Collana di Libri sulla
Cultura dell’Abbigliamento Tibetano

མིཉགསྐོརགྱིགོསརྒྱན།

ABBIGLIAMENTO MINYAK

Italiano

Museo della Cultura dei Costumi Tibetani Drago Deda

Collana di Libri sulla Cultura dell'Abbigliamento Tibetano

མི་ཉག་སྐོར་གྱི་གོས་རྒྱན།

ABBIGLIAMENTO MINYAK

དབྱི་ཐ་ལི།

Italiano

བྲག་མགོ་ཏེ་དར་བོད་ཀྱི་གོས་རྒྱན་རིག་གནས་བཙལ་སྡེན་ཁང་།

Museo della Cultura dei Costumi Tibetani Drago Deda

Introduzione

Nel corso della storia dell'umanità, la lingua, la scrittura, gli alimenti e l'abbigliamento sono sempre stati l'essenza di ogni cultura nazionale. Indipendentemente dall'etnia, quando questi simboli culturali svaniscono, la nazione perde il senso di esistere. Oltretutto, a causa del rapido e aggressivo avanzamento della globalizzazione, molte culture etniche tradizionali, in breve tempo, hanno sperimentato trasformazioni drastiche, talvolta addirittura quasi sull'orlo dell'estinzione.

Anche in alcune delle aree più remote del Tibet si avverte l'impatto pervasivo della cultura moderna. Gran parte della popolazione tibetana ha ceduto alle ineguagliabili tentazioni della banale moda veloce, cominciando gradualmente ad abbandonare lo stile di vita tradizionale. Di conseguenza, le preziose tradizioni sono state messe da parte e l'identità etnica è cambiata diventando irriconoscibile. Gli abiti che indossavamo da piccoli, così come gli usi e i costumi dei nostri genitori, nel giro di pochi decenni, sono quasi del tutto scomparsi; allo stesso tempo, gli anziani che portano con sé questi ricordi muoiono di giorno in giorno. Di fronte a questa realtà sono sopraffatto da un profondo senso di angoscia. Dopo un'attenta considerazione, ho raggiunto la decisione di reindirizzare i miei sforzi verso i vestiti e gli ornamenti, nella speranza di dare un modesto contributo al salvataggio e alla preservazione della cultura tradizionale.

L'abbigliamento tibetano presenta una ricca gamma di elementi e colori vivaci che rispecchiano il mondo naturale: il blu rappresenta il cielo e i laghi, il rosso rappresenta il fuoco, il giallo rappresenta la terra e il verde rappresenta le praterie... come la natura che ci infonde diverse energie. Inoltre, si ritiene che i sette tesori comunemente riconosciuti negli ornamenti tibetani (l'oro, l'argento, il corallo, l'agata, l'ambra, e altri ancora), non siano solo un mero ornamento, ma abbiano anche il potere di allontanare il male, di proteggere il corpo e di mantenere la buona salute.

L’ambiente naturale dell’altopiano tibetano influenza profondamente l’abbigliamento delle diverse regioni. Nelle aree di pascolo d’alta quota, le persone indossano prevalentemente pesanti vestiti di pelle; nelle aree agropastorali, il materiale principalmente utilizzato è la lana; nelle zone agricole a bassa quota prevalgono invece tessuti più leggeri. È evidente che l’abbigliamento non è solo un’espressione culturale, ma è ancor più una testimonianza della saggezza di saper adattarsi a sopravvivere al proprio ambiente. Inoltre, in passato, i nostri antenati dicevano che l’abbigliamento tibetano era benedetto e tramandato dalle manifestazioni dei bodhisattva: come Songtsen Gampo, la manifestazione di Avalokitesvara; Trhisong Detsen, la manifestazione di Manjusri; Tri Ralpachen, la manifestazione di Vajrapani; così come i grandi Siddha, come Padmasambhava, Vimalamitra e Shantarakshita. Indossare abiti etnici così autentici non solo infonde calore e dignità, ma porta anche le benedizioni divine dei bodhisattva.

Per proteggere e preservare la cultura dell’abbigliamento tibetano, nel gennaio del 2018 ho fondato il Museo dei costumi tibetani Deda, per questa impresa sono state investite ingenti risorse umane, materiali e finanziarie; più volte sono state inviate persone in Kham, Amdo, U-Tsang e in altre regioni, per raccogliere antichi indumenti tibetani e intervistare gli anziani locali, conoscere i processi di produzione, le classificazioni dei materiali e le origini storiche di questi indumenti e, inoltre, procedere con l’esposizione e la conservazione dei manufatti raccolti. Tuttavia, la raccolta degli indumenti è solo il primo passo; se i materiali pertinenti non vengono documentati per iscritto, questi preziosi patrimoni culturali saranno difficili da diffondere ampiamente in futuro. Durante l’indagine, ho scoperto che la maggior parte delle ricerche estere e nazionali sull’abbigliamento tibetano è limitata solo ad alcune regioni, manca quindi uno studio completo sull’abbigliamento nell’ambito di tutto il territorio tibetano. Così, nel settembre 2020, ho fondato l’Istituto di ricerca sull’abbigliamento dell’altopiano tibetano per studiare sistematicamente l’abbigliamento tibetano e compilare una serie di libri. Abbiamo in programma di pubblicare un libro all’anno per presentare i costumi tibetani delle diverse regioni, a partire dal mio paese natale

Luhuo e andando a coprire gradualmente l'intera area tibetana. Allo stesso tempo, il contenuto sarà tradotto in più lingue per promuovere la cultura tibetana nel mondo.

Durante il processo editoriale, basato su materiali originali di prima mano, abbiamo documentato fedelmente le tecniche di produzione, i retroscena, i proverbi e gli indovinelli correlati e molto altro narratoci dagli anziani del luogo. Il nostro obiettivo è di mantenere la rigorosa autenticità, senza l'aggiunta deliberata di abbellimenti o elementi speculativi destinati ad attirare l'attenzione. Inoltre, per quanto riguarda alcuni capi d'abbigliamento comuni a diverse regioni, sceglieremo di presentarli con i costumi caratteristici di una regione in base alla situazione reale, e non li menzioneremo ripetutamente nei libri di altre regioni, così da evitare eventuali sovrapposizioni.

Ad oggi, la nostra ricerca è ancora in fase preliminare e molti aspetti sono ancora immaturi e poco professionali, questo inevitabilmente può portare a delle critiche, tuttavia, nel rapido ritmo della globalizzazione, se la nostra generazione non fa del suo meglio per proteggere questi patrimoni culturali, le generazioni future ne sapranno sempre di meno.

L'abbigliamento tibetano non è solamente una parte importante della cultura tibetana, ma è anche un riflesso della diversità della cultura umana: preservare la cultura tibetana significa salvaguardare la diversità della cultura di tutta l'umanità. Ci auguriamo che attraverso i nostri sforzi, sempre più persone comprendano ciò che è il fascino unico della cultura tibetana.

Un ringraziamento a tutti coloro che ci sostengono e ci aiutano: è solo grazie ai nostri sforzi congiunti che questo libro può essere presentato.

Sodargye

6 giugno 2024

Prefazione

Il popolo Minyak, con la sua ricca tradizione intrecciata nell'arazzo della cultura tibetana, è un ramo del clan Dong, uno dei quattro principali lignaggi ancestrali del Tibet. La loro storia inizia nelle antiche valli del bacino del fiume Drukchu, nell'Amdo orientale, molto prima della fondazione dell'Impero Tibetano. In seguito, a causa di guerre e altri motivi, si divisero in due rami principali: il ramo meridionale si stabilì principalmente nell'attuale regione del Kham Minyak, mentre il ramo settentrionale si disperse nelle regioni dell'attuale Regione Autonoma Hui del Ningxia. Secondo i documenti storici, durante il periodo della frammentazione tibetana, il ramo settentrionale istituì il regime degli Xia Occidentali (Tangut) e stabilì la propria capitale nei pressi dell'attuale Yinchuan.

Esistono molteplici prospettive accademiche sulla definizione del gruppo etnico "Minyak". Le comunità Minyak dell'Alto Amdo e del Kham sono chiamate "Minyak", mentre quelle del Basso Amdo e di altre aree sono chiamate "Grande Minyak". Il termine "Minyak" in questo libro si riferisce specificamente al gruppo etnico Minyak che vive nell'area di Minyak Regang e nella parte nord-orientale della contea di Nyarong, una definizione ampiamente accettata dalla maggior parte degli storici. Il contenuto principale di questo libro si concentra sugli stili di abbigliamento e sui metodi di utilizzo degli accessori dei residenti della regione che si estende approssimativamente attorno a Dartsedo, dall'Alto Nyarong alla contea di Shebmae.

Le differenze di terreno, clima e stile di vita agro-pastorale hanno dato origine a diverse tipologie di abbigliamento. Ad esempio, nelle regioni di pascolo d'alta quota come Lharima e Ra'le, le donne indossano ornamenti d'ambra e decorazioni con anelli floreali sul capo; nelle aree semi-agricole e semi-pastorali di media quota, come la città di Sabdea e la città di Gangkar Riwo a Dartsedo, le persone indossano abiti Bakgo a pieghe multiple e dai colori vivaci, che mettono in risalto le ricche caratteristiche regionali e al contempo riecheggiano l'estetica tradizionale delle

regioni tibetane. Al contrario, le aree agricole di bassa quota come le contee di Gyezil e Shebmae, che confinano con gli insediamenti etnici Han e Yi, mostrano una certa influenza interculturale. Tuttavia, mantengono fondamentalmente le caratteristiche tradizionali, con accessori meno numerosi e più semplici che rappresentano una caratteristica distintiva di queste regioni.

Nella creazione di questo volume sull'abbigliamento Minyak, l'Istituto di ricerca sull'abbigliamento dell'altopiano tibetano ha utilizzato una metodologia di ricerca completa, combinando l'analisi della letteratura storica con estese indagini sul campo e altri metodi di ricerca. Questo approccio ci ha permesso di sviluppare una comprensione approfondita degli stili di abbigliamento tradizionale che si sono evoluti in diversi paesaggi, climi e contesti culturali. Dopo aver attentamente considerato le caratteristiche culturali distintive, le tecniche artigianali uniche e l'importanza regionale, abbiamo selezionato quattordici tipologie di abbigliamento rappresentative per una documentazione dettagliata.

Il nostro impegno principale durante questa ricerca è stato preservare l'autenticità. Ci siamo sforzati di catturare l'essenza culturale più autentica di queste tradizioni di abbigliamento registrando fedelmente i resoconti di folcloristi e anziani locali, senza aggiungere interpretazioni soggettive o speculazioni. Per ogni tipo di abbigliamento, abbiamo condotto interviste con almeno dieci persone esperte. Durante il processo di scrittura, quando sono emerse discrepanze nelle narrazioni o nuove questioni, le abbiamo risolte attraverso analisi comparative e interviste aggiuntive. Il processo editoriale è stato altrettanto meticoloso: abbiamo attentamente ponderato ogni termine, la sequenza e il formato di presentazione e l'organizzazione dei contenuti prima di sottoporre i nostri risultati alla revisione accademica, seguita da controlli e correzioni di bozze approfondite. La documentazione visiva contenuta in questo libro rappresenta un archivio senza precedenti di autentici abiti Minyak. Ogni fotografia ritrae membri della comunità locale vestiti con i loro abiti tradizionali, meticolosamente disposti per garantire che ogni capo e accessorio sia indossato con la tecnica corretta e mantenga intatto il suo significato culturale. Inoltre, que-

ste foto sono creazioni completamente nuove, realizzate con un notevole investimento finanziario, scattate con cura da un gruppo di fotografi professionisti e con i diritti di utilizzo dei ritratti formalmente ottenuti da tutti i soggetti.

Abiti e accessori non servono solo come coperture e decorazioni per il corpo, ma sono anche portatori di molteplici elementi culturali, come i costumi tradizionali e la psicologia estetica. Le combinazioni di colori, gli stili di vestiario, i canti popolari, le storie orali e i proverbi popolari associati all'abbigliamento di queste regioni riflettono anche la loro profonda e ricca cultura popolare. Questi patrimoni culturali sono componenti cruciali dell'eredità culturale etnica, proprio per questo motivo, la trasformazione di queste culture storiche orali in documenti scritti è un compito urgente e prezioso. Ringraziamo sinceramente tutti i consulenti accademici, gli eredi culturali locali e il personale correlato che hanno supportato la realizzazione di questo libro e invitiamo umilmente i lettori a fornire gentilmente correzioni per eventuali sviste.

