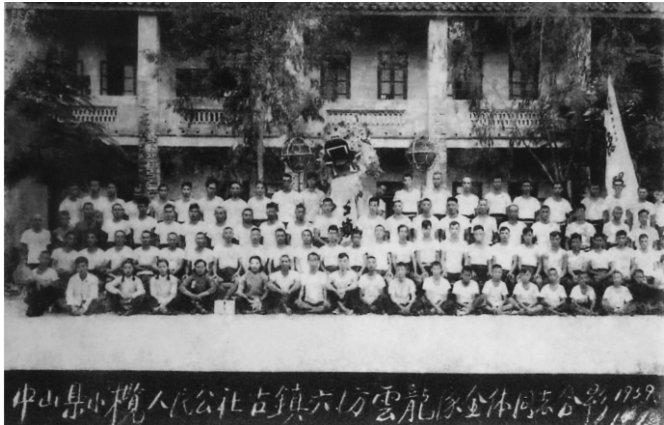
六坊云龙舞 小村走出"国字号"



古镇镇处于西江流域下游，是中山重要的桑基鱼塘经济作物地区。过去，中山古镇六坊村民为祈求出海打鱼顺风顺水，祈求种养有好收成，村中建起了很多祠堂庙宇，供村民祈福求愿。每年的春节过后的正月下旬，古镇六坊村的氏族长老就会到村中的庙宇问神择取吉日举行游神活动，祈求一年风调雨顺。每当游神活动开始，村民就会将庙中的菩萨请出来进行送神仪式，而舞云龙则是游神活动的重要内容。



孫中山原配國母盧太夫人（盧慕貞）暨中山古镇雲龍同樂社全體合影1948年



六坊云龙是在夜晚出巡的。按照传统，每次舞龙前，都要在黄昏前举行一连串仪式：云龙首先会前往华光庙进行点睛等旺龙仪式，接着，龙丁舞动云龙在庙外抢青，到海边作吸水状（俗称龙上水），然后回到庙内再拜华光师傅、锁龙口等，接着，还要到北帝庙领令旗，仪式方为完毕。傍晚时分，200名舞云龙者集合在祠堂里，换上白纱衫和与龙被颜色相近的裤子，脚穿有绑腿的草鞋，先是在龙头里镶上电珠作眼睛，然后，在龙身中点燃蜡烛，让云龙通体光亮。云彩和鲤鱼也要点亮蜡烛。入夜时分，云龙开始舞动出巡，先是由扛着旗幡和提着灯笼的人开路，跟着是一群作为舞龙替换的人员队伍，接着，就是由龙珠引路。云龙开始出巡，八音班相随伴奏，云彩、鲤鱼、旗幡相随左右出巡。因为是晚间出巡，地处桑基鱼塘经济作物区的村民一般都会就地取材，点燃桑枝树作火把照亮村道让云龙舞过来。



只见云龙在翻腾而不见舞者



按照传统，云龙在六坊村舞过之后，周边的七坊、冈南、冈东、古四等村民也会邀请云龙前来巡游。每当云龙来到村头，村民就以敲锣鼓的方式迎接(没有用烧炮仗的这一传统方式，因为炮仗衣会弹穿龙衣)。云龙入到村内，就会在空旷的地方作翻滚、盘龙等精彩套路的演出。

