2026年7月10日 星期五
本版编辑：卞琳琳 美编：央拉 邮箱：xzrbzks@163.com
西藏日报

①

千人共舞踏响文化自信节拍

——从那曲锅庄看藏北文旅名片的时代律动

本报记者 米兰拉姆 赵书彬 万靖

六月的藏北高原，草色渐浓，云卷云舒。

6月25日上午，那曲市格萨尔赛马场，海拔4510米。1105名舞者随锅庄乐曲同时起舞，经世界纪录认证机构（WRCAC）确认，这场于极地那曲上演的千人共舞正式创下“世界海拔最高的千人那曲锅庄”世界纪录。当认证官宣布挑战成功、向那曲市文化和旅游局颁发证书的那一刻，整个赛马场沸腾了。

这一历史性时刻，让世界看见了那曲锅庄的独特魅力，也为藏北非遗传承与传播写下了崭新的一页。

“这次千人锅庄编排，我们摒弃固定套路，不刻意追求专业规范，参演人员的舞姿意在自由抒发心境，松弛而洒脱，展现出了藏北群众质朴从容的精神面貌。”那曲市群众艺术馆编导、现场执行导演拉巴江村说。

手舞足蹈里，藏着代代相传的生活气息；不同年龄的脸上，洋溢着质朴的笑容。大家在音乐响起时踩着同一个节拍，舞出了那曲锅庄的神韵、藏北草原的气息，也舞出了传统文化在新时代舞台上的耀眼光彩。

②

③

千年舞步，从草原牧场跳到世界舞台

锅庄，藏语音为“果卓”或“果协”，意为圆圈舞蹈，在藏族舞蹈中极具代表性。

那曲锅庄，舞步融牦牛之刚健、鹰隼之轻盈、黑颈鹤之优雅，节奏明快热烈、感染力十足，刚柔并济间尽显藏北人民勤劳果敢、淳朴热忱的精神气质，极具影响力、穿透力、震撼力，是当地群众开展节日庆祝、婚嫁典礼和日常娱乐时最主要的歌舞形式。

“那曲锅庄具有广泛的群众性，这一‘身体语言’并非某种僵化的动作和舞姿，当乐曲响起，那种深埋在身体里的节奏感便会破茧而出。”那曲市文化和旅游局一级调研员边巴坐在场边，目光穿过舞动的人潮。在他看来，那曲锅庄这些年十分火热，根本原因就在于它扎根在藏北群众日常生产生活的土壤里，从来没有脱离过群众。

从牧场里的围圈起舞到城市广场的群众展演，从本地节日的必备节目到国内外舞台的受邀演出，那曲锅庄一步步走出草原，走到了更广阔的天地。

今年42岁的让桑巴旦，是当地文艺发展热潮中极具代表性的人物。他有着16年西藏军区政治部文工团的从业经历，现就职于那曲市艺术团。

在让桑巴旦的眼里，那曲锅庄的“魂”不是由某一个老师傅一招一式教出来的，而是由“听觉”激活的。“慢有慢的唱法，快有快的动感，节奏一落，双膝颤动，手臂舒展，那是音乐和身体在那一刻达成了一种默契的互相认领。”

这种默契，不需要预设队形，不需要整齐划一，甚至不需要设置舞台，它就是生活本身，就是快乐表达。

来自重庆市的游客许玮恰逢这场盛会，难掩激动：“以前只听说过锅庄，这次在现场看到这么多人一起跳，才真正感受到它的震撼。大家围成圈，跟着歌声和鼓点一起舞动，很有感染力，看得我也想跟着跳一跳。”

非遗赋能，从“活态传承”到“破圈出彩”

近年来，那曲锅庄先后走进成都、北京、上海、昆明、西安、杭州等地，并在短视频平台收获大量关注，成为藏北最具辨识度的文化名片之一。

从草原牧场，一路“跳”进拉萨、成都的广场，刷屏千万人的手机屏幕，那曲锅庄的“出圈”，绝非一日之功。

对于传统非遗保护，往往倾向于“守壳”，通过规范化、标准化来固化艺术形式。但那曲锅庄似乎走出了一条截然相反的路径。

“锅庄没有‘壳’，或者说，它需要守住一个稳定的‘核’，而不需要一个固定的‘壳’。”让桑巴旦的话语中透着一种豁达。正是这种开放性，让那曲锅庄能在保留藏北文化内核的基础上，不断吸纳时代的表达，保持鲜活的生命力。

