

# 紧那罗（神鸟舞）与民族传统体育的互动关系探析

杨青<sup>1</sup> 钱章辉<sup>2,\*</sup>

1. 丽江文化旅游学院 云南省丽江市 674100  
2. 丽江师范学院 云南省丽江市 674199

**摘要：**在全球化影响下理解本土文化，需要重新认识传统符号与身体实践的关系。源于民间信仰的神鸟舞蹈体系，其动作特征与民族体育项目存在内在关联。舞者的空间移动规律、动作节奏特征，与体育训练中强调的身心统一原则具有相似性。两者都借助身体动作体系传承先民认知自然的方式，形成独特的人地关系表达范式。基于此，本文主要探究紧那罗舞的表演形式与特点及民族传统体育的文化价值，分析紧那罗与民族传统体育的互动关系。

**关键词：**神鸟舞；民族传统体育；互动关系

科学技术的发展，文化水平的提升，使人们的文娱生活得到了大大的丰富，精神需求得到了大大的满足。紧那罗作为传说中的神鸟形象，在西南少数民族地区逐渐演化成“神鸟舞”这种仪式表演。这种实践将宗教信仰与民族传统体育活动自然地结合起来，形成特殊的社会文化空间。这个现象说明，在当代社会需要重新理解传统体育活动的价值，它们不仅是身体锻炼方式，更是维系民族共同记忆、传播文化精神的重要载体。

## 一、紧那罗舞的表演形式与特点

### (一) 拟态与象征性舞姿

紧那罗舞蹈以独特的造型语言展现传统文化艺术特征，其动作编排兼具神鸟外形模仿与精神传达。舞者通过腰部灵活扭动与四肢开合伸展再现飞行动态，配合身体的旋转摆动与手臂的流畅波动，形成特殊的节律感。手部动作尤为讲究，传承自古籍《舞论》的 27 种基础手型经系统训练后，能精准展现禽类羽毛震颤的姿态特征。这种具体化的肢体表现手段使观看者能直观捕捉艺术形象的生命力，将难以捉摸的信仰内涵转化为可视的身体符号<sup>[1]</sup>。

### 传统仪式与叙事表达的结合

在传统仪式表演过程中，舞者通过特定的身体语言形成独特的视觉表达系统。这类舞蹈动作并非简单排列组合，其以人体姿态作为媒介，将抽象哲学思想转化为可识别的身体符号。舞者动作路线具有清晰的几何特征，姿态转换节奏对应着信仰体系中对宇宙结构的解读。例如，手部形成的尖角造型体现超越现实的渴望，而脊柱垂直延展的体态则暗含

连接精神世界的象征意义<sup>[2]</sup>。每个动作单元都遵循严格形制规范，构成动态化的宗教概念可视化系统。

### (三) 华丽服饰与节奏化音乐烘托

紧那罗舞的艺术体系建立在多种表演要素的协调组合上，其服装与乐曲的配合关系塑造了独特的观赏体验。表演者着装既体现宗教仪式规范又包含生活美学特点，头饰采用羽毛与珠串进行多层叠加构造，衣袖宽大的服装在手臂伸展时呈现伞状展开效果。金属装饰的特殊作用值得关注，脚踝佩戴的金属环与手腕装饰的薄铃片，随着舞蹈力度强弱产生不同音量的碰撞声，这种人体动作激发的天然声响构成了基础韵律层次<sup>[3]</sup>。

## 二、民族传统体育在非物质文化遗产中的价值定位

### (一) 文化基因的活态载体

民族传统体育是指世界范围内不同地区、不同民族的人群在不同历史阶段所创造出的，用来满足当前时代背景下人们身体和心理发展需求的特色体育活动形式。民族传统体育在非遗保护中的核心作用，集中表现为其活态保存群体文化特质的功能。这种特殊的运动形式作为活态文化表现形式，既凝结着特定民族对自然认知和生活经验的智慧总结，也以身体动作和特定仪式构成代际传承的纽带。其文化内核未以文字或物品形式固化，而是植根于持续参与的生活经验与群体互动之中，使抽象的文化理念逐步转为具体的生活体验<sup>[4]</sup>。