云龙舞蹈动作



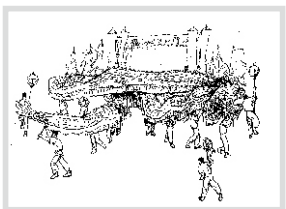
1、双珠引龙



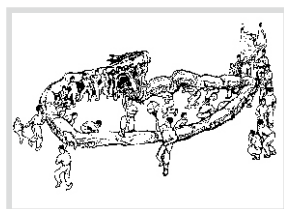
2、拜四门



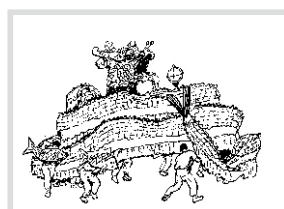
3、走之字



4、双飞蝴蝶



5、跳龙脊



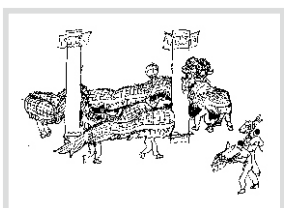
6、团龙



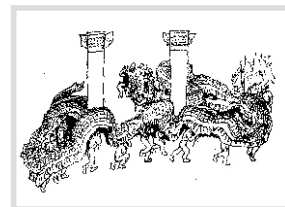
7、走龙云



8、寻龙珠



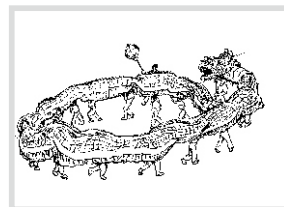
9、舔龙柱



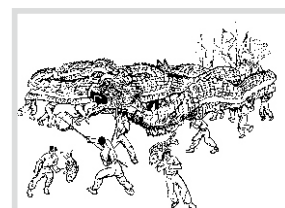
10、走梅花阵



11、双团龙



12、舔龙脊



13、再拜四门



14、穿龙肚入洞



醉龙舞

形醉意不醉 步醉心不醉



醉龙源于中山，流传于长洲、张溪、沙溪、大涌、濠头等地，尤其是从西区长洲等地移居到澳门的中山籍邑民，也将四月八舞醉龙之俗传至当地。醉龙由自发的即兴舞蹈跳神，发展到道具舞蹈醉龙舞，深受乡民的欢迎，成为独具特色的民间艺术。



醉龙舞是古代中山民间特有的舞蹈。源起宋代，盛于明清。活动时间为每年的农历四月八浴佛节祭祀后举行巡游活动。早期舞醉龙没有音乐伴奏，只有呐喊声，后随舞狮鼓点，以“三星鼓点”为主。舞蹈内容包括：拜祀、插金花、请龙、三拜九叩、喝酒、席间舞龙、灌酒、巡游。原舞醉龙者是拜祀过程中随意舞龙头、龙尾，称为转龙，后发展成为民间舞蹈。



醉龙参加世博会演出



醉龙舞由中山流传到澳门

醉龙舞场景

醉龙舞内容包括拜祀、插金花、请龙、三拜九叩、喝酒、席间舞龙、灌酒、巡游。原先舞醉龙者是拜祀过程中随意舞龙头、龙尾，称为转龙，后发展成为四月八民间艺术巡游项目。在巡游途中，舞龙者如略有清醒，持酒埕者则又强灌，如不肯饮，则含酒喷之，务必使舞龙者醉之。



醉龙舞动作套路

1、卧龙探水，爷马归槽，主要是开始时拜祭的动作。



2、左顾右盼，跪地穿龙，舞蹈开始后，表现祈求风调雨顺的诉求。



3、麒麟步走，升龙头，表现舞者独占鳌头的决心。



4、横扫千军，灵猫捕鼠，表现在舞者在捕鱼时与风浪搏斗的敏捷。



5、大展红旗，车身回旋，表现村民在习武时互相切磋技艺的情形。

6、龙跃左右，第一~四拍，二人同做“高擎低穿”舞者在切磋技艺之后来一次比武的动作。



7、霸王别姬，进步起形，表现在搏击风浪后取得胜利的喜悦。



8、金龙现爪，拐步起形庆祝劳作之后五谷丰登的欢乐。



9、回旋身法，前后倒剖。以游龙的方式反映出团团圆圆的喜庆。



10、白鹤企田基，弓步箭手。一整套舞步的达致高潮的部分。

相关器具及乐器

木雕龙头

古代木龙主要以当地的樟木为材料，或以其他杂木，由当地的木匠经原木开料、刨凿、雕刻、插角、打磨、上猪料、上彩、描金而成。雕好的木龙要彩绘出黑眼、红嘴、白牙、绿鳍，红身、金鳞的色彩。