Istituto di Ricerca sull'Abbigliamento dell'Altopiano Tibetano

28 marzo 2025

INDICE DEI CONTENUTI

001 Introduzione

004 Prefazione

009 L'abbigliamento e gli accessori delle donne Drapa

021 I copricapi delle donne Minyak

031 L'abbigliamento tradizionale delle donne Ra'le

041 Gli abiti tradizionali degli uomini Minyak

051 Gli abiti tradizionali da donna nella contea di Gyezil

059 Gli stivali tibetani Minyak

065 Gli abiti tradizionali Bakgo

079 Gli abiti e gli accessori delle donne Lharima

087 Le acconciature e l'abbigliamento da donna nella zona agricola di Dawu

095 Le acconciature degli uomini Nyarong

101 Le acconciature delle donne dell'Alto Nyarong

109 L'abbigliamento e gli accessori tibetani Minyak dello Shebmae Dzong

119 L'abbigliamento e gli accessori tibetani Ersu dello Shebmae Dzong

127 L'abbigliamento e i ricami Lan'an

135 Glossario

འདྲ་པའི་བྱད་མེད་ཀྱི་གོས་ཆྱན།

L’abbigliamento e gli accessori delle donne Drapa

1 མེ་ཏོག་མེ་ལོང་།
Metok-melong

2 མགོ་འདེན།
Godren

3 སྟག་འགག
Tagak

4 ཐོ་དཀྲི།
Totri

5 གློ་སྒེང་།
Lotreng

6 ལྕགས་ཡུ་སྐྱ་ཀ
Chakye-gyeka

7 ཆབ་མ།
Chabma

8 བལ་དེས།
Beldi

9 སྐེད་བཅེངས།
Gea-chen

10 ཡེད་ཅེང་དེས།
Yejanri

La regione del Minyak Drapa apparteneva originariamente alla contea di Garthar quando la prefettura di Garze fu divisa in ventuno contee. Dal 1978, Minyak Drapa è stata suddivisa nelle contee di Dawu e Nyagchu. L'Alto Drapa è stato assegnato alla contea di Dawu, mentre il Basso Drapa è stato posto sotto la contea di Nyagchu. La valle di Drapa ha un'altitudine media di circa 2.720 metri e presenta un clima temperato freddo di alta montagna. In passato, gli abitanti di Drapa si sostenevano grazie all'agricoltura e all'allevamento, ma oggi la maggior parte delle famiglie si dedica principalmente alle attività agricole.

La valle di Drapa è la patria del popolo Drapa. Esistono tre spiegazioni in merito all'origine del nome "Drapa". La prima sostiene che gli abitanti locali vivevano originariamente sotto le scogliere e venivano chiamati "Dragpa", termine che si è evoluto foneticamente in "Drapa". La seconda spiegazione afferma che la zona era un tempo infestata da banditi che terrorizzavano la popolazione, motivo per cui fu chiamata "Drapa", che significa "un luogo dove dimorano i nemici che fanno del male alla gente". Infine, la terza ipotesi suggerisce che gli abitanti locali credano di essere discendenti del clan Dra e abbiano quindi dato alla zona il nome "Drapa" in onore della loro discendenza ancestrale. Oggi, "Drapa" è diventato il nome comunemente riconosciuto per questa regione.

Il Beldi

In passato, come in altre regioni del Tibet, uomini e donne della valle di Drapa indossavano tradizionalmente abiti in pelle d'inverno e vestiti bianchi, in feltro e altri materiali d'estate. Tra questi, si distingue una lunga tunica plissettata e senza maniche, indossata dalle donne, in dialetto Drapa, chiamata "Beldi" o "La'te". Il design senza maniche è legato non solo all'ambiente naturale locale, ma incorpora anche elementi ricchi di mitologia popolare.

Nel dialetto Drapa, gli indumenti indossati sulla parte inferiore del corpo sono chiamati "Di". Il Beldi è comunemente indossato dalle donne durante l'estate ed è anche l'abito formale per le principali festività o cerimonie. La qualità di un Beldi viene solitamente valutata in base ai materiali utilizzati, alla tecnica di tessitura e alla presenza della cintura Gea-chen e dei motivi arcoba-

leno. Sulla base di questi criteri, il Beldi si suddivide in diverse categorie di qualità: il migliore è il Trukpo Beldi, seguito dal Sertik Beldi, Dra-nyi Beldi, Naknak Beldi e, al livello più basso, il Pudi Beldi. Nel dialetto Drapa, "hri hri" significa giallo, "nyi nyi" significa rosso e "nak nak" significa nero. "Gea-chen" si riferisce alle strisce decorative sull'orlo del Beldi, realizzate in tessuto di lana Truk o Nambu giallo, simili a degli inserti laterali.

Un completo abbigliamento formale Drapa da donna include il Beldi, il Tagak (indumento per la parte superiore del corpo), una camicia, gli stivali tibetani e degli accessori come lo speciale copricapo d'argento chiamato "Metok-melong", gli orecchini, l'ornamento Lotreng per la vita, il Totri (fascia piatta in tessuto di circa un palmo di larghezza), il pugnale Lodre, i gioielli Chabma e un astuccio da cucito.

Il Trukpo Beldi, a cui viene data particolare importanza nella regione di Drapa, viene indossato come abbigliamento formale durante le attività popolari speciali, come la danza religiosa Mani e i principali festival. Nel dialetto Drapa, "Trukpo" si riferisce al Truk, e come suggerisce il nome, il Trukpo Beldi è realizzato in Truk. Il pannello posteriore è creato unendo cinque colori diversi di Truk decorato, formando trentasei pieghe che conferiscono un aspetto vibrante e magnifico. La conservazione del capo necessita di particolare cura per evitare che le pieghe si deformino e che l'indumento perda la sua forma. Tipicamente, ogni piega deve essere sistemata con attenzione, una per una. L'estremità superiore e inferiore della tunica vengono poi cucite insieme con del filo. L'intero capo viene legato in una lunga striscia e riposto in un armadio. L'intero processo di conservazione è estremamente meticoloso e, per chi non ha esperienza, può richiedere un'intera giornata.

Il Sertik Beldi è una tunica realizzata con il Nambu nero locale e il Truk giallo. Presenta motivi arcobaleno disposti con fili bianchi, gialli, rossi e verdi, oltre a cinque fasce decorative, chiamate "Gea-chen", sul bordo inferiore. Questi motivi arcobaleno, oltre ad avere una funzione decorativa, simboleggiano elementi naturali come il cielo blu, le nuvole bianche, la terra e i cinque elementi. Il Gea-chen è realizzato con Truk giallo caratterizzato da motivi a forma di croce, acquistato nella regione di Lhasa. Durante le cerimonie e i festival, il Sertik Beldi funge da abbigliamento altamente formale.

Il Dra-nyi Beldi è un indumento formale, tessuto con Nambu prodotto localmente, e ha una qualità leggermente superiore al Naknak Beldi, ma inferiore al Sertik Beldi. Prima che il Sertik Beldi e il Trukpo Beldi diventassero popolari, il Dra-nyi Beldi era considerato il capo di abbigliamento più lussuoso. Presenta cinque Gea-chen gialli, realizzati con Nambu tessuto e tinto localmente, e i motivi arcobaleno orizzontali sono leggermente più stretti rispetto a quelli del Sertik Beldi.

Il Naknak Beldi è realizzato con Nambu tessuto localmente. I processi di confezione e tintura sono relativamente grezzi e semplici, con soli tre Gea-chen, anch'essi tessuti a mano localmente e tinti di giallo.

Il Pudi Beldi è una tunica senza maniche, non tinta, tipicamente indossata durante il lavoro quotidiano. È la forma più antica di Beldi e uno dei primi tipi di abbigliamento quotidiano della regione di Drapa.

Per realizzare un Beldi da donna, solitamente sono necessarie circa dodici braccia di Nambu. Quest'ultimo è prodotto con lana locale attraverso processi di filatura e tessitura. Una volta tessuto, viene posizionato su una grande lastra di pietra, sotto la quale viene acceso il fuoco, e di tanto in tanto vi si spruzza dell'acqua calda e lo si calpesta. Questo processo dura generalmente un giorno, così da garantire che il Nambu diventi più compatto e morbido al tatto.

Sin dall'antichità, la regione di Drapa possiede tecniche raffinate di tessitura e tintura. Il Nambu prodotto con lana di pecora nera, per sua natura, ha una leggera tonalità gialla e di solito non necessita di un'ulteriore tintura. Quello bianco, invece, viene tinto immergendolo in una fossa di fango in decomposizione e rimane in ammollo per circa dieci giorni fino a raggiungere una tonalità rosso scuro. Per tingere il Gea-chen, il Nambu viene ripetutamente immerso in acqua di rabarbaro bollita. Una volta tinto, il tessuto viene rimosso dalla fossa, steso e lasciato asciugare in luoghi al coperto, come sotto le grondaie delle case.

La lunghezza di un Beldi è generalmente di circa sette palmi o sette palmi e mezzo. È relativamente più piccolo rispetto ad altri capi di abbigliamento, il che lo rende pratico per le persone locali impegnate nel lavoro agricolo.

Indipendentemente dal tipo di Beldi, una coppia di identici pezzi triangolari di tessuto ne decora sempre il centro del colletto esterno. Questa caratteristica, chiamata "Nyaye", è stata originariamente realizzata perché, durante la cucitura del Beldi, un piccolo pezzo di tessuto del colletto non veniva tagliato, ma veniva invece ripiegato dietro il colletto. La parola Nyaye simboleggia la conservazione della fortuna nel poter indossare abiti nuovi, poiché secondo il folklore locale, cambiare spesso vestiti nuovi potrebbe far perdere questa fortuna. Pertanto, la Nyaye non è solo una decorazione estetica, ma è anche un'espressione di valori e tradizioni.

In passato, la tessitura di un capo di abbigliamento richiedeva molto tempo e le materie prime non erano facilmente reperibili come oggigiorno, rendendo così molto rara l'opportunità di indossare vestiti nuovi. Per questo motivo, la capacità di indossare abiti nuovi non era vista come qualcosa di scontato, ma come qualcosa che richiedeva merito. Di conseguenza, le persone apprezzavano particolarmente tale opportunità.

Secondo la tradizione, il popolo Drapa eseguiva un semplice rituale dopo la realizzazione di nuovi abiti. I vestiti nuovi venivano appesi a un palo prima che il proprietario li indossasse. Questo gesto serviva a garantire che la fortuna di indossare abiti nuovi non diminuisse, ma continuasse a crescere. Credevano che indossare direttamente i vestiti nuovi potesse portare alla perdita di questa fortuna, quindi lasciavano che fosse il palo a "indossarli" per primo. Questa usanza non è esclusivamente della regione di Drapa, poiché tradizioni simili esistono anche altrove.

Il Tagak

Il Tagak è un indumento corto indossato sopra il Beldi, realizzato con Nambu locale, di lana di pecora bianca, non tinto, con bordature di Nambu o Truk colorate attorno al colletto. Quest'ultimo e le due estremità dell'apertura frontale sono progettati per estendersi leggermente oltre il capo stesso, formando uno spazio cavo per riporre aghi e filo. Sull'orlo inferiore della parte posteriore, sono ricamate tre strisce orizzontali con motivi arcobaleno, con nappine di lana che pendono sotto di esse. I polsini sono cuciti con un tessuto blu largo quanto un palmo della mano e sono ricamati con un motivo a svastica, che serve sia a prevenire le macchie sia a conferire un tocco decorativo.

Il modo di indossare il Tagak è piuttosto distintivo. Di solito, la manica destra non viene indossata, ma piuttosto tolta e drappeggiata sul gomito; oppure, durante il lavoro, viene passata sotto l'ascella destra e infilata nella cintura anteriore. In passato, esistevano anche Tagak realizzati in Truk rosso con rifiniture di pelliccia di lontra sui polsini, ma oggi la maggior parte è prodotta con Truk decorato, con polsini bordati in broccato.

Il copricapo

La principale differenza nell'abbigliamento tra l'Alto e il Basso Drapa riguarda il copricapo. Le donne dell'Alto Drapa intrecciano i capelli con dei fili rossi intrecciati, formando una treccia a tre fili che pende lungo la schiena. Hanno inoltre una sottile treccia su ciascun lato della fronte, adornata con fili di perline chiamati "Godren", che attraversano la treccia posteriore e scendono lungo la schiena.

Le donne del Basso Drapa utilizzano anche i fili rossi intrecciati per creare una treccia a tre fili che pende lungo la schiena, ma indossano inoltre uno speciale copricapo d'argento chiamato "Metok-melong".

Il Metok-melong, inizialmente piccolo e delicato, è oggi diventato ampio e magnifico. È composto da piastre d'argento di dimensioni variabili, impreziosite col corallo. La placca d'argento sulla sommità della testa simboleggia il sole, mentre quella sulla nuca rappresenta la luna. Le piastre d'argento più piccole e gli anelli sottostanti rappresentano le stelle. Poiché questo copricapo dà l'impressione che il sole si trovi sopra la testa e la luna sia sostenuta sulla nuca, viene anche chiamato "copricapo del sole e della luna".

Il Lotreng

Il Lotreng è un ornamento distintivo, lungo abbastanza da avvolgere la vita tre volte. In passato, veniva realizzato con una base in pelle di yak, decorata con enormi conchiglie di tridacna in forme piatte, rotonde o a perla. Queste conchiglie venivano infilate su sottili cordoncini di pelle e fissate alla base. Oggi, la base del Lotreng è per lo più realizzata in pelle rossa di produzione industriale, e le conchiglie sono state sostituite da prodotti in plastica.

La testa del Lotreng è decorata con un nodo circolare in bronzo chiamato "Chakye-gyeka", mentre le due estremità sono impreziosite da due perle rosse che affiancano una pietra turchese. Per indossarlo, si deve prima legare la cintura attorno alla vita e poi avvolgere intorno ad essa un tessuto piatto di circa un palmo di larghezza, chiamato "Totri". Il Lotreng viene poi avvolto attorno al Totri per tre volte, in modo da fissarlo saldamente. Si dice che l'utilizzo del Totri non solo impedisca alla cintura di allentarsi, ma renda anche più facile l'avvolgimento del Lotreng.

