

# 探析藏族舞蹈的基本特征及其创新发展

四郎群措

西藏自治区群众艺术馆（区非物质文化遗产保护中心）

**[摘要]**我国是一个多民族组成的国家，不同民族在风俗习惯、饮食服饰甚至舞蹈方面存在一定的差异性。位于西藏自治区的藏族所表演的舞蹈蕴含了西藏人民特有的民族智慧，值得我们深入研究，本文就藏族舞蹈的基本特征及其创新发展进行一系列介绍。

**[关键词]**藏族舞蹈；特征

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.255

## 引言

本文首先介绍了藏族舞蹈的种类，详细分析了藏族舞蹈所彰显的基本特征，并从现实实际出发就如何创新藏族舞蹈给出针对性的建议，希望能够使藏族舞蹈更具民族魅力，以便于推动藏族舞蹈得到完好传承。

### 一、藏族舞蹈的种类

藏族舞蹈所处地区不同，舞蹈种类也存在差异性，主要包括宗教寺院舞蹈、牧区舞蹈、农区舞蹈等，不同的舞蹈具有不同的特征，以下是对其进行的具体介绍。

#### （一）羌姆

西藏喇嘛教寺庙在感谢神灵、驱除疫鬼过程中会表演一套面具舞蹈，这种舞蹈的名字叫做羌姆。羌姆舞蹈的参与者一般为寺院众僧，且大多在寺庙内表演这类舞蹈，需要表演者严格依据一定程序进行演绎。这类舞蹈在表演过程中强调腿部的弹跳动作，随着时间的推移羌姆舞蹈早已不再是为了敬天酬神，目前已被当成娱乐性的舞蹈。僧人在跳羌姆过程中一般会有长号、唢呐、法螺等乐器伴奏。

#### （二）锅庄

这是一种具有自娱性特征的舞蹈，跳舞时不限制人数、不限制性别，且参与者需要围成半弧形，人们跟着领舞者有时肩扶肩、有时手牵手进行载歌载舞。在舞蹈开始阶段各个队伍需要互相致礼，而后通过唱歌的方式进行问答，形成边歌边舞的局面。通过锅庄舞蹈可以看出藏族人民对于生活的赞美、喜爱。

#### （三）弦子

弦子这类舞蹈具有很浓厚的农耕文化色彩，其流行区域在高原河谷区，其中“巴塘弦子”被更多的人知晓，是农区歌舞的典型代表。

在表演弦子过程中，领舞者需要边拉藏式二弦琴边带领人们跳舞。这类舞蹈不限制人数，男女需要各自列队，按照顺时针的方向由慢到快的边歌边舞。舞蹈动作主要包括“点步慢转”、“拖步”，通过双袖甩摆的方式使整支舞蹈看起来十分轻盈。弦子是民间传统舞蹈类型中最常见也最流行的舞蹈形式。

#### （四）果谐

果谐属于农区自娱式舞蹈，不限制参与舞蹈的人数，一般在广场或者田间常见这类舞蹈。在跳这一舞蹈时人们需要围成一个大圆圈，并且边舞蹈边唱歌。在此过程中歌曲可以

齐唱、轮唱、伴唱等，人们有时候会喊“去去去”，进而彰显舞蹈热烈的气氛。

#### （五）堆谐

堆谐又被称之为踢踏舞，属于表演性的舞蹈。堆谐具有专门的舞蹈结构以及曲调，每一曲调由引子、舞蹈表演以及结尾这三部分组成。在正式表演堆谐之前，需要参与者喊一声“拉索”，然后舞蹈表演者伴着乐曲节奏表现不同的踢踏声，最后以快速的踢踏表演结束这支舞蹈。

#### （六）热巴

这类舞蹈也属于表演性舞蹈，参与表演的男生需要在腰上系一条辫穗流苏裙。另外，舞者通常需要手持手鼓或手铃进行舞蹈表演，所以这支舞又被称作铃鼓舞。在表演过程中掺杂舞蹈、快板、杂技等众多内容，属于综合性的舞蹈表演形式。