酒埕

为日常盛酒的陶坛，分大、中、小三种：舞醉龙时，多用中坛和大坛。



打击乐器

主要是狮鼓，狮鼓用木制成，多为杉木，用弯刨抛光，用火加热成弯板，用木钉铆接，上面黑色漆油，彩绘花卉图案。



鹤舞
鹤人合一 穿梭嬉戏



鹤舞主要流传于沙溪镇申明亭村一带。中山沙溪镇申明亭村地处西江下游的冲积沙滩地带，过去，这里翠竹丛林，潺潺流水，鱼虾成群，蚌蚝成堆，白鹤聚居在竹林之中，常出没于沙滩岩石上，在水上觅食嬉戏，村民对白鹤爱护有加，认为白鹤是仙鹤。为发扬申明亭村先祖义学之风，取本地话“鹤”与“学”同音之义，从明代开始，申明亭村民以白鹤为原型，将鹤放大几倍，用竹篾编织白鹤骨架，再糊以白扣布作以成鹤舞，每逢村中有喜庆之事或大型节令岁时，均有举行鹤舞出巡，以鹤歌引路，伴以鲤鱼、蚌精、丝毛鸡等动物造型，还有文巡和武巡等古代人物扮相以及担花篮等一起巡游，场面十分壮观，深受村民欢迎。

重大庆祝活动鹤舞表演





1999年参与庆祝澳门回归表演



2003年应邀参加在韩国举行的第三届国际民族鸟类假面舞大会民间艺术表演



沙溪鹤舞亮相2010年上海世博会

鹤舞乡村巡游



一、鹤舞的表演内容分为四部分:

1、鹤飞至，驱邪恶；2、沙滩走，觅虾鱼；3、鹤蚌争，显机智；4、鱼蚌鹤，同欢乐。

二、鹤舞蹈动作则细分为十四部分:

第一部分走圆场：展翅高飞，足尖立起，提腿急走。第二部分是起飞上岩，作岩上展翅样子。第三部分是单足落地走步，第四部分是觅食，第五部分是转身急步，第六部分是修身整羽，第七部分是鹤立岩上打瞌睡，第八部分是双鱼戏水，第九部分是与蚌同嬉，第十部分是鱼蚌相嬉，第十一部分是惊鹤捕鱼，第十二部分鹤蚌相争。第十三部分是鹤蚌同欢。第十四部分白鹤起飞，整个舞蹈都是围绕白鹤的动作展开，具有较强的可观性。整个舞蹈需要二十五分钟。

三、相关道具及器具

- 1、白鹤一只；
- 2、蚌一个；
- 3、鲤鱼两条；
- 4、伴奏锣鼓班一个。



扎作艺人在扎作鹤舞道具



鹤舞乡村巡游

三角麒麟舞

麒麟献瑞 舞尽威仪



麒麟舞是三角镇村民根据当地的生活习俗和图腾崇拜而发展起来的一种岁时习俗民间舞蹈。从清末开始，每年农历年底前，三角的民间艺人就开始扎作好麒麟。到了腊月廿八，民间艺人在“风火院”祖师牌前为麒麟进行点睛仪式，并为麒麟开口。到了农历年卅晚上，舞麒麟者就来到村中一棵大树前拜土地，烧爆竹、打锣鼓，采青、再回到祖师牌前将青吐出。到正月初一至十五连续15天，舞麒麟者就会到村中祠堂以及家家户户门前舞麒麟。麒麟所到之处，每户人家都会烧爆竹迎接，有的人家还会安排麒麟进行采青。另外，当地村民在祝寿、开市、入伙、新船下水等重要节庆仪式上，都有邀请舞麒麟进行庆贺的习俗。三角麒麟舞基本舞步有虚步、鹤立步、丁字步、弓步、麒麟步、托举等以表现麒麟神兽的形态，向人们呈现麒麟的吉祥威仪。

一、舞蹈内容包括

出场、见面礼、采青、左顾右盼、上前扑擒、扑前扑后、麒麟腾跃、吞青、吐青等。采青的形式有：栋头青、井头青（盆青）、蟹青、蜈蚣青。



二、舞步包括

虚步、鹤立步、丁字步、弓步、麒麟步、托举等以表现麒麟神兽的形态，向人们呈现麒麟神态动感，在保留传统技艺的基础上，追求创新。

三、相关道具及器具

麒麟头、麒麟身、麒麟尾、麒麟被、舞麒麟服饰。

四、伴奏音乐道具

鼓、锣、钹、大笛。

三角麒麟舞演奏乐队



黄圃麒麟舞

吉祥凜然



黄圃麒麟舞历史图片

麒麟舞是黄圃镇历史悠久的动物舞蹈，原为先民古老的图腾崇拜演变为岁时习俗民间艺术，以其精巧伶俐、神采威武为特色。黄圃麒麟舞表现人们对欢乐祥和、幸福吉祥生活的祈求。在传统上，村中的新屋落成、结婚、新船下水、新铺开张等，以及重要的岁时节令，都有麒麟舞助兴，其表现形式包括采地青、采高青。采青内容包括有采蛇青、采蜈蚣青、采七星伴月青等，采青动作包括有含青、吐青、洗面、伸腰、擦身、取青、行礼、谢礼、叩首等。麒麟舞基本舞步大致有虚步、鹤立步、丁字步、弓步、麒麟步、托举等以表现麒麟神兽的形态。