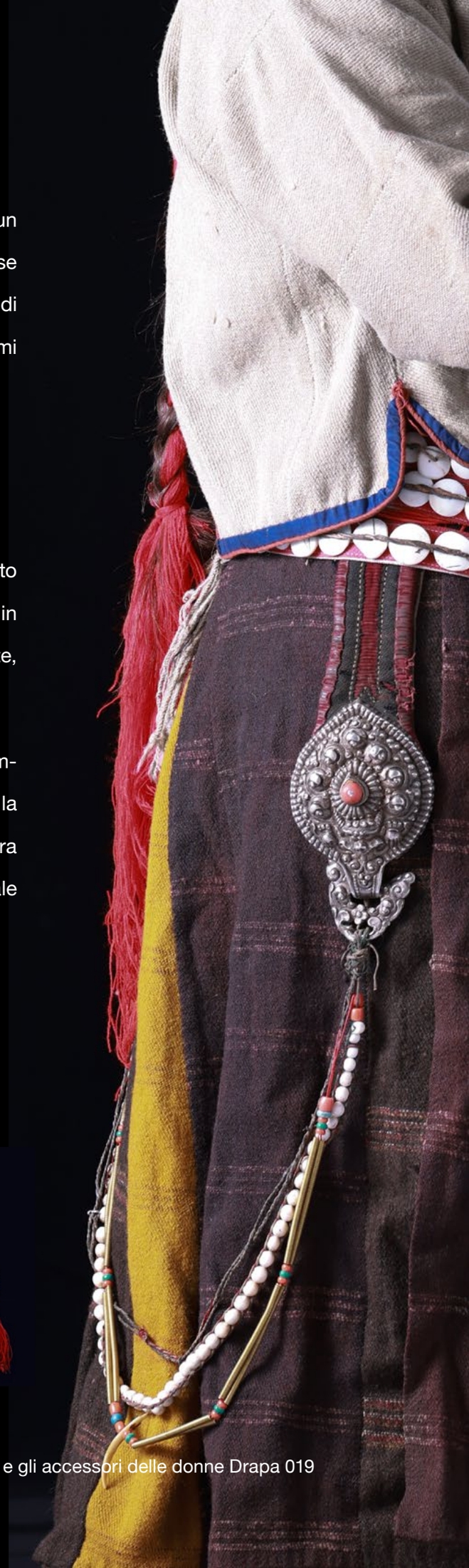
In passato, le donne Drapa erano tenute a indossare il Lotreng in ogni momento. Se una donna non lo indossava, ciò indicava solitamente un evento sfortunato, come la perdita di un familiare. Quando i mariti tornavano a casa dopo un lungo periodo di assenza, controllavano per prima cosa se le loro mogli lo avessero addosso, per assicurarsi che tutto in famiglia fosse in ordine. Di conseguenza, non indossarlo era anche un segno di lutto, con una durata variabile a seconda

del legame tra chi lo portava e il defunto. Se il defunto era un genitore o il marito, la donna non lo indossava per tre anni; se si trattava di un bambino di età inferiore ai tre anni, il periodo di lutto durava un anno; e se era un neonato deceduto nei primi giorni di vita, il lutto durava quarantanove giorni.

Il Chabma

Nel dialetto Drapa, l'ornamento noto come Lozung è chiamato "Chabma". Mentre in molte regioni il Lozung viene indossato in coppia, le donne di Drapa lo portano per lo più singolarmente, sul lato destro del corpo.

All'estremità del Lozung è appesa una nappa a doppio filo composta da conchiglie di tridacna e perline, chiamata "Yejanri", la quale viene posizionata diagonalmente e infilata nella cintura sul retro. Al contempo, le donne Drapa indossano un pugnale "Lok-dri" e un astuccio da cucito sul lato sinistro del corpo.



Drapa, con il suo particolare ambiente geografico, ha dato vita a una cultura vibrante e diversificata che comprende dialetti, tradizioni, cucina, abbigliamento, architettura e ceramica, rendendola un tesoro culturale che attira studiosi da tutto il mondo. Tra queste caratteristiche, la cultura dell'abbigliamento si distingue in particolare per le raffinate combinazioni di colori e gli stili di vestizione unici, che esprimono un valore estetico originale. Senza dubbio, è uno spettacolo senza eguali nella valle di Drapa.

མི་ཉག་བྱང་མེད་ཀྱི་མགོ་རྒྱན།

I copricapi delle donne Minyak

1 བྱུ་རུ་རྒྱལ་མོའི་ ལག་ཡ། ཏོག
Corona di ramo di corallo

2 ཏོག་སྐྱོར། བུམ་པ།
Base di supporto

3 སྤོས་ཤེལ།
Corona d'ambra

4 སྤོས་ཤེལ་མཐའ་སྐོར།
Cerchietto d'ambra

5 སྤོས་གདན།
Cuscinetto d'ambra

6 ཨ་ལོང་མེ་ཏོག
Ornamenti ad anello floreale

7 རལ་བ།
Trecce posteriori

8 བ་སོ།
Anello d'avorio

9 རྣ་ལུང་།
Orecchini

10 སྐྱེ་སྒྲོག
Fermagli per il colletto

11 ཙོར།
Nappe per orecchini

12 ཚབ་མ།
Chabma

13 གློ་ཟུངས།
Lozung

14 སོ་ལ།
Sola

15 རལ་ཙོར།
Raltsor

Il copricapo tradizionale indossato dalle donne Minyak si chiama "Gocha". È un ornamento speciale utilizzato durante occasioni importanti, come cerimonie religiose e matrimoni, dalle donne Minyak delle aree della contea di Dawu e della contea di Dartsedo, nella prefettura di Garze, provincia del Sichuan. Nella contea di Dawu, queste aree includono le città di Palme e Gartar, i villaggi di Mukrong, Nagtren e Serkha, con i suoi insediamenti di Alto Champa, Tsa'nyak e Geshe. Dartsedo comprende le città di Lhagang e Ra'ngakha, il villaggio di Gagpa, il Basso Champa e altre località. Il Gocha è in uso tra le donne di queste regioni, a partire dall'area sotto Mejae Kha fino alla zona sopra il Monte Gyela.

Il Gocha è composto da diversi elementi, tra cui la corona d'ambra, gli ornamenti ad anelli floreali, gli anelli d'avorio, le trecce posteriori, le nappine intrecciate, gli orecchini, i fermagli per il colletto e altri dettagli.

Nelle zone di pascolo, prima di indossare la corona d'ambra, le donne curano meticolosamente le loro trecce posteriori in un processo conosciuto localmente come "Lepa Len". Per iniziare, dividono i capelli sulla sommità della testa in due sezioni: superiore e inferiore. La parte superiore viene intrecciata in una treccia a tre fili, chiamata "piccola treccia". Successivamente, questa piccola treccia viene combinata con la parte inferiore rimasta e intrecciata in un'altra treccia a tre fili. Infine, questa treccia viene unita alla nuca con una sottile treccia laterale proveniente dal lato sinistro della testa, consentendo l'inserimento della corona d'ambra.

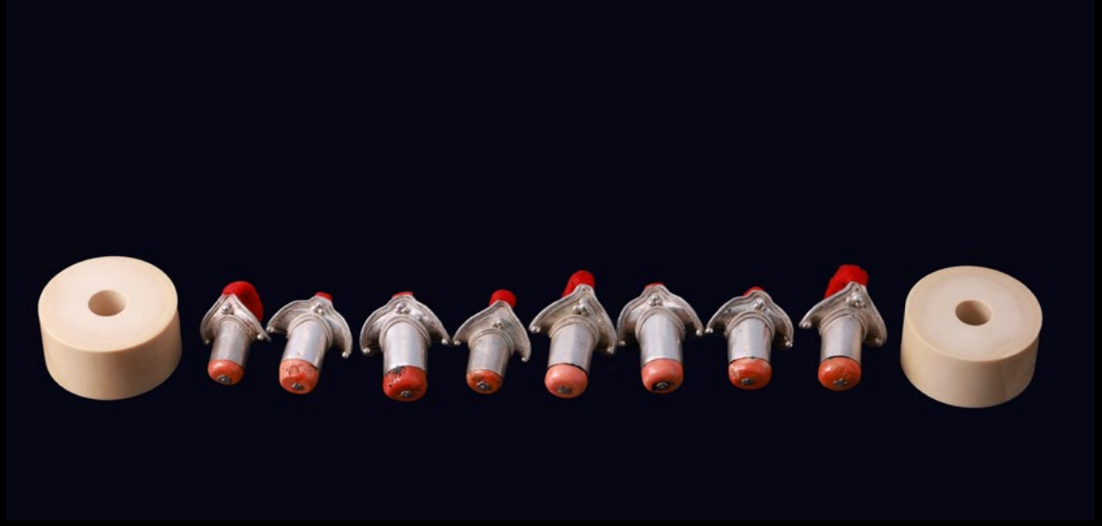
Il Gocha può essere portato in due modi: uno consiste nel combinare gli ornamenti ad anelli floreali con anelli d'avorio, mentre l'altro nell'abbinare questi ultimi con fili di ambra. Quando viene indossato, tutte le trecce sottili vengono divise in due ciocche, a sinistra e a destra, ognuna intrecciata a tre fili, con fili colorati fissati alle estremità. Dopodiché, gli anelli d'avorio vengono posizionati su entrambe le trecce, seguiti dagli ornamenti ad anelli floreali o dai fili di ambra. Le due trecce vengono incrociate sulla nuca e arrotolate fino alla sommità della testa, posizionando gli anelli d'avorio vicino alle orecchie, mentre i fili di ambra o gli anelli floreali avvolgono la linea dei capelli. Rispetto al Gopho della parte superiore, ovvero il ramo di corallo e ambra, i rami di

ambra e corallo sulle trecce sono più piccoli e delicati. A seconda della propria disponibilità economica, le donne possono scegliere di indossare un numero variabile di ornamenti ad anelli floreali o decorazioni in ambra, che generalmente vanno da due a sei coppie.

Gli ornamenti ad anelli floreali

Gli ornamenti ad anelli floreali sono una serie di anelli d’argento, simili ad anelli da dito, incastonati col corallo, che vengono infilati sulle trecce. In passato, le donne indossavano anche un piccolo disco metallico al centro della corona, anch’esso impreziosito col corallo, a scopo decorativo.

Oggi, non vi sono più requisiti fissi per il numero di ornamenti floreali da indossare, e la maggior parte viene realizzata in oro. Questi anelli assumono varie forme: alcuni ricordano una sella e vengono chiamati "Tagama", mentre altri assomigliano al muso di un maiale e sono conosciuti come "Trachikma" o "Phagnama", e presentano dei bordi circondati da un cerchio di minuscole perline d’argento. In passato, le donne delle zone agricole indossavano meno ornamenti floreali rispetto a quelle delle regioni nomadi. Tuttavia, oggi le donne sono libere di scegliere il numero e lo stile degli ornamenti floreali in base ai propri gusti e alle proprie possibilità economiche.



Gli anelli d’avorio

Possiamo distinguere due tipologie di anelli d’avorio, quelli che vengono infilati sulle trecce e quelli che pendono accanto alle orecchie. Questi anelli non hanno la sola funzione decorativa, ma si ritiene che aiutino anche a prevenire malattie legate al sangue. Tradizionalmente, questi ornamenti erano tipicamente piccoli e leggeri, ma oggi per gli abbigliamenti cerimoniali, si preferiscono stili più elaborati e pesanti.

Le trecce posteriori

Le trecce posteriori si riferiscono solitamente alla treccia sulla sommità della testa, ma in questo caso indicano specificatamente le due trecce che pendono sulla schiena, decorate con ambra e avorio, oppure con anelli floreali e d’avorio; le quali vengono intrecciate con fili di lana di diversi colori, tra cui il rosso, il verde e il nero.

In alcune regioni, l’aggiunta di fili verdi alle estremità della treccia è considerata un segno di lutto. In luoghi come Nagtren, le estremità delle trecce possono anche essere adornate con nappine di seta multicolori chiamate "Raltsor".

Gli orecchini

Gli orecchini indossati dalle donne Minyak hanno una forma unica, simile a grandi chicchi d'orzo, con nappine che pendono dalle estremità. C'è un detto locale che afferma: "Gli orecchini sono come phurba", a dimostrazione del grande valore attribuito a questi ornamenti e del loro ruolo essenziale nel completare il Gocha.

Inoltre, le donne possono scegliere di indossare altri orecchini in oro o argento, chiamati "Lungthang" in tibetano.

Il fermaglio per il colletto

Il fermaglio per il colletto è composto da tre medaglioni d'argento, con quello centrale significativamente più grande rispetto ai due laterali. Ogni medaglione d'argento ha un corallo incastonato al centro. In passato, si utilizzava una resina di gomma lacca, detta anche "lacha", per fissare le gemme.

Esistono due modi per indossare questo accessorio. Il primo, consiste nel legarlo attorno al collo con un nastro di broccato con bordatura dorata. Il secondo, invece, consiste nel fissarlo su entrambi i lati del colletto della camicia come dei bottoni, chiudendolo con un semplice fermaglio. Comunque, quest'ultima modalità è ormai rara oggigiorno. Nelle tradizioni matrimoniali di questa regione, un antico elogio della dote recita: "Corallo rosso brillante incastonato in un fermaglio dorato splendente", riferendosi specificamente al fermaglio per il colletto.

