

藏族“歌舞海洋”中的《果谐》和《果卓》

属于汉藏语系藏缅语族藏语支的藏族，集中分布在我国西藏自治区和青海、甘肃、四川和云南 4 省内各地区。藏族发源于西藏境内雅鲁藏布江流域的中游地区。



藏族是个有着悠久历史的民族，并在漫长的历史过程中，造就了藏族古老、独特而又光辉灿烂的民族文化。由于藏族分布广阔，生活地域与生产方式的不同，以及与不同地区相邻的其他民族在文化、习俗上的交流、融合，逐渐形成了各地区的藏族民间舞蹈所具有的不同风格与流派。

藏族是个能歌善舞的民族，他们的歌曲旋律优美辽阔、婉转动听，民间舞蹈种类繁多、刚柔相济。颇具特色的男子《踢踏舞》、独具表演性的各种《鼓舞》和集体自娱性的《弦子》、《锅庄》等，都是倍受藏族人民喜爱和广为人知的舞种。

藏族的民间自娱性歌舞，如果从音乐节奏和舞蹈的风格、点来进行划分，种类之多令人瞠目。但如果从歌舞的形式进行划分，基本上可分为“民间歌舞”与“宗教舞蹈”两大类。也可细分为“谐”、“卓”、“囊玛”和“羌姆”4 大类。凡以歌舞为主的集体自娱性圆圈舞蹈，一般被泛称为“谐”；而在圆圈歌舞中，具有较强表演性的集体舞，则被人们一般泛称为“卓”。此外，在具有表演性的“卓”中，经常可以看到以各种“鼓”作为舞具进行的舞蹈。

《果谐》，是流传在后藏广大农区，深受藏民喜爱的自娱性圆圈舞，有着“西藏农村歌舞”之称的美誉。每当节日，人们边歌边舞可通宵达旦。伴随着由男女轮流领唱与合唱，赞美家乡景色与倾诉爱情为主的优美歌声，人们跳着 3 步一变、顿地为节，步伐扎实稳健，节奏鲜明的连手舞蹈。当作舞的速度逐渐加快后，所有舞者用节奏鲜明的全脚掌重步落地的跳跃，把歌舞推向气氛热烈的最高潮。

而山南地区《果谐》的形式，却是先由各站半圈的男女在轮流歌唱，沿顺时针方向行走到歌唱结束，才在领舞者“谐本”发出的“休休休休！”或“次次次！”的叫声后开始舞蹈。舞蹈一经开始，就只见男女舞者分别以极快的节奏轮流跳着一段段舞蹈，似乎是在进行男女舞队之间舞蹈速度的比赛，令人紧张而兴奋。直到这种热烈的快速舞蹈进行数遍后，领舞者在众人舞蹈的同时，加入一段快速而幽默的“说唱词”后，大家才在一同发出欢乐而激动的“休休休休！”叫声中结束舞蹈。

相关内容

相关专题

相关站点



《果卓》，即是汉语谐音的《锅庄》，随着汉语在民族地区的普及，现在在各省的藏区，基本已都使用《锅庄》这个称谓。圆圈形式的《锅庄》舞蹈，是所有藏民极为熟悉和喜爱的自娱性舞蹈。但出于各地区方言不同，有着多种叫法。例如：在萨迦地区被称之为“索”；工部地区称为“波”；而在藏北的牧区又被人们称作“锅庄”等。

《锅庄》起源于古代藏民围绕篝火或室内锅台，进行自娱性的歌舞。舞蹈动作中包括对动物姿态的模拟、相互表示爱情等舞蹈语汇。《锅庄》的风格和特色，因受农区和牧区不同地域与文化的影响，在形式、风格以及跳法上，都有着不尽相同的风格与特点。

农区藏民们所跳的《锅庄》，分为缓慢歌唱和急速作舞两部分，速度由慢至快。开始时，男女各分站半圆，互拉手或搭肩。在轮流伴唱中甩脚踏步绕圈行走。当歌曲结束时，大家齐声高呼“呀—呀！”之后，立即在甩动长袖的同时，以快速的身前摆手、转胯、蹲步、转身等舞步进行舞蹈。当舞蹈进入高潮，还可加入呼号来激发人们的情绪，最后结束于无法再快的舞蹈节奏之中。

在牧区，《锅庄》舞蹈的形式与农区基本一致，但动作多以胸前晃手跳跃、前顿步接左、右翻身和使用顺手顺脚舞姿为主，其余动态基本与农区相同。虽然牧区的《锅庄》也很活泼、热烈，但却比不上生活在广阔平原上的农区《锅庄》，在舞蹈风格与动作上的豁达与豪放。

流行于甘肃南部藏区的《锅庄》，与西藏自治区内的《锅庄》相比，又另具特色。在甘南藏区，男女老幼人人皆能参与和跳得一手动作幅度大，踏跳、运转自如，地方风味浓厚的《锅庄》。每当年节庆典或朋友聚会，在交谈不足以尽兴时，人们就会兴高采烈地跳起边歌边舞的《锅庄》来获得情绪上的最大满足。此外，甘南地区的藏民，有逢节日必举行“千人《锅庄》”的传统和习俗。届时，各个乡镇赶来赴会的万余名藏民，身着绸缎盛装、佩饰家传珍宝，在数千人集体作舞的舞圈之中踏地为节、挥袖旋转。放眼望去，在整个碧毯铺地的草原上，似开满了五彩缤纷会跳动花朵。这些沉浸在无限欢乐中的人们，在这即可跳于灿烂阳光之下，又能围绕篝火作舞不止的《锅庄》中，忘却了疲劳和烦恼，忘却了黑夜后的明天，在《锅庄》的欢乐海洋中从此结为朋友，约定着来年盛会时的再相逢。

中国网