### (二) 社会凝聚的精神纽带

民族传统体育作为珍贵的文化遗产承载着独特的文化凝聚力。这些以身体活动为载体的民俗实践，巧妙地将祖辈

相传的生活智慧转化为生动的仪式行为。在定期开展的集体活动中，参与者能重温共同的历史传承，通过默契配合巩固彼此的社会联结。这种文化特质表现为动作技巧与价值理念的交融，当人们遵循传统方式参与活动时可以重新确立自身文化归属，在团队互动中深化对集体价值观的认同<sup>[5]</sup>。

### (三) 文化创新的跨界接口

民族传统体育课程包含多民族体育项目，有中华陀螺、中华武术、中华射艺、舞龙舞狮、中华养生学等 900 多项，内容丰富形式多样，适合各种不同层次、不同性格的人群学习。民族传统体育因其独特的传承方式，在非物质文化遗产保护中展现出跨界融合潜力，为连接传统文化与现代创新搭建了桥梁<sup>[6]</sup>。作为活的文化传承形式，它们以肢体动作传递民族智慧，同时蕴含文化价值观，在维系族群认同感过程中发挥着媒介作用。这类体育项目通过代际互动的实践形态延续着历史文脉又保持着创新活力，使其成为不同文化形态间实现价值互通的重要载体。

## 三、紧那罗舞与民族传统体育的互动关系

### (一) 身体表达与仪式性功能的互通性

紧那罗舞与传统民族体育的联系来自人类身体文化的内在交流。这两种文化表现形式都在动作表达和群体记忆中形成了密切关联。它们的相互作用促成动作形式的创新，推动其实际功能的转化，在特定社会仪式中共同衍生出超越单纯艺术表现的文化效用。

此外，民族文化的交融现象常与其生活方式紧密相关。川西高原嘉绒藏族的“尕尔巴”歌舞集就是典型案例，秋收后的庆典中包含了模仿雄鹰的舞蹈以及投掷石块的竞技项目，完整呈现力量与美感的结合模式。这种生活技能与艺术表现的深度结合，成为维系民族特性的重要载体。当前传统文化的保护工作中，民族艺术与学校教育融合展示出可行路径。云南沧源佤族地区小学开发的特色体育课程将木鼓舞的节奏韵律融入篮球基础训练，提升了青少年身体协调能力，实现传统文化的创新型延续<sup>[8]</sup>。

### (二) 传统体育对舞蹈动态美学的反向吸纳

紧那罗舞作为一种浸润着孟定地区宗教文化、民间信仰，风俗礼仪的民间舞蹈形式，具有非物质文化遗产的价值属性，其活态传承的生命力在于保持舞蹈生态因子聚合下的良性传承机制。传统体育活动在与民间舞蹈的结合过程中，逐渐形成彼此促进的发展模式。原先侧重体能的运动项目融

入舞蹈的节奏感和造型美之后，改变了单纯比拼技能的特征，演化出既能保持体育特性又具有观赏价值的文化表现形式。

以广西壮族的板鞋竞速为例，其由古代练兵活动演变而来，如今已发展成为展现团结精神的文化项目。在“三月三”传统节日中，多组身着彩衣的表演者踩着连体木鞋协作前进，参赛者依靠身体同步完成速度比拼。日常训练要求队员通过肢体接触感知同伴动态，这种培养协作能力的方式，与某些民间信仰舞蹈中要求成员保持气息一致的做法存在相似性。值得注意的是，现代文旅表演中新增的复杂队形编排，如行进过程中的交叉换位技法，实际源自当地祭祀舞蹈中的环形阵列传统，使得原本以竞技为主的运动增添了艺术表现力。

此外，云南白族特有的霸王鞭活动呈现出技能转化的独特模式。这项将短棍敲击与肢体动作相配合的传统运动，在青少年群体中兼具运动竞技与民族文化传承功能。其标志性的快速挥棍技巧，与白族神鸟舞使用孔雀尾羽营造视觉效果的肢体动作原理相通。实际练习过程中，参与者需要掌握棍体敲击各身体部位的节奏规律，与舞蹈演员操作长羽摆动幅度的控制方法具有共同特征。观察剑川地区传统歌会发现，经过艺术加工的新编霸王鞭展演，在动作体系中融入更多跳跃与翻转元素，整套编排明显吸收了民族舞蹈的空间构图法则，体现出传统体育活动向舞台艺术形态转型的发展态势<sup>[9]</sup>。