Il Gocha delle regioni agricole

Nelle aree agricole come Palme e Gartar della contea di Dawu, e Lhagang e Ra’ngakha nella contea di Dartsedo, le donne indossano un tipo di foulard noto come "Ade" o "Pakre". Dopo aver avvolto il foulard attorno alla testa, lo decorano esclusivamente con anelli d’avorio e anelli floreali.

Il foulard è un pezzo di stoffa che le donne avvolgono sulla testa, insieme ai capelli intrecciati, per proteggersi dal sole in estate e per trattenere il calore in inverno. Anticamente, il tessuto nero era utilizzato per il lavoro, mentre la seta tussah era riservata alle occasioni formali come matrimoni e celebrazioni. Oggi esistono foulard in una gamma più ampia di colori e materiali. In inverno, le donne scelgono spesso foulard con uno strato esterno in broccato e una fodera interna in pelle d’agnello o pelliccia sintetica, mentre in estate preferiscono materiali come il Truk e il Nambu.

Esistono diversi modi per indossare il foulard: può essere piegato orizzontalmente o verticalmente sulla testa oppure portato con l'estremità che pende lungo la schiena.

In aggiunta, le donne amano abbinare il Gocha a cappelli Gyendruk o cappelli da tasca, come elemento decorativo. Nelle aree vicino a Ra'ngakha, le donne possono anche scegliere di indossare cappelli "Retrongzi" con il Gocha durante matrimoni e altre occasioni formali.

Altri abiti e accessori

Nelle zone di pascolo, le donne sono solite appendere sacchetti per il sale, astucci per aghi e "Sola"—uno strumento per legare le zampe del bestiame—sull'estremità del Lozung dal lato destro. Sul lato sinistro, invece, portano una speciale borsa per fili chiamata "Loril", progettata appositamente per conservare ditali e fili.

Le donne nelle aree agricole, invece, preferiscono adornarsi con Lozung, "Chabma" e catene d'argento. Quando indossano un Chabma con cinque medaglioni d'argento, appendono anche un ornamento d'argento chiamato "Chawo" alla cintura.

Le donne Minyak inoltre, decorano le loro trecce con anelli d'avorio abbinati ad ambra o ad anelli floreali, per mostrare la loro eleganza. Quando ascoltano gli insegnamenti buddisti o visitano maestri spirituali, portano le due trecce sul davanti e drappeggiano la manica destra dalla spalla, come gesto di reverenza.

Anticamente, indossare abiti gialli e giallo-rossi era considerato un tabù per le donne, erano permessi solo abiti blu e neri. Nella vita quotidiana, gli uomini indossavano spesso tuniche di feltro bianco, mentre le donne preferivano tuniche nere o rosse in lana di yak, abbinate sotto a camicie rosse o rosa. Tradizionalmente, l'oro non veniva indossato perché si credeva che i gioielli d'oro potessero esaurire il merito spirituale. Questo veniva invece principalmente utilizzato per le offerte, piuttosto che per adornare sé stessi. Tuttavia, oggi le persone scelgono i propri abiti e accessori in base ai propri gusti, e i tabù tradizionali non sono più così rigidi.

Il Gocha, in quanto copricapo tradizionale unico delle donne Minyak, con il suo design ingegnoso e la sua raffinata lavorazione artigianale, riflette la loro natura sincera, semplice e dignitosa. Inoltre, esprime la particolare ricerca estetica delle donne Minyak.

ར་ཡི་བྲང་མེད་ཀྱི་གོས་རྒྱན།

L’abbigliamento tradizionale delle donne Ra’le

1. བྱུ་རུ་རྒྱལ་མོའི་ ལག་ཡ། ཏོག་ཟེ།
Ramo di corallo

2. མགོ་སྤོས།
Ghopo

3. རལ་བ།
Trecce posteriori

4. རྣ་ལུང་།
Orecchini

5. ཁྲ་ལི།
Chale

6. སྐེ་རྒྱན།
Collana

7. རྣ་སྐྲ་འཐམ་འོག་སྐྲ།
Trecce delle tempie

8. གའུ།
Amuleto Gau

9. སྐྲ་སྒྲོག
Tradong
(ornamento di corallo per capelli)

10. བར་སྒྲོག
Wardrog

11. དངུལ་རྨེད།
Ngulmed
(cintura di monete d'argento)

12. ལག་གདུབ།
Braccialetto

13. ལ་སྐྱེ།
La’gae

14. ཀློ་ཟུངས།
Lozung

15. ཀློ་ཁུག
Borsellino

16. ཚྭ་ཁུག
Sacchetto per il sale

Il popolo Ra'le era originariamente un'unica tribù, ma oggi si è suddiviso in due rami: il ramo superiore, noto come villaggio Ra'le Topa, situato a Chakkhung Yulshok nella contea di Dawu, e il ramo inferiore, villaggio Ra'le Mepa, situato a Lhagang nella contea di Dartsedo. Nonostante la separazione geografica, non vi sono differenze nello stile dell'abbigliamento e degli ornamenti tra questi due gruppi, che continuano a praticare principalmente il nomadismo pastorale.

Sebbene l'abbigliamento di questa regione non differisca significativamente dalle altre aree tibetane, gli ornamenti decorativi sono piuttosto distintivi, soprattutto per le occasioni formali come gli eventi religiosi e i matrimoni. Gli elementi principali del loro abbigliamento tradizionale includono l'ornamento per il capo (Gopho), le decorazioni di corallo per i capelli, l'ornamento per la vita e il Pangden.

Il Gopho

Il Gopho è un ornamento da donna, fissato sulla sommità della testa con sottili cordoni in pelle di cervo muschiato che vengono saldamente legati al nodo di capelli sulla parte posteriore della corona. L'ornamento per il capo è composto da un ramo di corallo o "tae", una base di supporto, la corona d'ambra, una cornice di ambra e un cuscinetto di ambra. La treccia della corona si realizza prendendo una sezione circolare di capelli dalla sommità della testa, che viene suddivisa in quattordici o ventidue ciocche a seconda della quantità di capelli, e intrecciata in una fila di trecce piatte. Inoltre, una ciocca di capelli viene prelevata da sopra ciascun orecchio e intrecciata con uno spessore simile alla treccia della corona, localmente chiamata "Toli". In passato, durante i matrimoni, filati di lana bianca tessuti a mano venivano attaccati alle estremità del Relba e del Toli come simbolo di buon auspicio. Oggi, si utilizzano più frequentemente filati prodotti industrialmente.

Rispetto ad altre regioni, il metodo di intrecciatura delle donne Ra'le è più complesso e laborioso. Dopo aver completato la treccia della corona, i capelli rimanenti vengono pettinati con cura e intrecciati in numerose piccole trecce a tre ciocche, chiamate "trecce a nastro". I capelli vicino a ciascun orecchio vengono intrecciati in ciocche leggermente più spesse delle trecce a nastro, chiamate "trecce delle tempie". All'estremità di ogni treccia delle tempie viene attaccato un fascio di fili di lana colorata, che viene legato in modo lasco sulla nuca per evitare che i capelli coprano il viso.

Le due trecce anteriori, situate ai lati della fronte, vengono intrecciate insieme all'altezza delle tempie e sono chiamate "Tsae". Si dice che non unirle porti sfortuna, quindi devono essere adeguatamente intrecciate. Successivamente, tutte le piccole trecce a nastro che pendono sulla schiena vengono prolungate con filo di lana nera, suddivise in due fasci, e avvolte con fili colorati. Infine, le estremità delle trecce vengono intrecciate in treccine a tre fili utilizzando tre colori di filato. I due fasci di trecce vengono fissati sotto la cintura e decorati con nappine di seta colorate.

Il ramo di corallo sulla sommità dell'ambra è un corallo naturale, non lavorato, prelevato dal fondale marino, ed è un elemento essenziale del copricapo d'ambra. Tradizionalmente, i rami di corallo di migliore qualità erano considerati quelli rosa, con motivi chiari simili a impronte digitali, con una base spessa e ramificazioni abbondanti.

La base di supporto, chiamata "Wumpa", serve a rendere il pezzo principale di corallo più evidente e stabile. Di solito è realizzata in argento a forma di clessidra, ma a volte vengono utilizzati in sostituzione piccoli pezzi di ambra.

La corona d'ambra è una gemma formata da resina che si è evoluta nel sottosuolo per molti anni. La tradizione di usare l'ambra come ornamento deriva dalle sue presunte proprietà benefiche per la salute. Secondo gli anziani locali, questa gemma è considerata fin dall'antichità un tesoro propizio e meraviglioso. Quella di migliore qualità ha solitamente una tonalità arancione con motivi simili a nuvole e può avere forme diverse: tonda come una mela, oblata come una rapa o quadrata. Le donne delle aree di pascolo credono che, quando si indossa la corona d'ambra, debba essere accompagnata da altri ornamenti per il capo. Inoltre, si ritiene che indossarla au-

menti la felicità e l’energia, e per questo esiste un detto popolare: "Con l’ambra sulla corona, le risate non finiscono mai".

In passato, poiché le donne indossavano regolarmente pesanti pezzi di corona d’ambra, spesso subivano un diradamento dei capelli sulla sommità della testa, e molte di loro diventavano persino calve. Tuttavia, nella tradizione locale, questo fenomeno era considerato un simbolo di ricchezza familiare.

La cornice d’ambra è un elemento decorativo che circonda il bordo del cuscinetto d’ambra, caratterizzata da due cerchi di perline. A seconda dello status economico della persona, il cerchio superiore è solitamente composto da coralli o perline rosse, mentre il cerchio inferiore è realizzato con perline blu o rosse importate dall’India.

Il cuscinetto d’ambra è progettato per tenere salda la corona d’ambra. È realizzato con un feltro bianco rotondo avvolto in stoffa di lana rossa, chiamato Nambu. Il cordone in pelle di cervo muschiato, che attraversa il centro dell’ambra, passa attraverso il cuscinetto d’ambra ed è saldamente legato alla treccia della corona.

L’abbigliamento tradizionale delle donne Ra’le 035

Il Tradong: ornamento per capelli in corallo

L’ornamento per capelli in corallo, noto come Tradrog, è composto da tre fili di corallo lungo, intervallati da ambra. Le estremità sono collegate alle trecce delle tempie, sinistra e destra, mentre il resto pende naturalmente lungo la schiena. Un filo centrale di ambra e corallo, localmente chiamato Chale (ཕྲ་ལེ་), è fissato alla treccia della corona tramite un connettore argentato a forma di moneta chiamato "Shangchong". Si dice che, in passato, quando una donna si sposava, si aggiungesse una conchiglia di tridacna allo Shangchong come simbolo di buon auspicio. Il Chale centrale e i lunghi ornamenti di corallo sui lati sinistro e destro sono connessi orizzontalmente sulla nuca da due fili di corallo, chiamati localmente "Wardrog".

Durante il lavoro quotidiano o quando trasportavano carichi pesanti, le donne avvolgevano tutti gli ornamenti di corallo e le trecce attorno alla testa, per facilitare il lavoro e proteggere il copricapo. In passato, esisteva anche un ornamento speciale per capelli chiamato Relwa, realizzato con stoffa di lana tibetana Nambu, decorato con diversi scudi d’argento. Tuttavia, questo copricapo è ormai scomparso, rimanendo solo nelle descrizioni orali.

Gli ornamenti per la vita

Gli ornamenti per la vita includono il La’gae e una cintura di monete d’argento, chiamata Ngulmed. Il La’gae ha un anello cavo a un’estremità, attraverso il quale vengono infilati diversi anelli ornamentali, generalmente a forma di fiore o di sella, con un cerchio d’avorio inserito tra due anelli ornamentali. La maggior parte di questi ornamenti è decorata con otto anelli e quattro cerchi d’avorio, oltre a un anello di giada per il pollice su ciascuna estremità.

La Ngulmed, o cintura di monete d’argento, è una fascia decorativa collegata al La’gae, tempestata da circa trenta monete d’argento. Per indossarla, si infila l’anello cavo del La’gae attraverso la cintura, lasciandolo pendere liberamente sul davanti. Successivamente, viene avvolta due volte attorno alla vita, con le estremità infilate nella cintura per fissarla. Prima che la Ngulmed diventasse popolare, esisteva una tradizione di indossare un ornamento di lana colorata per la vita, chiamato "Lakchi".

Il grembiule Pangden

In questa regione, come in alcune altre aree tibetane, il grembiule Pangden è chiamato Tewa o Tetra. Viene meticolosamente realizzato con filato di lana attraverso processi di tintura e tessitura. Il centro del Pangden presenta un disegno simile a un architrave di una porta, chiamato "Thong", che significa finestra del santuario e simboleggia il gioiello che esaudisce i desideri. Su entrambi i lati del Thong, si trovano motivi triangolari formati da strisce di tessuto blu, giallo, rosso e viola, che simboleggiano l'avorio. Sotto il Thong sono disposte orizzontalmente strisce di tessuto con motivi arcobaleno in bianco, giallo, rosso, verde, blu e viola, chiamate De'ma. La combinazione dei colori rosso e giallo rappresenta la dignità, mentre l'accostamento del cielo blu e della terra gialla porta con sé un significato simbolico profondo.