祈求日子过得风调雨顺



麒麟到来之时，家家户户都会烧爆竹迎接

黄圃麒麟舞舞步特点



黄圃麒麟舞的采青动作很有水乡特色，主要有两种形式，一种是“桅杆青”，一种是“平地青”。“桅杆青”是独具水乡特色的麒麟舞蹈动作。过去，横档村是一个河涌纵横的水乡，人们为了祈求在水上运输和捕鱼时顺风顺水，每有新船下水，都有请麒麟采青的习惯，当年的船只都只是用桅杆扯风帆作动力，因此，请麒麟“采青”时，“青”都是挂在桅杆上，因此，“桅杆青”被视为是麒麟舞蹈动作中的最高难度动作，后来，根据“桅杆青”的特点，黄圃一带的村民在新屋入伙时，也将“青”从二、三层高的楼层中吊下来，让麒麟来“采高青”，至今在黄圃横档村流行的“采高青”，就是从“桅杆青”中发展起来的。另外，在“平地青”这种形式之中，也分采蟹青、采蛇青、采蜈蚣青，采七星伴月青等多种形式；在每种采青形式中，一般会有“含青”、“吐青”、“洗面”、“申腰”、“擦身”、“闭目养神”、最后“取青”等的表演内容。其舞蹈特点是刚劲有力，舞步舒展，刚劲，脚步多采用弓字步、马步等，步伐落地有力、踏地有声，随着鼓点而踩出各种节奏。



麒麟头套、麒麟半身



鼓班



八音锣

沙溪凤舞

独树一帜，龙凤呈祥

凤是我国民间备受尊崇的一种图腾，在中华民族传统文化中有着崇高地位。沙溪凤舞，是中山古时候隆都地区的百姓根据自然环境和生活环境所创作的一种图腾舞蹈。

自从圣狮村民创作了凤舞之后，与村里的金龙、银龙一起，在每年的农历四月初八一起盛妆出巡，龙凤呈祥的场面大受村民欢迎。

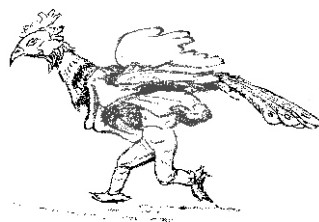


凤舞较之其他鸟类的动物舞蹈，更具栩栩如生的形态：觅食、舔羽、展翅、开屏等动作，令人目不暇给。最为传神的是凤的眼睛是能够眨动的，头和颈可以360度转动，翅膀可以张开飞翔，五条色彩斑斓的尾毛还可以分别上下左右地转动，另外，舞蹈时，凤还会发出“吱”叫声，十分生动。加上舞蹈时配上两只扎作的“鸾”，跟随伴奏的八音锣鼓伴奏，一幅“鸾凤和鸣”的和谐景象就会呈现在眼前。

