

云南景颇族刀舞火遍海内外，掀起全网跟拍热潮

目瑙纵歌何以破圈？

一场在雨中完成的云南景颇族刀舞表演，近日成为海内外社交媒体平台上的热议焦点。伴随着景颇族传统节日狂欢神曲《目瑙纵歌》的激昂旋律，身着黑色西装的小哥以一段刀舞震撼全网。这段视频在社交平台迅速走红，掀起全网跟拍热潮，使目瑙纵歌这一传统文化形式成为全民参与的网络文化热点。

这段拍摄于云南昆明滇池丹霞·开合浮桥上的短视频，以刚劲有力的舞姿和独特的民族韵律，在短短数小时内收获了大量国际网友的点赞与转发，被视作中国文化“走出去”的又一鲜活案例。

目瑙纵歌因何而火？这火爆全网的景颇族刀舞有着怎样的故事？当传统文化遇上新大众文艺，怎样的创新才能不变味，怎样的传承才能走得更远？

现象：目瑙纵歌火爆出圈

目瑙纵歌是景颇族最盛大的传统节日。“目瑙”为景颇语，“纵歌”为载瓦语，合起来就是“大家一起来跳舞”的意思。每年正月十五前后，云南省德宏傣族景颇族自治州的数万民众身着盛装，手持长刀与扇子齐舞，场面蔚为壮观，被誉为“万人狂欢舞”。2006年，“景颇族目瑙纵歌”入选首批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

2026年初，一场跨越地域与民族的目瑙纵歌万人共舞热潮席卷全网，无数用户在客厅、广场和景区，随着同一段旋律跟跳，掀起一股现象级传播热潮。这股热潮源于景颇族经典作品《目瑙纵歌进行曲》。该作品由景颇族艺术家石勒干于1991年创作。

35年后，80后音乐人甄臻偶然刷到目瑙纵歌节的视频，深受震撼之余动了改编念头。他借助AI(人工智能)技术重新填词、编曲，在保留民族音乐特色的基础上赋予作品新的时代张力。

之后，云南省歌舞剧院首席舞者袁志平听到这首新版《目瑙纵歌》，内心深受触动。“音乐响起的瞬间，仿佛有一股电流在身体里涌动，我迫不及待想要编排一段富有张力的刀舞。”于是，袁志平邀约伙伴一同创作编排。在创作中，袁志平加入景颇族传统刀技里的转刀、绕刀等技法，用舒展洒脱的肢体动作，展现独有的阳刚气概。视频发出后登上社交媒体热搜，网友直呼“一刀见风骨，一舞动山河”。

从首届滇超联赛闭幕式现场，到滇池丹霞·开合浮桥上，再到2026滇池国际咖啡文化嘉年华，几位舞者一次次在《目瑙纵歌》的节拍中挥刀起舞，在赛事现场凝聚人气、在城市地标吸引流量、在文化活动中优化体验，让民族文化从舞台走向更广阔的文旅场景。

视频走红后，全网掀起了二创热潮，不同地域、不同国籍的网友纷纷改编演绎。大量年轻人主动转发、模仿这段刀舞，衍生出各式各样的趣味二创。在袁志平眼中，这正是非遗生命力的最好证明。民族文化不能静静封存，需要用年轻化的方式推向大众。刷屏背后，更是年轻人发自内心的文化认同与文化自信。大家愿意主动传播、乐于主动模仿，正是根植心底的民族自豪感。

对于这次走红，袁志平感触最深的是大众对云南少数民族文化展现出的热情。“每天都有数万人跟拍视频，相关视频总浏览量达到了几十亿次。看到这么多人爱上了云南的传统文化，真的很欣慰。”袁志平说。



《目瑙纵歌》惊艳亮相首届滇超联赛闭幕式现场。(图据开屏新闻)



7月22日，在滇池丹霞·开合浮桥上，袁志平(中)携团队表演景颇族刀舞。(图据开屏新闻)

探索：在敬畏之上做当代表达

作为景颇族最隆重的歌舞形式和传统节日，目瑙纵歌传承已逾千年。原来一直就有，为什么今年才火起来？靠的是创新、策划、宣传。

从荡气回肠的时代旋律，到刀尖起舞的铿锵舞姿，目瑙纵歌不是一场偶然的流量狂欢，而是一场跨越时空的精神共鸣。它能够跨越地域与圈层、引发广泛共鸣，其根基在于创作者与传承人群体深厚的专业素养与长期的技艺沉淀。它的破圈，得益于大众文艺创作者的三次接力。