Inoltre, il fondo del Pangden è decorato con nappine, ciascuna con una piccola sezione bianca al centro. Questo avviene perché, durante il processo di tintura, la parte centrale della nappina viene strettamente legata per evitare che si colori di rosso, preservando così il colore bianco originale della lana. Si dice che la realizzazione di un Pangden richieda almeno dieci giorni. Esiste anche un sacchetto per il sale, realizzato con le stesse tecniche di taglio e tintura del Pangden, il quale viene legato sotto il Lozung, con una lunga nappina che pende dalla sua estremità.

Altre decorazioni

Si possono suddividere in tre tipologie: gli orecchini d'oro, i cerchi d'argento e gli orecchini Mo'na. Gli orecchini d'oro sono realizzati in oro puro, i cerchi d'argento sono lavorati in argento puro, mentre la caratteristica distintiva degli orecchini Mo'na è che tre perline di corallo pendono dal cerchio dell'orecchino, separate da distanziatori d'argento con motivi incisi, a forma di chicchi d'orzo grande, con nappine all'estremità. Oltre agli orecchini, le donne indossano anche altri ornamenti, come gli amuleti Gau, le collane, i braccialetti d'avorio e il Lozung, che non differiscono significativamente da quelli di altre regioni tibetane. È abitudine legare un sacchetto per il sale all'estremità del Lozung destro e il Sola a quella del Lozung sinistro. Inoltre, le persone portano borse e ganci per la mungitura sul davanti.

Lo stile di acconciatura, il copricapo, gli ornamenti per la vita, i grembiuli e i sacchetti per il sale delle donne locali presentano caratteristiche distintive, diverse da quelle di altre regioni. Quando indossano la veste tibetana, si rimboccano le maniche e portano stivali a tre colori. Questo stile deriva dall'abito tradizionale di Drukmo, la regina del re Gesar. Si dice che indossare questo abbigliamento in modo ordinato e preciso simboleggi un'offerta sincera alle divinità.

Questo abito occupa una posizione importante nella cultura del costume tibetano. Oggi, l'abito tradizionale delle donne Ra'le non è solo amato localmente, ma anche molto apprezzato in altre regioni. Durante i festival, le celebrazioni e le occasioni importanti come i matrimoni, le persone spesso scelgono di indossare questi costumi distintivi della regione come segno di rispetto per la tradizione e di conservazione del patrimonio culturale.

མི་འགག་སྒྲོས་པའི་གོས་རྒྱན།

Gli abiti tradizionali degli uomini Minyak

1 ཡང་ཞྭ། རྒྱ་ཞྭ།
Yangzha / cappello indiano

2 སྐྲ་ལྷུག
Trecce pendenti

3 བ་སོའི་མཐེབ་གོར།
Anello d'avorio

4 རྣ་ལུང་།
Orecchini

5 གཅུ།
Amuleto Gau

6 དངུལ་ཐག
Catena d'argento

7 འབུ་རས་དོར་མ།
Pantaloni di seta Tussah

Nella municipalità di Nagtren, nella contea di Dawu, nelle città di Palme, Lhagang e Ra'ngakha della contea di Dartsedo, l'abbigliamento maschile del popolo Minyak, pur essendo in gran parte simile a quello della regione Khampa, presenta caratteristiche locali distintive. Un completo tradizionale comprende cappelli, trecce pendenti, copricapo, collane, braccialetti, abiti e stivali.

I cappelli

Gli uomini Minyak indossano comunemente un cappello cerimoniale chiamato "Yangzha" o cappello indiano, noto anche come cappello cinese o cappello indiano. Questo cappello ha falde che si estendono verso l'esterno ed è estremamente popolare nella regione. Viene indossato non solo durante occasioni formali come i matrimoni e le cerimonie Sang (rituali di bruciatura dell'incenso), ma anche nella vita quotidiana.

Inoltre, esiste un tipo di cappello a disco con nappe rosse chiamato "Sogzha" o "Gyalzha", indossato in occasioni speciali come i matrimoni e gli spettacoli di danza. Si dice che questo cappello fosse già diffuso in Tibet durante la dinastia Yuan.

Altri cappelli comuni includono cappelli con fiori dorati, cappelli in pelliccia di volpe, cappelli in pelliccia di lince, cappelli in feltro e cappelli spessi e ruvidi in tela.

Le trecce pendenti

Il metodo per acconciare la treccia pendente è il seguente: per prima cosa, i capelli vengono intrecciati in una sola treccia, alla cui estremità viene legata una nappa rossa. Successivamente, degli anelli d'avorio e degli anelli floreali vengono infilati sulla treccia prima di avvolgerla attorno alla testa. La treccia vicino all'orecchio destro viene mantenuta leggermente sciolta e pendente, creando un'acconciatura distintiva, da cui il nome "treccia pendente". La nappa all'estremità della treccia pende dietro l'orecchio sinistro e rappresenta la dignità e l'orgoglio maschile.

In passato, il filo di seta utilizzato per realizzare le nappe rosse conteneva spesso un materiale chiamato "Lacha" o lacca, noto per le sue proprietà medicinali nel trattamento delle malattie del sangue. Si credeva che avvolgerlo intorno alla testa potesse prevenire l'ipertensione e l'ictus. Quando qualcuno si ammalava improvvisamente, crollava a terra e mostrava segni di sofferenza, si poteva bruciare questo filo di seta per produrre fumo, che veniva utilizzato per purificare il paziente, favorendo una rapida guarigione.

044 Abbigliamento Minyak

Inoltre, si credeva che indossare avorio e giada a contatto con la pelle, esercitando pressione sui vasi sanguigni, potesse prevenire la pressione alta. Si diceva che molte persone decorassero le staffe o le briglie dei cavalli con la giada per prevenire malattie maligne e problemi legati al sangue.

Gli uomini generalmente decorano le loro trecce pendenti con anelli d'avorio e, nelle occasioni formali, infilano due o sei anelli floreali o anelli normali su entrambi i lati dell'ornamento in avorio. In passato, era diffuso anche uno stile di acconciatura chiamato "treccia Hor", costituito da molte piccole trecce, ma oggi è quasi scomparso. Durante le cerimonie di omaggio a un lama o quando si ascoltavano gli insegnamenti, gli uomini lasciavano cadere i capelli davanti al viso in segno di rispetto.

Gli ornamenti auricolari

Gli uomini Minyak indossano grandi orecchini d'argento sull'orecchio sinistro, incastonati con una, due o tre pietre turchesi o perle di corallo. Questi vengono fissati con sottili fasce legate all'orecchio per prevenire l'allargamento del foro e impedire che l'orecchino cada.

Indossare orecchini grandi ha due scopi: da un lato, è un simbolo di prestigio; dall'altro, ha una funzione protettiva. Secondo gli anziani esperti, questi orecchini potevano proteggere efficacemente il collo durante i combattimenti con la spada, prevenendo ferite e garantendo sicurezza.

Altri accessori

Intorno al collo, gli uomini Minyak indossano ornamenti fatti di perle dzi e corallo. Il corallo non è solo decorativo, ma ha anche valore medicinale. Nei registri della medicina tibetana, la "pillola di corallo con venticinque ingredienti" è considerata un eccellente rimedio per le malattie del sangue. Durante le occasioni formali, gli uomini indossano anche grandi amuleti Gau, fissati con fasce ornamentali d'argento.

Le capsule dentali d'oro o d'argento sono utilizzate per prevenire avvelenamenti: quelle d'oro sono chiamate capsule dentali d'oro, mentre quelle d'argento sono chiamate capsule dentali d'argento. Nell'antichità, quando la nobiltà testava la presenza di veleno, si metteva un fiore d'oro in una ciotola di ceramica con una pillola preziosa al di sotto e vi si versava del vino all'interno. Se il vino era avvelenato, il fiore d'oro cambiava immediatamente colore.

Secondo le credenze religiose, il dito anulare contiene i "tre canali del veleno"—desiderio, odio e ignoranza. Pertanto, indossare anelli d'oro o d'argento su questo dito può prevenire malattie del sangue. Inoltre, le persone indossano anelli d'avorio sul pollice sinistro e anelli incastonati con corallo o turchese sull'anulare e sull'indice.

Nella regione, gli uomini hanno l'usanza di indossare braccialetti d'avorio. In caso di duelli con armi da taglio, questi braccialetti possono proteggere il polso dalle ferite. Inoltre, si ritiene che possano prevenire l'ictus. Si dice che, quando chi li indossa attraversa luoghi con aria inquinata, l'avorio assorba gli spiriti tossici e, talvolta, addirittura si crepi.

Gli abitanti locali scelgono abiti adeguati in base ai cambiamenti climatici. Durante i rigidi inverni, passano a delle vesti di pelle per resistere al freddo; nelle calde estati, optano per il La'hyepa, una veste in feltro bianco. Nelle occasioni formali, in inverno indossano mantelli di pelle di cervo foderati con pelle di agnello o di pecora, mentre in estate optano per abiti Truk. Questi indumenti, ampi e lunghi, simili a quelli di altre aree tibetane, hanno colletti alti che eliminano la necessità di sciarpe, e le maniche lunghe, così da non necessitare di guanti. Inoltre, si dice che: "Quando si dorme sulle montagne, una veste tibetana può servire da coperta," quindi può avere anche questo utilizzo.

Per l’abbigliamento formale, gli uomini indossano camicie in seta tussah con maniche ampie e lunghe. Per la parte inferiore, portano pantaloni larghi in cotone bianco o in seta, estremamente ampi, che devono essere infilati negli stivali e fissati con cinghie per permettere alle gambe dei pantaloni di drappeggiare naturalmente. Questo stile di abbigliamento è chiamato Dor-legpen.

Quando si confezionano i vestiti, il colletto deve essere fatto con un unico pezzo di tessuto, senza cuciture, poiché si dice che: "Chi porta un colletto con tre cuciture non prospererà." Inoltre, se i lembi laterali della veste non sono piegati verso l'interno, significa che la fortuna se ne andrà. Gli abiti maschili sono generalmente bianchi e rossi, mentre il giallo—sia nei vestiti che negli stivali—è considerato tabù. Secondo le credenze tradizionali, i bambini che indossano vesti fatte con pelle di dzo giovane godono di benefici per la salute.

Gli accessori alla vita includono non solo lunghe lame decorate con turchese e corallo, ma anche accendifuoco, borse e catene d'argento. Ai piedi, gli uomini indossano diversi tipi di stivali, tra cui gli stivali tricolore, gli stivali di pelle, gli stivali Truk, gli stivali Geze, gli stivali in pelle di cervo e quelli in pelle di vitello.

L'abbigliamento e il modo di portare gli accessori degli uomini Minyak non solo esprimono il loro senso estetico, ma riflettono profondamente anche il loro carattere saldo e la loro mentalità aperta.

བརྒྱད་ཟུར་བུད་མེད་ཀྱི་གོས་རྒྱན།

Gli abiti tradizionali da donna nella contea di Gyezil

1 ཞྭ་ལོག།
Cappello Sha-lok

2 ཨ་ལོང་།
Ornamenti ad anello floreale

3 བ་སོའི་མཛེབ་གོར།
Anello d'avorio

4 བྷ་ལ།
Bhala

5 སྟོད་ཕོག།
སྟོད་འབོག།
To-bog

6 འབའ་རྗེས།
Barje (veste senza maniche plissettata)

7 ཡང་ལི་ཁྲི་མོ།
Yangle Chamo

8 ཆབ་མ།
Chabma

9 ཚེ་པོ།
Tsepo

La contea di Gyezil si trova nella parte occidentale della provincia del Sichuan, lungo il bordo sud-orientale della prefettura di Ganzi, con un'altitudine media di 2900 metri. È un'area semi-agricola e semi-pastorale, abitata da gruppi etnici tibetani, han e yi.

Il nome cinese "Jiulong" (Nove Draghi) deriva dalle nove valli della regione i cui nomi terminano in "Rong": Gyezil Rong, Sanga Rong, Mik-o Rong, Mutik Rong, Jathang Rong, Horba Rong, Sharka Rong, Pushrek Rong, Seb-o Rong. In tibetano, la contea è chiamata "Gyezil" o "Ge'e Lung", la quale prende il nome da un antico tempio situato nella città di Tanggu, il Tempio Gyezil. La pronuncia originale era "Jise", poi cambiata in "Gyezil". L'area attorno al Tempio Gyezil è nota per le numerose torri di guardia a otto angoli, e in tibetano "Gyezil" significa proprio "otto angoli".

I componenti dell'abito tradizionale

Nelle zone di Sanga Rong e Sharka Rong, le donne indossano abiti tradizionali in occasione del Capodanno tibetano, di matrimoni, di incontri religiosi e altri eventi importanti. L'abbigliamento completo comprende:

1. Il cappello Sha-lok
2. Il copricapo
3. L'indumento superiore To-bog
4. La veste Barje
5. Il grembiule Tsepo
6. La cintura Chabma
7. Gli stivali tibetani

Il cappello Sha-lok

Le donne locali indossano un cappello tradizionale Sha-lok, che assomiglia al cappello ornamentale delle sei gemme della regione Minyak. Ha una forma allungata ed è solitamente realizzato in pelle di agnello o pelle sintetica. Può essere indossato direttamente sulla testa oppure piegato e posizionato sul retro, fissato con le trecce.