短视频的兴起，给那曲锅庄新的发展契机。2019年，退休干部沙多（锅庄圈称他为“白帽大叔”）编的一段舞在抖音爆火，将锅庄从牧区推向了城市。随后，成都罗马广场成了那曲锅庄的新舞台。这里出现的新编舞，第二天便可能在全国流行。

“如果不把锅庄当作一种演出形式，而是当作一种文化气候，你就会发现，变化本身就是它活着的样子。”对于外界关于“这种改编是否会改变传统”的担忧，边巴给出了自己的判断。

为了留住这些变化的源头，歌手拉日多布年复一年往返于各个县的牧区。他随身携带的录音笔，成了那曲锅庄最珍贵的“档案馆”，其内存几百个即将被遗忘的牧民哼唱片段。

这些原始的、粗粝的曲调，被拉日多布搜集、整理、再创作，源源不断地供给给广场上的“锅友”们。这是一种“由下而上”的滋养：牧区提供种子，广场进行育种，互联网加速生长。

可以看到，那曲锅庄具有深厚的民间土壤、广泛的群众喜爱度和强大的传播适配性，非遗传承不再是少数人守着传统技艺，而是成了无数普通人共享、共创的文化实践。

2025年11月，以那曲锅庄为核心创作元素的广场舞作品《欢歌起舞》，荣获国家群众文艺领域最高奖项“群星奖”；2026年4月，那曲锅庄被列入西藏自治区第七批非物质文化遗产代表性项目名录。

官方与民间同频，保护与创新并行，让那曲锅庄既守住了藏北文化的根脉，又顺着时代的脉搏长出了新枝丫，实现了活态传承下的破圈生长，成为藏北文旅融合发展中一张亮眼的文化名片。

舞向未来，在同心圆里踏响时代强音

一曲锅庄，跳出了非遗传承的新节奏，也踏响了文体旅融合发展的强节拍。从藏北高原到全国各地，来自藏北草原的锅庄舞，正以开放的姿态融入当代生活。

随着锅庄的圆圈越画越大，一个新的课题摆在了大家面前：那曲锅庄的品牌形象已经打响，如何做好下半场文章？

“我们要做的，不是限制创新，而是要让所有人意识到，无论锅庄变出多少种形态，那曲才是那个最原初、氛围最浓、底蕴最深厚的‘圆心’。”边巴在思考那曲锅庄从“推出去”到“带回来”，把文化的“主舞台”扎在草原上。

夜幕逐渐降临，格萨尔赛马场，城乡的广场，村庄旁的牧场……一支支旋律在旷野中流转，那曲锅庄的发展路径清晰地向外界传递了一个信号：只要不从边界去限定，而是从内核去深挖，古老的文化便能释放出惊人的创造力和传播力。

当下，那曲的锅庄旋律已经飞向了更远的地方。在千万人的手机屏幕后，每一个跳动的人都是锅庄的传承者。

格萨尔赛马场上的千人圆圈散了，但新的圆圈正在无数个地方画起。半径在延伸，重心却从未偏移。因为在这个圆圈里，大家跳的不仅仅是锅庄，更是那份属于这个时代的、热气腾腾的生活本身。

正如边巴所言：“那曲锅庄，是活的。只要那个‘核’还在，它就在呼吸。”

图①：藏北舞者行走在草原上。 本报记者 **赵书彬** 摄
图②：藏北舞者在色尼区夯错湖畔翩翩起舞。
本报记者 **赵书彬** 摄
图③：千人那曲锅庄的舞者。 本报记者 **米兰拉姆** 摄
图④：藏北舞者在彩虹下欢快地起舞。
本报记者 **赵书彬** 摄
图⑤：千人那曲锅庄展演现场。 本报记者 **赵书彬** 摄

④

⑤