

# 传承千年，舞动世界

## 一同领略藏族舞蹈的迷人风情

2007年央视春节联欢晚会上，拉孜县业余农民艺术团带来的拉孜堆谐《飞弦踏春》凭借独特魅力，征服了亿万观众。这也印证了藏族那句“会说话就会唱歌，会走路就会跳舞”的谚语所言非虚。2025年春晚分会场落户拉萨，这不仅是展示西藏独特魅力的重要契机，更是向世界传播西藏歌舞文化的绝佳舞台。在这场备受期待的文化盛宴中，藏族舞蹈将会以怎样的灵动姿态呈现？是蕴含着人与自然和谐共生理念的《黑颈鹤之舞》《孔雀舞》，还是充满生活烟火气的《果沃情》《弦子舞》？让我们跟随记者的脚步，一同领略藏族舞蹈的迷人风情。 **记者 德吉央宗**



西藏昌都市丁青县尺牍镇乌巴村文艺演出队在跳热巴舞。新华社记者丁增尼达摄

## 舞蹈中的自然意象：与万物和谐共舞

西藏，以壮丽的自然风光闻名于世。在春晚的大舞台上，呈现人与自然和谐共舞的画面，再契合不过。记者在走访市民时发现，不少人希望在春晚拉萨分会场看到相对小众的《孔雀舞》和《黑颈鹤之舞》。提到以孔雀为灵感的舞蹈，许多人脑海中首先浮现的是杨丽萍那曼妙的舞姿，孔雀舞似乎已成为灵动优雅的代名词。然而，在西藏的阿里、林芝、拉萨等地，孔雀舞有着独特的演绎方式。区别于传统孔雀舞，西藏的孔雀舞更侧重于展现孔雀的生活状态，并融入了部分印度舞动作。在林芝，孔雀舞被称为玛恰夏卓（音译），起源于林芝市米林市扎西绕登乡。其舞蹈形式丰富多样，独舞婉约，群舞壮观，男女皆可参与。歌词与动作紧密配合，比如当唱到“孔雀从印度来”时，舞者会以“围腰手”和“双摆手”展现优雅姿态。

在阿里普兰县，孔雀舞没有乐器伴奏，只有悠扬的伴唱。舞者的步伐简约而富有韵味，“两步一踩”和“小踮步”尽显淳朴之美。而在拉萨，领舞者围绕木碗，与对舞者通过歌声和舞步，模仿孔雀飞翔、汲水的姿态，“踏步全蹲”“八字甩手”等动作，完美诠释了孔雀的优雅与力量。

同样以自然界生灵为灵感的《黑颈鹤之舞》，近年来在网络上走红。它起源于那曲市嘉黎县麦地卡乡，麦地卡湿地是珍稀鸟类黑颈鹤的栖息地之一。当地人民在长期的劳作生活中，将黑颈鹤的优雅姿态融入舞蹈。

表演时，男女舞者身着黑色藏袍，搭配白色“那布”（长袖衫），通过轻盈的舞步和有力的动作，生动模仿黑颈鹤喝水、求偶等生活习性。女子舞步轻盈，恰似雌鹤在水中漫步；男子动作矫健，仿佛雄性黑颈鹤展翅翱翔。舞蹈过程中，舞者与湿地中的黑颈鹤相互呼应，实现了人与自然的灵性交融。

## 舞蹈里的生活百态：演绎人间烟火

走访中，也有不少市民认为，登上春晚这样的大型舞台，舞蹈不仅要有丰富的舞台经验，更要能展现民族风情。其中，阿里舞蹈《果沃情》和芒康弦子舞备受关注。《果沃情》曾入围第十三届中国舞蹈“荷花奖”（被誉为舞蹈界的“飞天奖”），还多次登上西藏春晚；芒康弦子舞历史悠久，是国家第一批非物质文化遗产。

“果沃”是阿里地区札达县扎木念琴“归布”的音译，“情”是编创者的解读。舞蹈开场，男舞者头戴黑色毡帽，手持扎木念，领舞坐在舞台上弹奏扎木念、吟唱阿

里民歌，拉开序幕。舞者们随着音乐节奏，自然地晃动身体，仿佛置身于农闲时的田间地头、草原之上，享受着悠闲时光。

随着节奏推进，舞者们双手执扎木念琴，胳膊肘划八字圆，带动旁腰，上半身有节奏地晃动。下半身则通过藏族舞蹈典型的颤膝动作，变换出“两步一踩”“两步踩踢”“两步双踏”“一顿一踏”等丰富沉稳的舞步。舞蹈高潮部分，快速的踢踏、变向，转圈、地面滚动以及低重心的跃动，将演员们雄浑洒脱的气质展现得淋漓尽致。