Il copricapo

Le donne intrecciano i capelli in una treccia a tre fili, incorporando lana rossa, gialla e rosa, e poi li avvolgono intorno alla testa. Nelle occasioni formali, fissano due anelli d'avorio sulla treccia, mentre nella vita quotidiana ne indossano uno, dietro l'orecchio destro. Hanno anche l'usanza di portare ornamenti a forma di fiore. Inoltre, dopo aver attaccato la lana rossa alla fine della treccia, aggiungono una decorazione di piccole monete d'argento e perline rosse, gialle e blu, avvolta attorno alla testa come ornamento.

L’indumento superiore To-bog

Il To-bog è un indumento per la parte superiore del corpo, realizzato in stoffa di lana bianca non tinta. Lungo il bordo del colletto è cucito un ornamento per la spalla in stoffa nera chiamato Bhala. Secondo la tradizione locale, indossare un To-bog senza questo ornamento porta sfortuna. I bordi delle falde del To-bog sono decorati con stoffa Truk larga circa due dita, affiancata da un bordo rosso. Nel dialetto locale, questo particolare motivo Truk è chiamato Yangle Chamo.

Un tempo, il To-bog veniva tessuto con lana di agnelli di un anno e richiedeva circa 1,5 kg di lana per ciascun capo. La produzione prevedeva di pettinare attentamente la lana, di filarla, e poi di tesserla. La tessitura poteva essere effettuata su un telaio tradizionale o su un telaio a vita, ma la maggior parte delle famiglie locali utilizzava quest’ultimo metodo. Si dice che i tessitori riuscissero a produrre solo mezzo dom (circa mezzo metro) di stoffa al giorno.

Sebbene le donne indossino normalmente entrambe le maniche del To-bog, durante il lavoro, per comodità, spesso tolgono la manica destra e la infilano nella cintura.

La veste Barje

La Barje è una veste plissettata e senza maniche, con la parte superiore realizzata in lana di pecora e la parte inferiore in pelo fine di yak. I lati sono cuciti con stoffa Truk colorata, che oltre a facilitare i movimenti, funge anche da decorazione. L'intero capo è finemente ricamato con filo nero, che previene l'usura e aggiunge valore estetico.

La cintura Chabma

La cintura, chiamata "Chabma", ha una base in pelle di yak, adornata con una o due file di piccole borchie in ottone o rame bianco.

Oggi, sebbene molte donne indossino abiti in tessuto Barje solo durante gli spettacoli e le cerimonie, molte altre, invece, combinano la cintura Chabma con abiti tibetani moderni nella vita quotidiana.

Il grembiule Tsepo

Il grembiule, localmente chiamato “Tsepo”, ha una combinazione di colori unica rispetto ad altre regioni. È tessuto in lana di pecora, con motivi arcobaleno disposti verticalmente in bianco, rosso e nero. Poiché viene realizzato con lana di pecora normale e non di agnello, ha una consistenza più ruvida rispetto al To-bog. Il grembiule è tinto con materiali vegetali locali come la radice di coptis o con coloranti commerciali acquistabili nei mercati.

Altri accessori

In passato, le donne indossavano scarpe di paglia, che successivamente vennero sostituite dagli stivali tibetani fatti a mano. I loro ornamenti personali includevano: orecchini d’oro e d’argento, anelli e braccialetti, il pugnale Lodre, porta-aghi e collane con perle alternate bianche e rosse.

La situazione attuale

Oggi, i capi tessuti a mano in lana o pelo fine di yak, come i tradizionali To-bog e Barje, sono diventati rari. Le donne preferiscono versioni moderne, realizzate con tessuti bianchi, marroni o Truk colorati, acquistati nei mercati. Questi abiti tradizionali sono ormai riservati a eventi speciali, come i matrimoni, le danze tradizionali, gli spettacoli artistici, e raramente vengono indossati nella vita quotidiana.

Le canzoni popolari locali raccontano i processi tradizionali di tessitura: “Così si pettina la lana, così si fila il filo, così si dispone la lana, così si installano i pali, così si monta il telaio, così si tesse la stoffa, così si tagliano i modelli, così si cuciono i vestiti, così li si indossa.” Un’altra canzone popolare descrive le diverse modalità di vestizione tra le donne di diverse classi sociali: “Le nobili si vestono rapidamente, le donne di classe media a un ritmo moderato, mentre le donne di classe inferiore lentamente e con abiti più larghi.”

L’abbigliamento distintivo delle donne tibetane di Gyezil, plasmato dal particolare ambiente geografico e dalle tradizioni locali, mostra vividamente le loro caratteristiche di laboriosità e semplicità, nonché di delicatezza e gentilezza.

མི་ཉག་བོད་ལྗོངས།

Gli stivali tibetani
Minyak

1 ཁ་སྐེད་། ཡ་ཡུ།
Collo dello stivale

2 སྐྱ་ཁེབས།
Cucitura frontale della sella

3 སྐམ་བ། ཐྲི་མཆེ།
Fascia dentellata esterna / Gampa

4 ལོང་མོ།
Asta superiore (parte superiore del gambale)

5 འགག་སྐྱེན། སུ་དེ།
Asta inferiore (parte inferiore del gambale) Gakten

6 འཇའ།
Motivo arcobaleno dello stivale

7 ལྟེམ་སྐྱ།
Punta dello stivale / punta all'insù

8 འགོག་དེ། ལྟེམ་དེ།
Tomaia / Gok-re

9 ལྟེམ་མཛེལ། རྡོག་བ།
Suola dello stivale

10 ལྟེམ་སྦྲོག
Lacci per stivale

Gli stivali tibetani Minyak possono essere suddivisi in tre categorie: stivali da uomo, stivali da donna e stivali monastici. Questi stivali si distinguono non solo per l'artigianalità, ma anche per il loro profondo significato culturale.

I materiali principalmente utilizzati nella loro produzione sono la pelle, il tessuto e il Gonam (una stoffa di feltro tibetano). La pelle si divide in diverse varietà: naturale non tinta e tinta nei colori nero, rosso e bianco. In passato, si utilizzava prevalentemente quella naturale conciata, evitando l'uso di tinture. Tuttavia, recentemente, la pelle prodotta industrialmente e tinta nei colori rosso, nero e bianco è diventata sempre più diffusa.

Per la maggior parte degli stivali tibetani Minyak, le parti superiori possono essere realizzate in tessuto, nambu o pelle, mentre la fodera interna era tradizionalmente fatta in pelo fine di yak nambu. Per aumentarne la bellezza, la cucitura frontale della sella è spesso decorata con motivi arcobaleno alternando il blu, il giallo e il verde. Un proverbio locale recita: "Sia il compagno che la cucitura della sella devono essere belli, perché resteranno con te per tutta la vita". Gli stivali presentano punte rialzate che si curvano leggermente verso l'interno, un design che non solo migliora l'estetica, ma simboleggia anche la ricerca del miglioramento. Le suole degli stivali vengono realizzate principalmente in due modi: uno, con un singolo strato di pelle spessa e l'altro, con una suola multistrato in pelle.

Nella lingua Minyak, le diverse parti degli stivali hanno nomi distintivi, differenti da altre regioni: la tomaia è detta “Gok-re”, la parte inferiore del gambale “Gakten”, la fascia dentellata esterna “Gampa”, e il collo dello stivale “Khateng”.

La principale differenza tra gli stivali da uomo e quelli da donna riguarda la presenza o meno del nodo augurale sul tallone e della suola multistrato in pelle. Se entrambi gli elementi sono presenti, si tratta di stivali da uomo; se manca il nodo augurale e la suola è costituita da un unico strato spesso di pelle, sono stivali da donna.

Gli stivali monastici, chiamati “Regoma”, vengono generalmente indossati durante le danze Cham e le altre cerimonie religiose. La tomaia è realizzata in tessuto bianco o pelle, con decorazioni a nodo augurale in pelle nera cucite su entrambi i lati della punta rialzata; l’asta superiore è creata in Gonam giallo, mentre per l’asta inferiore e il collare dello stivale viene utilizzato il Gonam rosso; con motivi floreali e acquatici ricamati sullo stivale.

Per realizzare un paio di stivali Minyak, il calzolaio utilizza una varietà di strumenti, tra cui: aghi e filo, coltelli e martelli, morsetto in legno per cucire la pelle, aghi a doppia punta e ditale. La produzione richiede circa quattro giorni. Per mantenere la forma degli stivali, vengono inseriti distensori in legno massiccio chiamati “Lhamgyong”, i quali vengono lasciati all’interno per circa due giorni.

Nella cultura Minyak, non si indossano nuovi vestiti o stivali casualmente: è necessario seguire specifici rituali. Prima di indossare nuovi abiti, pregano: “Che chi li indossa possa vivere a lungo, che gli abiti rimangano nuovi, che tutti i desideri si avverino”. Per allontanare la sfortuna e gli spiriti maligni, sputano sugli abiti prima di indossarli. Quando si pre-

parano a indossare stivali nuovi, li posizionano su un palo e recitano una preghiera: “Che vivano a lungo e in salute, liberi dal dolore, nella gioia e nella comodità, senza affanni; che i genitori prosperino per anni incalcolabili, che la vita dei guru duri a lungo, e che i loro insegnamenti siano audaci. Che i leader siano forti e leali, lunga vita a tutti e che la pace prevalga”. In alternativa, possono dire: “Primo, che i nostri guru indossino questi stivali; secondo, che i nostri leader indossino questi stivali; terzo, che i nostri genitori indossino questi stivali; e quarto, che tutte le persone indossino questi stivali”. Poi dicono: “Che le persone siano libere dalle malattie, che il bestiame sia risparmiato dalle calamità”, come simboli di felicità e fortuna. Quando indossano gli stivali, recitano: “Un punto, due punti, tre punti cuciti; con tre punti cuciti, la gioia cresce. Quando la mente è gioiosa, il corpo rimane in salute. Ora danziamo con gioia e delizia, che tutti i nostri desideri di buon auspicio siano pieni e veri, e che i nuovi stivali siano indossati fino in fondo”. Solo dopo questa serie di preghiere e benedizioni indossano formalmente i loro nuovi stivali.

Come altri stivali tibetani, gli stivali Minyak proteggono dal freddo e offrono benefici per la salute. Inoltre, sono resistenti ai morsi di cane e possono attutire colpi di pietre o di bastoni senza causare lesioni, offrendo così un'eccellente protezione per i piedi.

འབག་བོོས།

Gli abiti tradizionali
Bakgo

1 དངུལ་ཞྭ།
Cappello d'argento

2 ལཉྩ།
Lantsa

3 རི་གྲོང་ཙི།
Cappello Retrongtse

4 རྒྱན་དྲུག་ཞྭ།
ཁུག་ཞྭ།
Cappello Gyen-druk/ Kheksha

5 སྟོད་འཐོག
Indumento superiore

6 དུང་ཆབ་མ།
Ornamento a forma di conchiglia di tridacna gigante

7 འབག་གོས།
Bakgo

8 ལཉྩ་སྐེ་འཁོར།
དངུལ་གཞོང་།
Lantsa Kekhor

9 ཁབ་ཤུབས་ཁ་གཟར།
བཅའ་བོས།
Khab-sheb Kha-zar/Chawo (accessorio)

10 ལྷམ་སྣ་འཁྱིལ་མ།
Stivali Tibetani a punta insù

In passato, il Bakgo era l'abito quotidiano delle donne di Kyage, Sabdea, Jikten, Monte Gang Kar e di altre regioni. Tuttavia, con il passare del tempo, si è gradualmente evoluto in un vestito cerimoniale, indossato esclusivamente in occasioni speciali come le danze Minyak Gur, gli eventi religiosi, i matrimoni e altre festività.

Il Bakgo viene generalmente abbinato a vari accessori locali, tra cui cappelli speciali, gilet in pelle di capra Pashe, stivali tibetani e altri indumenti. Vi sono tre principali tipi di cappelli indossati con il Bakgo: il cappello Retrongtse, il cappello Gyendruk e il cappello d'argento.

I cappelli

Il cappello Retrongtse

Il Retrongtse ricorda la corona delle cinque famiglie di Budda. Quando lo si indossa, viene appoggiato piatto sulla testa e fissato con le trecce. Questo cappello è considerato indispensabile nei matrimoni, dove la sposa lo indossa con un pezzo di broccato drappeggiato sul davanti, coprendosi interamente il volto. Talvolta viene indossato insieme al cappello d'argento. Il Retrongtse ha la capacità di proteggere dal sole ed è quindi utilizzato anche come cappello estivo. In passato veniva realizzato principalmente in paglia intrecciata, ma oggi è più comunemente realizzato in broccato. Si dice che, in alcune zone della regione del Basso Minyak, le spose scelgano un cappello Hor come copricapo nuziale.

Il cappello Gyen-druk

Il Gyen-druk, noto anche come “Khek-sha”, ha bordi rifiniti con pelliccia di lontra e la falda è decorata con tre strisce arcobaleno di Gonam rosso, giallo e verde. Il corpo del cappello è a forma di sacchetto, realizzato in broccato con fodera in pelle di agnello, ed è adatto all’inverno. La sua lunghezza varia: le versioni più lunghe erano tradizionalmente considerate migliori, alcune raggiungono persino la vita. La decorazione posta alla base di esso è chiamata “occhiello” o “fiore”, di forma rotonda o quadrata, fatta a strati di broccato e Gonam, e simboleggia il sole e la luna.

Quando si indossa il Gyen-druk, la falda laterale viene ripiegata e fissata con le trecce. Il corpo del cappello può pendere naturalmente sulla schiena, oppure può essere ripiegato sopra la testa.

