



传承古老非遗 舞出多彩人生

宗角禄康公园阿佳妇联囊玛堆谐舞蹈队风采掠影

图文 本报记者 鹿丽娟

漫步拉萨市宗角禄康公园,一步一景,古老的树木千姿百态,或挺拔屹立,或倾斜水中;被称为“林中哈达”的砾石路,在树林中蜿蜒盘旋;水中鱼儿畅游,鸳鸯成对;小船隐入湖心,又从另一头渐渐露出身影,划船的人看湖上风景,湖边的人看水波荡漾。

位于公园西南侧名为“格桑亭”的一座白色帆布棚下,近百人共舞的囊玛堆谐,现已成为公园人气最旺的风景。引人注目的不仅是歌舞本身的华美,还有那些精神矍铄的老年舞者们。

历史悠久的囊玛堆谐均系西藏传统民族歌舞。囊玛是一种以歌唱为主,与舞蹈相结合的表演形式。早期的囊玛只为社会上层人士表演。

堆谐俗称为藏族踢踏舞,比较注重脚下动作,在舞蹈时会发出明快响亮、富有节奏的声音。堆谐的演出不需要精美华丽的演出服饰和道具,也没有什么固定的场地要求,一般多是群众自娱自乐的文化活动和表演形式,无论是节日庆典、家宴聚会等均可表演。

经过长期交流融合,囊玛在吸收了民间传统歌舞堆谐的表演形式后,逐渐走出深屋庭院,走向民间大众。发展到今天,百姓家宴聚会或是节日庆典都会有这种古老的歌舞艺术表演,甚至在一些藏餐厅内都能一边欣赏囊玛堆谐,一边品尝美食。

春夏秋冬,宗角禄康公园里总有看不完的风景。走在公园里,激情的牧区锅庄、动感的广场舞……到处都有舞者欢快的身影。64岁的德吉是阿佳妇联囊玛堆谐舞蹈队的负责人,作为一个囊玛堆谐爱好者,

德吉是公园里最早表演囊玛堆谐的群众之一。相比其他传统舞蹈,囊玛堆谐动作优美高雅,节奏轻缓又不失激情,受到老年群体的喜爱。囊玛堆谐曲目众多,动作时缓时急,对唱功也有较高要求,想要入门也绝非易事。德吉从小受热爱传统歌舞的父亲熏陶,从孩提时便接触囊玛堆谐,退休后的她为精通囊玛堆谐的演唱和舞蹈技艺,6年前,在自治区群艺馆跟专业老师学习了一段时间后,才开始在宗角禄康公园表演。

出于对囊玛堆谐的热爱,德吉对公园里想学囊玛堆谐的老年人有求必应,不仅手把手教学,还把入门的老年人推荐到自治区群艺馆接受更系统的学习。如今,舞蹈队不仅逐渐壮大,还成为宗角禄康里的一支明星团队。

2018年,队员拉琼在宗角禄康公园散步时,被“格桑亭”里婀娜的舞姿深深吸引,于是他每天都准时准点赶到“格桑亭”跟随德吉学习。

“现在我的身体素质比以前好多了,气质也在学习中有所提升。在学习舞蹈的过程中,很多形态也走进了生活,让我变得更加优雅。”67岁的拉琼在休息时乐呵呵地说。

在“格桑亭”前,总能看到一位坐在轮椅上安静观看表演的老阿妈,她是83岁的次白。次白老阿妈年轻时就喜爱唱歌跳舞,如今虽然连站立都很困难,但时常来看囊玛堆谐表演仍是她一天中最开心的时刻。

“这些熟悉的歌曲和舞步,时常能将我拉进美好的回忆,那时亲朋好友常在过年时和我一起欢乐地唱

祝酒歌,跳锅庄,我们一家常去过林卡的地方就是宗角禄康公园。”次白老阿妈说。

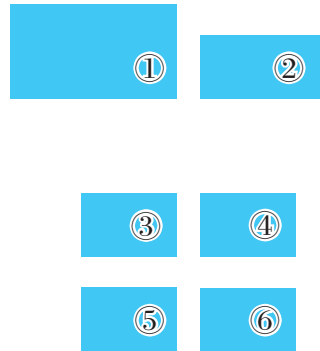
“我热爱囊玛堆谐,如今看到这么多人能够参与其中,特别是那么多老年人从中得到快乐和满足,我心里无比欣慰和自豪。将囊玛堆谐发扬光大,让大家共享传统文化的养分,是一件非常有意义的事。”德吉的话语间充满了自信和坚持。

“囊玛堆谐作为藏族优秀传统文化,在党和政府的大力支持下,我们接受了系统性的专业学习,我们舞蹈队自2016年成立至今,从最初的7名成员发展到238名成员,队伍中最小的有3岁孩童,最大的有86岁老人。”德吉介绍,5年时间里,舞蹈队坚持每天在“格桑亭”表演5个小时,曲目表演也从最初的几首,到如今的50多首。

正午时分,德吉亲切地呼唤队员们稍作休息,“格桑亭”也瞬间从排练场变成“茶话会”现场,队员们开心地拿出自家准备的甜茶、水果、饼干、风干牛肉,一边聊天,一边悠闲地品尝美食。

德吉介绍说,得益于自治区、拉萨市、城关区各级政府的帮助与支持,各级文化部门对囊玛堆谐经典曲目和传承人的大力保护,在不断搜索收录过程中,舞蹈队赶赴全区各地展演许多新收录保护的囊玛堆谐曲目,让更多百姓在享受视听盛宴的同时,更加近距离地了解囊玛堆谐文化。

“希望今年我们舞蹈队能走上藏历新年晚会,让更多的人了解囊玛堆谐魅力,并爱上这种独一无二的民族舞蹈。”队员们纷纷对记者说。



图①:正在表演囊玛的队员们。

图②:舞者在悦耳的民族音乐伴奏下,欢快地跳着囊玛堆谐。

图③:秋日暖阳下,队员们在结束一天的表演后,开心地合影留念。

图④:享受舞蹈的长者。

图⑤:71岁的舞者强巴(右一)带来了一早准备好的人参米饭给大家补充体力。

图⑥:宗角禄康公园阿佳妇联囊玛堆谐舞蹈队老师德吉。



相关链接

拉萨囊玛和拉萨堆谐作为拉萨传统歌舞,合称囊玛堆谐,是拉萨非物质文化遗产重点保护项目之一。2008年6月,拉萨囊玛经国务院批准被列入第二批国家级非物质文化遗产保护名录;2013年1月,拉萨堆谐被列入第四批自治区级非物质文化遗产保护名录,现有6名代表性传承人。

非物质文化遗产代表性传承人是非遗的承载者和传递者,面对非遗传承人老龄化问题突出的严峻形势,今年以来,拉萨市文化局本着“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展”的方针,以数字化记录方式,扎实开展拉萨囊玛区级代表性传承人达珍关于“拉萨囊玛堆谐”经典曲目抢救性记录工作,通过邀请区内知名专家召开评审会议,认真审查和把关歌词内容,最终筛选了《达瓦旋诺》《扎拉西巴》等14首曲目。