旋律创作上，石勒干数十年扎根乡土，采集洞巴调、文崩调等传统音乐元素，以进行曲结构铺陈旋律，为目瑙纵歌奠定了旋律根基。

词曲改编上，甄臻深入研读景颇族历史文献与民俗资料，借助AI工具但不盲从流量导向，将火塘、茶马古道、家国情怀融入歌词，确保每句都有据可循。

视觉呈现上，袁志平以现代编舞重构传统刀技，不仅增强了披荆斩棘的力量感，更以黑色正装与景颇族配

饰的巧妙搭配，碰撞出传统民族元素与当代审美的视觉火花。

袁志平的作品总能让人眼前一亮：既有民族文化的厚重内核，又有贴合当下审美的鲜活表达。这种平衡，源于他独特的求学与成长经历。从12岁考入上海戏剧学院附属舞蹈学校起，他在上海接受了8年的现代舞编导专业教育，海派文化的先锋视野拓展了他的审美边界；2017年回到云南后，这片土地的质朴与厚重，又成了他创作的根脉。两种审美碰撞交融，形成了他独有的创作风格。凭借扎实的专业功底，袁志平先后三次登上总台春晚舞台，参演《万众一心》《万象回春》《太平有象》。

他提出“心中无相，才会有形象”的创作理念。在他看来，民族舞蹈的创新不是对传统动作的刻板复刻——如果学得一板一眼、分毫不差，那只是模仿，不是创作。真正的创新，建立在对中华优秀传统文化的尊重与敬畏之上：先理解民族精神的内核，再用当代的审美与肢体语言去重新表达。

思考：如何将“火”化为“活”

从气势雄浑的景颇族刀舞，到热情灵动的彝族左脚舞，袁志平始终立足云南丰富多元的民族文化资源，以年轻化的舞蹈语言，探索传统文化的当代表达。

目瑙纵歌的破圈，为其他非遗和传统文化传播提供了有益借鉴。它能引发广泛共情，原因在于其触动了多重社会情绪——万人同舞的集体仪式感消解了个体孤独，古老民族文化的新鲜演绎满足了大众的好奇心，边疆儿女对家国故土的赤诚表达则唤起了全民更深层的家国情怀与文化认同感。对于其他非遗项目而言，推广的关键不是简单搬运传统文化符号，而是挖掘其中能与当代人产生精神共振的情感内核，让非遗变为“可参与的情感载体”。

目瑙纵歌的走红证明，降低参与门槛是激发群众共创的关键。这种易学、易分享的设计，让原本属于特定民族和地域的文化活动变成了全民可及的线上共舞。非遗推广应将降低参与门槛、激发群众共创作为核心策略，推动文化走向“人人可及”，让群众真正成为文化传播的主力军。

“创造和创新不是把以前的东西打破重来，而是在原有基础上做得更好。如果不能更好，我宁愿不做。”这是他始终坚守的创作底线。

在袁志平的创作逻辑里，“火”从来不是目标。那些打动他的民族旋律、文化内核，才是一次次创作的起点。

意外走红至今，面对源源不断的网络关注度，袁志平始终保持清醒。“我选择全力拥抱大家的喜爱。但也深知要做到有所为、有所不为，沉下心来踏实做好创作。”袁志平说，他和团队正筹划把全网关注的景颇族刀舞拓展打磨为完整舞台作品。

“观众如此喜爱这支舞蹈，我们不应该辜负这份期待。”袁志平表示，完整版创作不会照搬短视频的创作逻辑，将彻底回归深度、完整的艺术创作。而创作的首要任务，是厘清景颇族刀舞承载的文化立意，寻找合适的当下题材，持续打磨叙事架构，把传统文化背后蕴含的精神密码传递给观众。

目瑙纵歌的传播不是单一渠道的输出，而是形成了一张由官媒、本土自媒体、网络“大V”、普通用户共同编织的传播网络。在非遗推广中，官方角色应转向生态搭建者与传播引导者。一方面，要充分发挥官方媒体的权威性和公信力，做好顶层设计与品牌塑造，为文化“出圈”奠定基础；另一方面，要善于借助短视频平台、社交媒体、网络达人等传播力量，激发民间创作活力，实现官方“搭台”、群众“唱戏”、平台“扩音”的协同传播格局，将短期流量转化为长期影响力，推动非遗焕发持久生命力。

这场暴雨中的景颇族刀舞，正在开启一条“非遗走进城市日常”的新路径。而路径的终点，不止于一次刷屏，更在于让那些生长在山川之间的传统文化，真正成为一座城市可触摸的日常。(综合《云南日报》《中国文化报》、央视新闻等)