## 二、藏族舞蹈的基本特征

### （一）运动特征

青藏高原是藏族人民主要的生活区域，这里海拔高、氧气浓度低，人们经常需要携带重物上山或者下山。由于携带重物需要花费较大的力气，长此以往藏族人民习惯用膝关节发力。当这种生活习惯与舞蹈联系起来时就衍生出了特有的舞蹈动作。舞蹈表演者利用膝关节有节奏性的进行颤动能够使欣赏者感受舞蹈的韵律感。藏族舞蹈的表演形式具有一张一弛的特性，通过颤动脚与膝盖所表演的踢踏舞在给人们带来视觉体验的同时，也在不知不觉中帮助人释放压力，有助于平缓身心、陶冶情操。

### （二）动态特征

通过观察藏族舞蹈表演者跳舞不难发现，不论是落脚动作还是出腿动作，舞者都习惯进行外开。比如藏族舞蹈中的踢腿、抬腿、跨腿等动作都包括腿型外开。藏族舞蹈除了彰显外开美之外，也强调协调美。大部分的藏族舞蹈动作都需要同手同脚完成，也就是说可能会出现手脚顺边的情况。如果站在其他角度分析可能会觉得同手同脚十分别扭，但是藏族舞蹈中的顺边动作主要是为了保持身体的协调感。藏族舞蹈的肢体语言与表演形式存在明显的性别差异。女性动作多以前倾和垂臂为主，以此来彰显舞蹈的典雅美。男性舞者则通过垂臂、懈跨等动作突显舞蹈的豪放粗犷之美。通过研究藏族舞蹈的肢体特征不难发现，藏族人民具有乐观、豁达的处事态度。

### （三）服饰特征

藏族舞蹈演员一般会佩戴较多的头饰，身穿长裙、长靴、衣服袖子较长而且衣着光彩艳丽。女性舞者一般多以编发形象出现。这些舞蹈服饰与藏族人民的日常生活有着一定联系，为了行动方便藏族人民习惯在穿衣服时只穿一个袖子。舞长袖的舞蹈动作彰显了藏族人民的朝气以及雄心壮志。

### 三、推动藏族舞蹈创新发展的对策

时代向前推进过程中，文化也随之进行变革，舞蹈艺术在创新发展过程中，既需要保留自身独有的特色，又应当紧紧围绕时代不断创新。藏族舞蹈在发展过程中如果将传统全部摒弃，那么很难从舞蹈中找到藏族人民独有的文化特色；如果一味地坚持传统、固步自封，则与人们当前多样化的审美需求大相径庭。所以，在创新藏族舞蹈过程中既需要保留传统中的精华，又应当适当吸收其他先进文化，进而不断完善藏族舞蹈。以下是对其进行的具体介绍。

#### （一）现代舞蹈与藏族传统舞蹈有机结合

藏族舞蹈属于传统舞蹈，一定程度上彰显着藏族的特色文化。同别的舞蹈形式一样，藏族舞蹈在发展传承过程中始终保持开放状态不断汲取各时期先进的艺术成果，融入不同阶段的舞蹈精华，进而促使自身逐渐完善。这样既能够继承并发展藏族舞蹈中的优秀部分，使观众在观看藏族舞蹈时能够辨析身份特征，又可以在藏族舞蹈中融入时代精神。现代舞蹈与藏族传统舞蹈的完美融合能够满足当前人们的审美需求，使越来越多的人接受藏族舞蹈并逐渐喜爱藏族文化，以便于推动藏族舞蹈朝着可持续发展的方向前进。