这种现象体现不同艺术形式之间的动态融合，本质反映出传统文化系统的创新潜能。当传统体育活动借鉴舞蹈的动作特点后能够增添了观赏性，让历史文化元素具有现代生命力。学习者在掌握运动技术时也能顺带理解舞蹈背后的文化意义，这种双重传承模式使传统技艺在新的时代得以延续。

### (三) 现代转型中的创新融合发展路径

民族传统体育是中华民族流传、继承、发扬至今的优秀传统体育，它在我国传统体育文化中多姿多彩，光芒异放。民族传统体育与民间舞蹈的创造性融合展现出传统文化与现代生活的新型对话模式。两者的有机结合突破单纯的动作配合框架，在文化内核转化过程中形成了相互促进的发展形态。这种动态发展的实践样态保持着民族精神的血脉传承，为现代生活注入了具有现实意义的新内容。

传统达瓦孜以静态平衡训练为主，新一代传习者开发出融合旋转技巧的系统训练方案，在青少年基本功培养中开辟新路径。教学实践中，训练流程增加了特定半径的地面向

旋专项练习，练习者需在限定范围内完成规定次数的方位转换。这种改进不仅增强了空中移动的稳定性，更赋予训练活动视觉韵律感。艺人们将融合成果归纳为“足掌定根基，躯干显灵动”的实践理念，直观揭示传统技艺在形体控制与艺术表现领域的双向优化模式。

此外，甘肃职业学院在体育教学改革中形成独特实践方案。体育教师团队邀请非遗传承人共同设计“达瓦神鸟韵律操”系列课程，将传统舞蹈动作拆分为28个标准化练习模块。研究发现，融合舞蹈风格的平衡训练不仅增强学生身体控制能力，也使传统艺术形式获得现代转化空间。这种教学模式打破竞技体育与艺术活动的界限，将仪式性文化符号转化为可操作性运动方式。

这种创新实践为非物质文化遗产开辟了多元发展路径，更在当代群体与传统文化之间架设沟通桥梁。年轻人参与这类创新活动时能在传统技艺练习中体悟民族智慧，在体育活动中获得身心成长，从而形成传统与现代互促共融的良好生态。

#### 结束语：

总而言之，民族体育文化是中华文化的重要组成部分，是民族智慧、民族精神和民族性格的具体体现。民族传统体育的运行规律可以从日常行为与精神信仰的互动中得到阐释。以神鸟舞这一具体案例为观察对象可以发现，民族传统体育活动实质上是集多种文化要素于一身的精神载体。简单的肢体动作背后包含着深刻的文化内涵，这要求后续研究应

当探索新型传承路径，让传统体育在维护文化本质的基础上适应现代化发展需求并形成有效互动模式。

#### 参考文献：

- [1] 彭莉 . 泰国北部傣泐人紧那罗神鸟舞的文化释义 [J]. 北京舞蹈学院学报 ,2024,(02):118–124.
- [2] 阮文翩 , 葛文超 . 少林棍法与紧那罗王以及北方棍法的关系考述 [J]. 少林与太极 ,2024,(01):22–27.
- [3] 高婧然 . 少林寺那罗延信仰研究 [D]. 山东艺术学院 ,2023.
- [4] 杨开周 , 刀娜塔吉 . 南昔傣族原生态舞蹈的传承与发展——以紧那罗舞为例 [J]. 戏剧之家 ,2023,(14):128–131.
- [5] 梁振中 , 夏滟洲 . 从印度到敦煌：乾闼婆与紧那罗图像衍变研究 [J]. 北方音乐 ,2023,(01):69–81.
- [6] 孙武军 . 8世纪前古印度人马组合紧那丽、紧那罗图像考 [J]. 中国美术研究 ,2021,(03):76–85.
- [7] 庞浩然 . 跳起快乐的神鸟舞 [J]. 北方音乐 ,2020,(24):15.
- [8] 路帅 . 孟定傣族紧那罗舞的舞蹈生态学分析 [J]. 艺术评鉴 ,2020,(15):89–92.
- [9] 孙武军 . 八世纪前古印度人首鸟身紧那罗图像考 [J]. 南京艺术学院学报 ( 美术与设计版 ),2020,(01):38–46+209.

**作者简介：**杨青（1997.1—），女，汉族，云南保山人，硕士，丽江文化旅游学院，助教，研究方向：体育教育

钱章辉（1996.5—），男，汉族，陕西安康人，硕士，丽江师范学院，助教，研究方向：体育教育