Inoltre, c’è un tipo di copricapo avvolto attorno al cappello chiamato “Lantsa”. La sua imbottitura è realizzata in Gonam rosso e viene decorato con piccole borchie d’argento, turchese e corallo.

Il cappello d’argento

Il cappello d’argento è generalmente indossato durante gli eventi religiosi, i matrimoni e altre occasioni speciali. La lastra d’argento al centro della corona è chiamata “Ra’peta”, mentre la lastra posteriore è nota come “bolla d’argento”. In passato, al centro del Ra’peta e della bolla d’argento era incastonato un grande corallo, ma oggi il numero di coralli è aumentato.

Le acconciature

Nella regione vi sono due tipi di acconciature. La prima è l'acconciatura delle donne adulte, chiamata "treccia a tre fili Bodgo", che è composta da una frangia e il resto dei capelli viene intrecciato in una singola treccia con filo di lana gialla intrecciato alla fine e combinato con filo di lana blu scuro o rosso. Se il filo giallo è combinato con il blu scuro e il rosa, indica il lutto per un defunto. L'altra è l'acconciatura delle giovani donne, chiamata "treccia a tre fili Gyago", caratterizzata dai capelli intrecciati in due trecce con filo di lana rossa intrecciato alle estremità.

L’abbigliamento Bakgo

L’abbigliamento Bakgo è composto da due parti: un indumento superiore e una veste lunga senza maniche. L’indumento superiore è una giacca corta in stoffa Truk tessuta localmente e lana Nambu. Per facilitare il lavoro e accentuare la grazia femminile, le donne usano togliere la manica destra.

La veste lunga senza maniche, chiamata anch’essa “Bakgo”, viene solitamente indossata sopra l’indumento superiore. È realizzata con pelo fine di yak e lana di pecora, attraverso processi di filatura e tessitura. Per facilitare il movimento, le pieghe sui lati del vestito sono confezionate con lana bianca di pecora e lana nera fine di yak.

In origine, il numero di pieghe variava in base alla situazione economica della famiglia:

- L’abito di livello inferiore, chiamato “Sulsho Khe” in lingua Minyak, aveva solo tre coppie di pieghe bianche;

- di medio livello, chiamato “Chosho Khe”, aveva sei coppie di pieghe bianche;

- di alto livello, Shosho Khe (livello alto) aveva otto coppie di pieghe bianche.

Successivamente, i Bakgo vennero classificati secondo il numero di pieghe: Bakgo a 30 pieghe, Bakgo a 60 pieghe e Bakgo a 80 pieghe (il più pregiato). Il Bakgo a 80 pieghe è il più raffinato, con quaranta pieghe su ciascun lato, per un totale di ottanta. Un detto locale recita: “Ho un Bakgo a 80 pieghe, che strano che nessuno mi voglia sposare!”

In passato, le pieghe venivano create posizionando il tessuto di lana appena piegato sotto pietre o sacchi di orzo per oltre un mese, e il numero di pieghe dipendeva dallo status economico della famiglia.

Con il miglioramento delle condizioni di vita, i materiali e le tecniche di produzione del Bakgo si sono diversificati ed evoluti in tre varianti principali: Bakgo Tro-ne, Bakgo Zo’ne e Bakgo Tsopa.

Il Bakgo Tro-ne

Questo tipo di Bakgo è il più antico, realizzato esclusivamente con lana di pecora locale e pelo fine di yak. In lingua Minyak, “Tro” significa bianco e “Ne” significa nero, quindi sta ad indicare il Bakgo a motivo bianco. In alcune zone è affettuosamente chiamato “Bakgo Kyaka”, poiché “Kyaka” significa gazza, in riferimento al suo aspetto bianco e nero.

Il Bakgo Zo’ne

Questo modello si è sviluppato dal Bakgo Tro-ne, e la sua caratteristica distintiva è il quadrato di tessuto sulla schiena, chiamato Zepo Dokdok. A differenza del tradizionale tessuto di lana bianca e nera locale, il Bakgo Zo’ne presenta un Gonam rosso brillante al centro, con bordature decorative in stoffa Truk. Ci sono tre pieghe su ogni lato, cucite con stoffa tibetana rossa, verde e gialla. In lingua Minyak, “Zo” significa rosso e “Ne” significa nero, ciò indica il Bakgo a motivo rosso. Essendo il Truk un materiale acquistato dalla regione U-Tsang, è considerato più prezioso e raffinato rispetto al Bakgo Tro-ne, che è prodotto con lana locale.

I Bakgo Tsopa

In questo Bakgo, sia lo Zepo Dokdok che le pieghe laterali sono realizzati interamente in stoffa Truk colorata, donando un aspetto più elegante e pregiato. Per questo, è uno stile ampiamente apprezzato, e in alcune zone viene anche chiamato Bakgo Truk.

Nella regione Minyak, l’abbigliamento da donna si divide in due categorie in base all’età: Meza-tsego, per le ragazze giovani e Mo’nyak-tsego per le donne sposate. In lingua Minyak, “Meza” indica giovane ragazza, “Mo’nyak” significa donna sposata, e “Tsego” vuol dire abbigliamento. Tradizionalmente, il Bakgo era un abito soltanto da signora, e le ragazze non lo indossavano. Oggi, invece, il Bakgo viene indossato come abbigliamento formale da donne di tutte le età.

Le decorazioni sulla vita

Quando si indossa il Bakgo, si può scegliere di aggiungere o meno degli accessori. Un ornamento speciale chiamato “ornamento a forma di conchiglia gigante”, con base in pelle di mucca rossa e decorato con conchiglie giganti, viene indossato sopra una “cintura Gyadra” e dev’essere abbinato al costume Bakgo.

Inoltre, durante le occasioni formali, le donne indossano una cintura d’argento, diversa da quelle delle altre regioni, decorata con cinque scatole d’argento, ciascuna incisa con motivi di tigre, di leone, di garuda e di drago. Ai lati della cintura, si indossano accessori chiamati “Khab-sheb Kha-zar” nel dialetto locale, o “Chawo” nelle zone di pascolo.

Il Pangden

In passato, i grembiuli locali erano realizzati con un unico pezzo di stoffa e indossati solo dalle donne sposate. Oggi, indipendentemente dallo stato civile, le donne possono indossare grembiuli con il Bakgo, e i materiali si sono diversificati, includendo il Truk, il Nambu e altri tessuti.

074 Abbigliamento Minyak

Gli stivali tibetani

Le donne indossano stivali tibetani a punta rialzata. Le suole sono realizzate in pelle, le tomaie sono tessute in lana di pecora, e le sezioni superiori e inferiori degli stivali sono realizzate rispettivamente in stoffa di lana e in Truk, con un artigianato raffinato e dettagli estetici eleganti.

Il Lantsa Kekhor

Il Lantsa Kekhor, o vassoio d'argento, è un ornamento quadrato in argento, incastonato con corallo, con nappine di campanelle d'argento che pendono dal fondo. La cinghia del Lantsa Kekhor è simile alla Lantsa avvolta attorno alla testa. Questo ornamento viene indossato attorno al collo, come una collana lunga fino all'orlo del vestito. Si dice che abbia avuto origine dai vassoi d'argento utilizzati per servire tè e vino agli ospiti di riguardo, trasformandosi gradualmente in oggetto decorativo.

Altri elementi

In inverno, le donne indossano abiti in pelle d’agnello; in estate, scelgono vesti in lana o stoffa, con foulard avvolti sulla testa. Inoltre, durante lo svolgimento di lavori pesanti come trasportare terra o pietre, indossano un gilet in pelle di capra, chiamato “Phashe” o “Goko”.

Secondo il folklore locale, “Bak” si riferisce alla demone Bakmo, mentre “go” significa pelle, quindi Bakgo significa “la pelle della demone Bakmo”. Si crede che indossare il Bakgo protegga dalle forze maligne. Esiste una canzone popolare che descrive il processo di creazione del Bakgo:

“Giovane donna Tsering Yangzom,
Per favore aiutami a pettinare la lana,
Non dire che non sai pettinare,
Basta pettinarla così;

Giovane donna Tsering Yangzom,
Per favore aiutami a filare la lana,
Non dire che non sai filare,
Basta filarla così;

Giovane donna Tsering Yangzom,
Per favore aiutami a tessere la lana,
Non dire che non sai tessere,
Basta tesserla così.”

Le persone, attraverso il canto e la danza di questi versi, rappresentano il processo di creazione del Bakgo.

Le diverse risorse ambientali e necessità quotidiane hanno dato origine a culture dell’abbigliamento uniche, e il Bakgo, con i suoi colori vivaci e il suo significato culturale, occupa un posto importante nella tradizione tibetana.

སླག་ཁོག་བུད་མེད་ཀྱི་གོས་རྒྱན།

Gli abiti e gli accessori delle donne Lharima

1 མགོ་སྤོས།
Gopho

2 ཐོག་སླེ།
Togle

3 ཐོད་འཕངས།
Topang

4 རྣ་ལུང་།
Orecchini

5 རྒྱ་ལུང་།
Gyalung

6 གའུ།
Amuleto Gau

7 ཁྲ་ལི།
Chale

8 ཐོད་ཤུབས།
Fodere per capelli

9 སྐྲ་སྒྲོག
Tradrong (ornamento di corallo per capelli)

10 ཆབ་མ།
Chabma

11 ཟྱ་ཁྱུང་།
Hya-khyon (catena d'argento con campanelli)

12 ལ་སྐེ།
La’gae

13 སྐྲ་དཀྲིས།
ལུ་ཏུ་ཐེ།
Trache/Le'etae (ornamento per capelli)

14 ཐུ་དམར།
Grembiule a righe rosse

15 མཆེ་བ།
Chewa

16 དེས་མ།
De'ma

17 ཙོར།
འཕན།
Nappe

Il distretto di Nyarong prende il nome dal suo paesaggio che ricorda un'aquila con le ali spiegate. È prevalentemente un'area nomade, dove gli abitanti si dedicano principalmente alla pastorizia. Durante le occasioni importanti, le donne indossano abiti tradizionali, tra cui ornamenti per capelli, orecchini, Chabma, vesti tibetane Trukba e grembiuli rossi, oltre ad altri accessori.

Gli ornamenti per capelli

Tra gli ornamenti, il "Gopho" è una decorazione inserita sulla sommità della testa, decorata con ambra. Si tratta di un copricapo essenziale, che le donne devono indossare nelle occasioni formali. Nella parte superiore presenta una corona di rami di corallo, mentre nella parte inferiore è collegato tramite una fascia di pelle infilata con ambra e cuscinetti d'ambra, fino alla base delle trecce, dove viene legato saldamente.

In passato, le donne intrecciavano frequentemente i capelli. Mentre la treccia quotidiana poteva essere fatta in qualsiasi giorno, la treccia cerimoniale per un matrimonio doveva essere eseguita in una data considerata propizia. Inoltre, la persona incaricata di intrecciare i capelli della sposa doveva rispettare criteri rigorosi: avere entrambi i genitori ancora in vita, essere di nobile lignaggio, avere figli virtuosi, e possedere un segno zodiacale e un nome in armonia secondo i calcoli astrologici.

L'intrecciatura dei capelli veniva eseguita con uno strumento fatto con il dente canino di un cervo muschiato, che veniva utilizzato per dividere le sezioni di capelli. Successivamente, si applicava una miscela di burro e acqua, distribuita uniformemente sui capelli, che venivano poi intrecciati con precisione in piccole trecce sottili come fili. Sulla sommità della testa, due spesse trecce a otto fili, chiamate "trecce Togle", dividevano i capelli in due sezioni e pendevano ai lati. Il resto dei capelli veniva intrecciato in piccole trecce a tre fili, chiamate "trecce nere a tre fili". Per evitare che queste trecce cadessero sul viso, le donne legavano insieme, senza stringere troppo, fili di lana rosa e blu, fissandoli prima a una treccia vicino all'orecchio destro, poi avvolgendoli attorno alle altre trecce sulla parte posteriore della testa, e infine legandoli a una treccia vicino all'orecchio sinistro. Questa tecnica era chiamata "treccia delle tempie".

Un canto popolare recita: “La schiena di una giovane donna non ha un motivo; quando i suoi capelli vengono intrecciati, diventano un bellissimo disegno”. Per le donne, intrecciare i capelli era un modo importante per adornarsi e mostrare la propria grazia. Un proverbio locale afferma: “Nei periodi buoni, non intrecciare i capelli troppo spesso nel corso di un mese; nei periodi cattivi, non lasciare i capelli sciolti per un anno”. Ciò significa che durante i periodi prosperi, le donne non devono intrecciare troppo frequentemente i capelli nell’arco di un solo mese. Nei periodi infausti, specialmente quando un familiare muore, le donne esprimevano il lutto non lavando i capelli e lasciandoli spettinati. Tuttavia, il periodo di lutto non doveva superare un anno, dopo il quale i capelli venivano lavati e nuovamente intrecciati.

Le donne indossavano anche una stringa di perle di corallo con turchese e piccole perle dzi, chiamata “Topang”, sul primo intreccio sul lato sinistro della fronte. Questo era un ornamento speciale, indossato dopo l’intrecciatura dei capelli, e il suo design dipendeva dalle disponibilità economiche individuali.