#### （二）藏族舞蹈应适应市场需求进行发展

在创新发展藏族舞蹈过程中除了依照艺术规律之外，还需要综合分析市场发展提出的要求。在发展艺术过程中应当重视观众对其的喜爱程度。藏族舞蹈包含了悠久的藏族历史文化，其始终在发展过程中遵循市场规律，而这也是为什么藏族舞蹈在发展时没有断层的原因。但是有一点需要引起注意，适应市场不代表刻意迎合，不是过度的追求经济利益，也不是为了满足他人的需求牺牲自我。近年来，一些地区的民族舞蹈成为了当地旅游业最重要的元素，在商业化趋势的推动下出现媚俗倾向，很大程度上忽视了民族舞蹈的文化内涵，甚至出现曲解。藏族舞蹈在发展过程中需要满足市场提出的需求，但是在适应市场时应当进行自我保护，绝对不能为了一己私利降低舞蹈的自身艺术水平，也不能一味的迎合观众。在创新发展藏族舞蹈时应当将时代因素与传统因素有机融合，保留藏族舞蹈中的优质元素，挖掘藏族舞蹈艺术的传统文化精神，以便于为藏族舞蹈提供更加广阔的发展前景。比如说可以根据藏族舞蹈现有情况提炼原生态元素，根据舞蹈表演场合适当调整藏族舞蹈动作，选择合适的舞蹈配乐，或者可以创新舞蹈服饰、改变舞蹈演员形象等，进而使藏族舞蹈更受欢迎。

### （三）彰显时代和民族特征

经济水平提升的同时使人们的生活发生了一定变化，人们的物质需求得到了一定满足，精神需求也需要逐步丰富，在艺术文化消费过程中舞蹈成为了重要的产品。同时，大众审美情趣更加多元化，审美标准也随着艺术的不断发展进一步提高。当前，藏族舞蹈正处于一个竞争激烈且多元开放的时代，在创新发展过程中需要学习借鉴的内容更加丰富，融合的深度与广度进一步提升。藏族舞蹈彰显了藏族人民的智慧与文化，是藏族文化的重要代表，通过对藏族舞蹈进行大力宣传有助于传承与发展藏族文化，促使藏族文化艺术向前迈进。在宣传藏族舞蹈过程中不能单纯的凭借口耳相传的方式，而应当顺应信息时代发展趋势大力利用现代化的传播媒介，通过广播、电视、微信、微博等平台以图文并茂的形式多角度的宣传藏族舞蹈，以便于进一步扩大藏族舞蹈的覆盖面，提升藏族舞蹈的影响力，使越来越多的人认识并喜爱藏族舞蹈。同时，各大高校以及艺术机构需要采取一定手段培养更多的藏族舞蹈表演者；舞蹈专家以及艺术机构应当定期进行交流，以便于推进藏族舞蹈向前发展；藏族舞蹈艺术家需要深入到基层体验藏族人民的真正生活，进而为人们带来更多优秀的藏族舞蹈作品，也需要同专家学者共同研究创新藏族舞蹈过程中所存在的问题。通过这些手段能够使藏族舞蹈在发展创新过程中保持活力。

#### （四）培养专业的藏族舞蹈人才

艺术在发展过程中离不开人才提供的支持，藏族舞蹈也是如此。但是从实际情况来看，大部分的地方性艺术在发展过程中存在诸多困难，为此培养专业的藏族舞蹈人才是一件很有必要的事情。在进行此项工作过程中，可以由舞蹈剧团委托专业艺术院校定向培养藏族舞蹈人才，以便于舞者毕业后直接被剧团接收，从事有关藏族舞蹈的工作。比如舞蹈艺术院校开设专门的藏族舞蹈专业，以便于为发展创新藏族舞蹈提供创作、编导以及表演等方面的人才。各个舞蹈艺术团体应当定期进行人才交流，这样不但能够进一步推广藏族舞蹈，而且有助于藏族舞蹈吸收其他舞种的精华，推动藏族舞蹈与其他舞蹈共同进步。

### 结束语

总而言之，个性鲜明的藏族舞蹈能够帮助我们了解藏族文化，为了能够传承藏族文化就需要采取一定手段推动藏族舞蹈创新发展。在此过程中要求相关部门做好人才培养工作，提高藏族舞蹈宣传力度，以便于藏族舞蹈适应时代需求。

### 参考文献

- [1] 刘宁. 藏族舞蹈的基本特征及其创新发展研究[J]. 皖西学院学报, 2019, 35(05): 145-147.
- [2] 金春昌. 藏族舞蹈的基本特征及其创新发展研究[J]. 中国民族博览, 2017(08): 136-138.