分解图：



1、觅食



2、舔羽



3、展翅



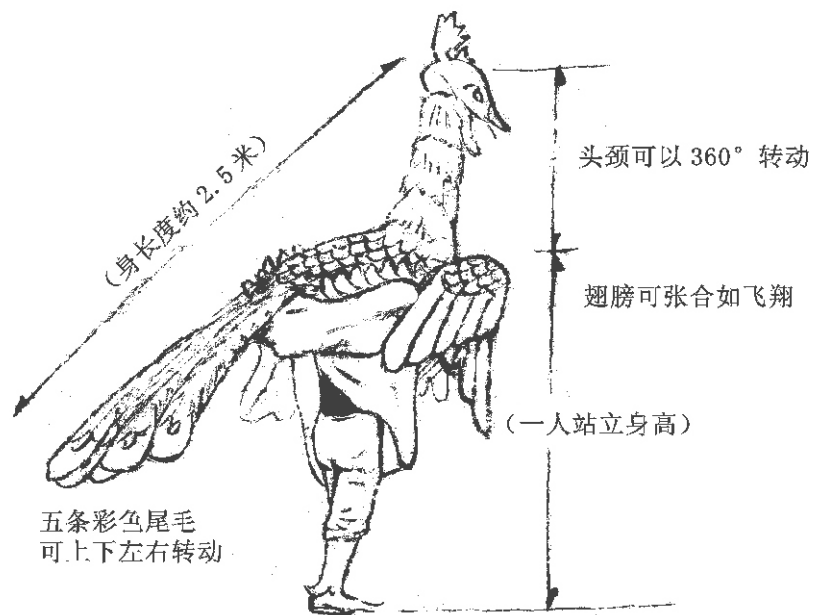
4、开屏



主要道具

1、一只金凤道具：按长约2.5米，1米多高的尺寸，先用竹篾扎成传说中的凤凰样子，用扎纸裱好后，用色彩艳丽的雉鸡毛装饰在凤的身上，成为颜色艳丽的金凤。一只凤大概有60多斤重。

2、伴奏道具：锣、鼓、钹。



小榄洪拳

学武艺 还看小榄洪拳

小榄洪拳的套路内容丰富、技术规范，手法丰富，腿法较少，讲究桥马。平日十分注重桥腰马的练习，桥手要沉肩坠肘，腰马要沉稳扎实，谓之落地生根。发招时劲力刚猛，步稳势烈，显示出硬桥硬马的技术特点。小榄洪拳动作简朴，讲求实用，要求以气催力，发声助威，具有鲜明的外家功夫风格，经常练习可强身健体，强壮筋骨，亦可磨练意志、陶冶性情，培养吃苦耐劳的精神意志。



振武山房榄菊洪拳会近年取得的各项荣誉（部分展示）



小榄洪拳第五代传承人何伟添(第1排右一)参加第六届世界传统武术锦标赛

如今仍在传承的小榄洪拳基本内容有：

- 1、拳术套路：练头拳、五形拳、三星拳、拜天拳、推山拳。
- 2、器械套路：左右双飞蝴蝶棍、总套左棍、双头棍、六点半棍、连环双刀、青龙大刀、伏虎凳、三齿钯、锁喉枪。
- 3、练功桩法：打三星手桩、埋木人桩、对练棍桩。

振武山房榄菊洪家拳会开展洪拳进校园活动



振武山房榄菊洪家拳会学员日常训练

洪拳讲究桥、腰、马之扎实沉稳，“五形拳”动作主宰于腰，腰生马势力、坐马起腰、桥硬马实。拳、掌、指、爪、腕、臂、肘、肩、背、胸、腹、膝、脚等部位，在招式动作中皆有连贯反应，皆有外形内蕴、形神兼备。龙形，要点在于掌的穿、挑、枕、切、扫、标、运。虎形，最突出是爪、指扣、擒抓、洗面、拖扯，而且头正腰直、坠肘沉肩、坐马摊腰、沉稳扎实、劲刚力猛。豹形，主要是拳法，连环捎冲，挂盖标撞，迅捷凌厉，拳势暴烈。鹤形，动作简朴，鹤嘴、鹤爪连沉槌，变鹤顶手、饿鹤寻虾，凝神沉稳，亦具灵快。蛇形，主要是掌指，圈按串标，连环标插，千字横扫，以柔制刚，灵巧迅疾。

三乡木偶戏

广东首创手札木偶

三乡木偶戏历史唱片



中山的木偶艺术源自三乡镇乌石村。在道光末期（大约公元1850年）由擅长雕刻木偶、又会演木偶戏的郑开源首创后，从广州、佛山请来粤剧艺人教村民唱粤曲伴随木偶演出，创建了中山历史上第一个木偶戏班。