芒康弦子舞同样别具特色，人们在跳舞时自然围成圆圈，男女各站半圈，和谐共舞。通常由男子担任谐本（领舞或主舞），他们手持弦子站在队伍前端，带领众人拂袖起舞。舞步时而紧凑，时而散开，节奏或急或缓，表演形式多样。弦子舞的旋律悠扬柔美，节奏一般由慢渐快。

受居住地地形和生活生产方式影响，弦子舞衍生出多种风格，如谷地弦子舞的柔美、半农半牧山地弦子舞的质朴、牧区高山弦子舞的豪迈。其中，牧区高山弦子舞常与锅庄舞一起表演，组成“谐玛卓”。

## 《飞弦踏春》：从拉孜走向春晚的传奇

市民格桑次珍说：“提起藏族舞蹈上春晚，谁能超越2007年的拉孜堆谐？”的确，在众多藏族舞蹈中，拉孜堆谐极具代表性，很多人认为它非常有资格登上春晚拉萨分会场的舞台。2007年央视春晚，拉孜县业余农民艺术团表演的拉孜堆谐《飞弦踏春》，凭借独特魅力征服了无数观众，也再次证明了藏族人民与生俱来的歌舞天赋。

拉孜堆谐起源于西藏日喀则市拉孜县，历经700多年岁月洗礼，依旧光彩照人。它融合了歌舞、说唱和弹奏，形成了独特的艺术风格。扎木念琴是其灵魂乐器，为表演增添了悠扬韵味。

表演时，演员们的表演形式多样，或独奏独舞，或多人共演，边弹边唱边跳，用肢体讲述着动人故事。他们的舞步轻盈流畅，转身、跳跃都精准地展现出拉孜堆谐的洒脱灵动。慢歌段如潺潺溪流，舒缓优美；快歌段似烈火燃烧，激情澎湃，尤其是快歌段中紧拉慢唱的手法，将表演者的热情展现得淋漓尽致。

舞者们用双脚踏出欢快节奏，与扎木念琴的琴声、歌声完美融合。反弹扎木念琴的技巧更是一绝，弹、唱、跳三位一体，动作精准，极具观赏性。2008年，拉孜堆谐被列为国家级非物质文化遗产，拉孜县

也荣获“中国民间艺术之乡”的称号。

舞蹈是社会生活的生动写照，它不仅是艺术的呈现，更反映了当地的生活环境和文化背景。不同地区的人们，因其风俗习惯、情感表达的差异，赋予了舞蹈独特的风格。创作者们从生活中获取灵感，将特色文化元素融入其中，使每一部作品都充满浓郁的地域特色和民族风情。2025年春晚分会场设在拉萨，这座历史悠久的古城再次成为世界焦点。相信即将呈现的这场文化艺术盛宴，定会让观众大饱眼福。那么，你心目中还有哪些舞蹈能够代表藏族舞蹈登上春晚舞台呢？

西藏大学艺术学院的演员在表演非遗舞蹈东洛热巴。

新华社记者 姜帆 摄

开奖啦

#### 体彩排列3开奖公告

2025年1月26日 第25026期

开奖号码

3 4 6

奖级	中奖注数	每注奖金(元)
直选	15634	1040
组选3	0	346
组选6	36903	173

本期全国销售总额为45744438元。

#### 体彩排列5开奖公告

2025年1月26日 第25026期

开奖号码

3 4 6 3 5

奖级	中奖注数	每注奖金(元)
一等奖	71	100000

本期全国销售总额26261520元。

#### 七星彩开奖公告

2025年1月26日 第25011期

开奖号码

1 8 7 2 7 9 + 1 4

奖级	中奖注数	每注中奖奖金(元)
一等奖	0注	---
二等奖	6注	108747元
三等奖	16注	3000元
四等奖	1053注	500元
五等奖	18668注	30元
六等奖	531546注	5元

298922039.41元奖金滚入下期奖池。

#### 福彩双色球开奖公告

2025年1月26日 第25011期

开奖号码

06 13 17 22 24 29 11

奖等	全国中奖注数	西藏中奖注数	每注金额
一等奖	6注	0注	9443761元
二等奖	202注	0注	164991元
三等奖	1703注	4注	3000元
四等奖	77892注	128注	200元
五等奖	1509228注	2260注	10元
六等奖	11309520注	17905注	5元

本期投注总额为46040078元。奖金资金累计金额181102355.3000元。

#### 福彩3D开奖公告

2025年1月26日 第25026期

开奖号码

5 8 8

奖等	中奖注数	单注奖金
单选	235注	1040元
组选3	278注	346元
组选6	0注	173元

西藏本期销售总额812914元，中奖总金额340594元，奖金金额366852元。西藏自治区福利彩票发行中心

#### 福彩快乐8开奖公告

2025年1月26日 第25026期

开奖号码

04-11-12-13-17-20-23-33-40-43-44-50-53-60-63-65-67-68-72-80

本版彩票数据仅供参考，最终结果以彩票中心开奖结果为准。