声音

神曲年年有 今年为什么是《目瑙纵歌》？

◎ 张嘉莉 孔小平

来自云南景颇族的目瑙纵歌，从今年春天火到了夏天，从西南边陲一路传到非洲，以超40亿的播放量横扫各大社交平台。这场全民共舞的热潮，除了“好唱好跳”，它的能量还蕴藏在一场跨越30多年的创作接力之中。

石勒干数十年扎根乡土的旋律打磨、甄臻“死磕”历史文献的严谨考据、袁志平基于长期舞台实践的编舞创新，共同构成了作品立得住的内容根基。在听觉和视觉的双重冲击下，《目瑙纵歌》一步步成为年度神曲。

此外，目瑙纵歌还完成了一次从仪式到狂欢，再到日常的落地。它本是年度祭祀活动，而今，陇川县顺势推出“天天目瑙纵歌”常态化惠民活动，让这项歌舞从节庆广场真正走进街头巷尾，完成了一场从“非遗展品”到“百姓生活”的身份转换。这一路径也印证了一个道理：传统文化的当代生命力关键在群众参与。数百万网友以点赞、评论、二创表达对景颇族文化的热情，年轻人主动翻寻传统刀舞的完整版本，追问目瑙纵歌的民俗由来。这种“自来水”式的文化认同，远比自己而下的推广更深入人心。同时，它也为数字技术赋能传统文化提供了示范，AI没有取代文化，而是为文化插上了飞得更远的翅膀。

神曲不少见，明年一定还会有，但《目瑙纵歌》给出了一个值得琢磨的参照系：一首歌能火，旋律“好唱好跳”是基础，听觉视觉有记忆点是加分项，而真正让它从“一阵风”变成“留下来”的，是从仪式场景成功移植到日常场景的生命力。同时，这也提醒我们，真正的好作品，从来都是从泥土里长出来的。

延伸阅读 >>>>>

云南德宏 为经典旋律注入新活力

“咚!咚!咚……”7月24日晚，云南省瑞丽市弄莫湖白象广场上人声鼎沸，一曲节奏明快的《目瑙纵歌进行曲》骤然响起。

记者闻声走进广场，只见一队队员身穿景颇族服饰的男子手持景颇族长刀，一边摇摆身体，一边踏着鼓点跃动而来；另一边，一队队员身着景颇族盛装的妇女手舞红扇紧随其后，载歌载舞；市民和游客也跟着学唱学跳。这便是国家级非遗“目瑙纵歌”，意为“大家一起来跳舞”。

“拨弄火塘火苗红，梁上烟痕一层层……”这是德宏各族群众传唱的新改编的《目瑙纵歌》。此歌原生旋律为《目瑙纵歌进行曲》，由德宏景颇族艺术家石勒干萃取景颇古老洞巴调、文崩调，于1991年创作而成。30多年来，乐曲一直作为目瑙纵歌节正式配乐，烘托万人集体共舞的盛大场面。只是这首进行曲没有歌词，不便传唱。

今年年初，音乐人甄臻为这首曲子填上歌词，并运用AI技术在歌曲中加入适配当代传播的变奏和电子乐元素，最后合成拟人演唱的曲目。作品上线后迅速传播，受到德宏各族群众和广大网友的喜爱。

在德宏陇川县城一个民居小院，记者见到了年过七旬的石勒干老人。

“为什么这首曲子听起来充满力量、震撼人心？因为它反映了景颇族祖先披荆斩棘的迁徙历史，第一段展示了景颇族男子的坚强勇敢，第二段体现了景颇族女子的勤劳善良。”曾任德宏州景颇民族文化工作团团长多年的石勒干侃侃而谈。

《目瑙纵歌》自带极强的节奏感，又不失悠扬的旋律，编曲中大量运用景颇族传统乐器，在省级非遗“景颇族吹管乐”的传承人鲍勒况家中，记者见到了这些景颇族传统乐器，有勒絃、洞巴、吐良……

景颇族歌舞收获巨大网络流量，带动当地文旅热度持续攀升。“今年国庆期间，德宏各个县市都将举办目瑙纵歌活动，吸引更多游客参与；最近，州政府办公室还出台了《目瑙纵歌赋能文旅产业发展方案》，力求打响‘德宏目瑙纵歌’文旅品牌。”德宏州文旅局副局长杨曼说。

(据8月5日《光明日报》张勇)