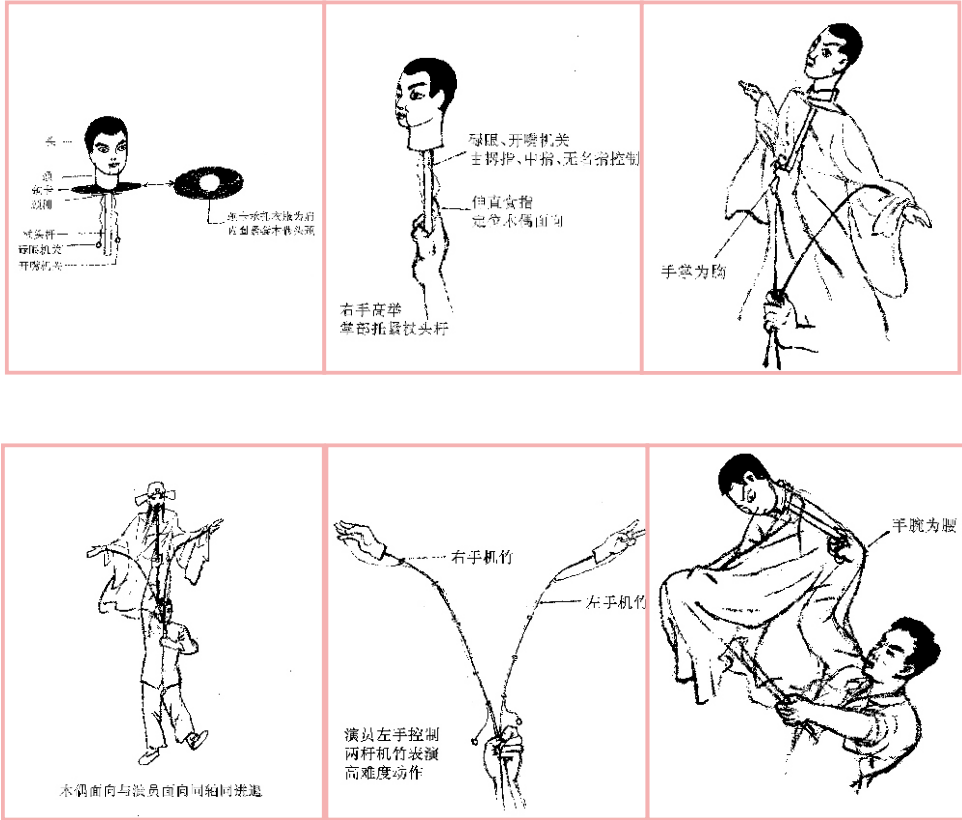
三乡木偶戏最初表演是用“三枝竹木偶”，后来，艺人把木偶的头竹改短以便于操作，这就叫“揸颈木偶”，又称“手托木偶”。

三乡木偶戏是以木偶为主要演出道具，模仿粤剧戏班的全套演出，并配套音乐、配音、雕刻等多种艺术门类于一体的综合民间艺术。三乡木偶戏最初表演是用“三枝竹木偶”，后来，艺人把木偶的头竹改短以便于操作，称为“揸颈木偶”，又称“手托木偶”。

有头无脚，有衫无裤着是三乡木偶戏的特点



木偶的主要“机关”：



木偶戏的伴奏道具：

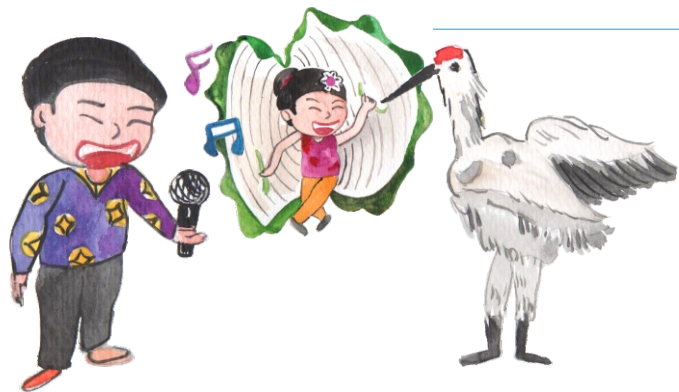
与粤剧曲目所需的演奏基本一致，一般有锣、钹、掌板、笛子，有时也会大锣、大钹。

布景：以前用竹棚做挡板，后来，杉板挡住。后来，发展为用白布来做布景。

灯光：最初的时候是用油碗装灯芯燃烧作照明，后来，发展为用煤油灯。在舞台上吊起两支煤油灯作照明。

木偶戏唱腔：根据演出的剧情配上相应的曲目，由操纵者（俗称舞手）演唱。





我的中山手账