Le piccole trecce sulla fronte e le trecce Togle cadevano naturalmente sulla schiena. All’estremità delle trecce venivano attaccate due “fodere per capelli”, rettangolari, cucite con sei colori diversi di stoffa Gonam, unite con filo di lana sottile. Queste servivano come base per le decorazioni in ambra, che consistevano in un numero da due a sei pezzi di ambra fissati sopra ogni fodera, e ciò a seconda della situazione economica familiare. Talvolta, le donne indossavano solo le fodere senza decorarle con ambra.

Tra le due fodere per capelli pendeva un ornamento decorato con quattro fili di perline di corallo e ambra, chiamato “Chale”. Un’estremità di questo era fissata con una moneta d’argento alla Gyalung, che legava tutte le trecce superiori insieme, mentre l’altra estremità pendeva naturalmente assieme alle punte dei capelli. Le due fodere per capelli e il Chale centrale erano collegati da stringhe di piccole perle di corallo e ambra, chiamate “ornamento di corallo per capelli”. A seconda della capacità economica della famiglia, ogni serie di stringhe poteva contenere da una a quattro stringhe di corallo, disposte su più livelli.

In passato, tutte le trecce a tre fili avevano delle estensioni di capelli in lana blu, ma oggi, a causa dell’influenza di altre regioni, si usa filo di lana nera.

Quando queste stringhe di estensione raggiungevano l’altezza della vita, venivano intessute orizzontalmente con dei fili di lana colorati, formando il “Le’etae” o “Trache”. Sopra quest’ultimo, nel punto di unione tra l’ornamento di corallo per capelli e il Chale, c’era un ornamento d’argento, incastonato con tre pietre di turchese o corallo. Sotto di esso pendeva una catena d’argento con dei campanelli, chiamata “Hya-khyon”. Le estremità dei capelli venivano intrecciate in una spessa treccia a tre fili, utilizzando lana rossa, verde e rosa, che veniva poi fissata nella cintura. All’estremità della treccia pendevano nappine, divise in due parti, con la parte superiore avvolta strettamente in filo d’argento, lasciata pendere naturalmente.

Gli orecchini

Le donne indossano vari orecchini d'oro, d'argento, di turchese e di corallo, a seconda della loro situazione finanziaria. Per le occasioni formali, sceglievano spesso orecchini a cerchio in argento, modellati come chicchi d'orzo, con le estremità decorate con motivi dorati a nido d'ape e alternati con corallo.

La veste tibetana

In passato, le donne indossavano solitamente vesti di feltro bianco e abiti di pelle. Per le occasioni formali, sceglievano indumenti fatti di Truk e pelle di agnello, spesso rifiniti con pelliccia di lontra e di leopardo. Con lo sviluppo economico, le vesti fatte di Truk e seta acquistate dal Tibet centrale sono diventate più comuni. Oggi, il Truk è considerato il miglior materiale per l'abbigliamento formale.

La Chabma

È una cintura con una base di feltro avvolta in stoffa rossa, sulla quale sono disposti in modo ordinato fiori d'argento e monete d'argento ed è collegata alla Lagae, che è decorata alternativamente con anelli d'avorio e anelli da dito. Quando la si indossa, viene avvolta due volte intorno alla vita, con la Lagae fissata leggermente sul lato destro del corpo, creando una curva morbida verso il basso.

Il grembiule rosso

Le donne nomadi della regione indossano un grembiule a righe rosse chiamato “Pangden rosso”. Come in altre regioni, il grembiule veniva originariamente usato per proteggere gli indumenti durante il lavoro quotidiano, come la mungitura, ma col tempo è diventato un elemento decorativo. Durante le occasioni formali, è diventato un accessorio indispensabile dell’abbigliamento tibetano. È fatto principalmente di lana di pecora locale, tinta e tessuta attraverso diversi processi, e presenta delle nappine nella parte inferiore, sopra le quali vi sono otto strisce di tessuto di diversi colori (bianco, giallo, rosso, verde, ecc.), disposte orizzontalmente per formare strisce arcobaleno, comunemente chiamate “De’ma”. Sopra il De’ma, ci sono decorazioni triangolari di tessuto su entrambe le estremità, e al centro è presente un motivo fatto di strisce blu, gialle e rosse, modellato come un amuleto esorcistico, chiamato “Chewa”. Il Pangden rosso non solo è finemente lavorato, ma è anche straordinariamente colorato.

Inoltre, per domare il bestiame, le donne solitamente attaccano sul lato destro un sacchetto per il sale con nappine, realizzato con gli stessi materiali e tecniche del Pangden rosso.

L'unicità dell'ambiente geografico e le tradizioni culturali hanno modellato questi abiti e accessori distintivi. Dal vestiario delle donne nomadi locali, si può percepire la bellezza della loro cultura vivace e l'evoluzione storica.

རྟ་འུའི་རོང་མེའི་སྐྱ་ཚུགས་དང་གོས་ཆྱན།

Le acconciature e l’abbigliamento da donna nella zona agricola di Dawu

1 དབུ་སྐྲ།
སྐྲ་མ་ཐུད།
Fili intrecciati / estensioni per capelli

2 ལུང་ཐང་།
Lungthang

3 ཟེ་བརྡ་མ།
འགག་རིང་།
Zedama

4 དངུལ་ཐག
Catena d'argento

5 ཐྲེང་བཅད།
བཙུ་ཚར།
Chang-cha

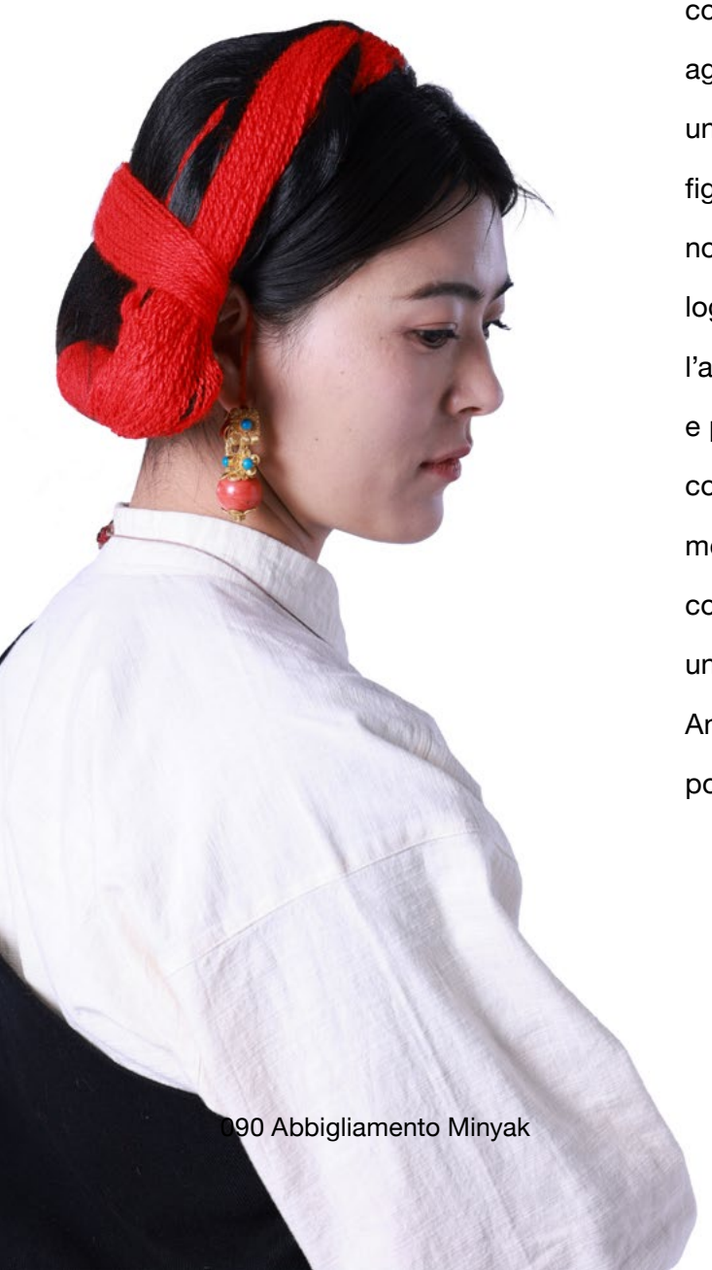
Le acconciature

Nelle aree agricole dal distretto di Kangsar a Mejae Kha della contea di Dawu nella regione del Kham, specialmente nella zona di Nyimtso, le donne hanno una tradizione distintiva riguardante le acconciature. Queste includono due varianti: “Leago” e “Trache”, entrambe composte da trecce ed estensioni di lana.

Sebbene queste due acconciature appaiano semplici, contengono ricche connotazioni culturali, ed esistono due metodi distinti per sistemare i capelli.

L’acconciatura delle donne sposate è chiamata “Leago”. Quando si intreccia, i capelli vengono prima divisi in due parti, sinistra e destra, dal centro della corona, poi la parte posteriore della testa viene divisa in due sezioni, intrecciata in due trecce a tre fili, con fili di lana rossa chiamati “Walgya” intessuti nelle estremità delle trecce. Poi, queste due trecce vengono incrociate e avvolte intorno alla testa circa due volte, fissate con un nodo nella parte posteriore della testa, e la parte esposta del nodo viene infilata nelle trecce.

L’acconciatura delle donne non sposate è chiamata “Trache” o “Segarche”. Questa acconciatura prevede che tutti i capelli vengano intrecciati in un’unica treccia spessa. Prima i capelli vengono pettinati accuratamente sulla parte posteriore, e un filo di lana rossa viene avvolto strettamente vicino alla radice dei capelli sulla nuca per circa la lunghezza di una spanna. Poi, un bastoncino di bambù cavo spesso quanto un dito o un ramo, chiamato “Dera”, viene inserito orizzontalmente alla base del fascio di capelli. Successivamente, i capelli vengono intrecciati con i fili di estensione in una treccia relativamente morbida a tre fili, partendo dall’orecchio destro e avvolgendosi verso l’alto in un cerchio intorno alla testa. Infine, l’eccesso di lana rossa all’estremità della treccia viene tirato orizzontalmente sopra la parte posteriore della testa e legato alla treccia vicino all’orecchio sinistro, in modo da fissare l’acconciatura.



Quando una giovane donna si trasferisce nella nuova casa coniugale, la sua acconciatura cambia da “Trache” a “Leago”. La mattina del giorno del matrimonio, si deve invitare una donna i cui genitori siano ancora in vita, che abbia sia figli maschi che femmine, la cui famiglia sia armoniosa e non divorziata, il cui segno zodiacale sia favorevole astrologicamente e che parli e agisca con virtù, affinché sciolga l’acconciatura originale “Trache” della sposa, le lavi i capelli e poi li intrecci nello stile “Leago”, accompagnando il tutto con una cerimonia completa e sacra di congedo. Da quel momento, la donna dovrà mantenere per tutta la vita l’acconciatura “Leago”. Si considera una cattiva usanza per una donna sposata indossare ancora una singola treccia. Anche in caso di vedovanza o divorzio, deve continuare a portare due grandi trecce.

Si dice che in passato ci fossero regole rigide sul numero di fili di estensione, ma oggi le giovani donne che privilegiano l'estetica aggiungono spesso più fili ai loro capelli, mentre le donne anziane ne aggiungono solo pochi, così facendo, il valore tradizionale si è gradualmente affievolito.

Secondo gli anziani locali, in passato le donne portavano ornamenti d'ambra sulla sommità della testa, ma ora questo costume è raramente visto nella contea di Dawu e nelle aree circostanti. Tuttavia, nelle aree agricole del distretto di Jaggong, questa tradizione è ancora preservata. Inoltre, oggi sia le donne giovani che anziane indossano una rete per capelli in seta nera dopo aver avvolto le loro trecce intorno alla testa, per evitare che i capelli si spettinino o si annodino.

L'abbigliamento

Le donne di questa zona, come le donne di altre regioni, indossano orecchini "Lung-thang" e collane di corallo o amuleti "Gau" intorno al collo.

In inverno, si vestono principalmente con una veste superiore leggermente più piccola, con le maniche, fatta di pelle artificiale. In estate, indossano una veste lunga senza maniche in tessuto, che nel dialetto di Dawu è chiamata "Zedama". "Zeda" significa manica, e "Zedama" si riferisce all'abbigliamento senza maniche, a volte chiamato anche "Gak-rang". Per le occasioni importanti che richiedono un abbigliamento formale, si sceglie di indossare indumenti in Truk o pelle.

Indipendentemente dalla veste indossata, su ciascun lato della vita c'è una piega ripiegata verso l'indietro, a differenza di altre regioni dove ci sono molte pieghe. Questa è una caratteristica comune tra le donne delle cinque aree Hor. Sotto di questa, le donne di solito indossano camicie tibetane rosse o rosa. In passato, preferivano indossare il Pangden nero, ma ora preferiscono il Pangden a motivi arcobaleno.

Quando lavorano, per poter riparare facilmente i vestiti strappati, portano una custodia per aghi sul lato destro della cintura, che ora si è evoluta in un ornamento con bellissimi motivi ricamati. Inoltre, portano un pugnale "Lodre" sul lato destro della vita.

In aggiunta, una catena d'argento splendidamente lavorata è appesa su entrambi i lati della vita come decorazione. Quando indossata, pende leggermente in avanti, formando un arco semicircolare, decorato con nodi portafortuna d'argento e fiori d'argento con gioielli incastonati.

Vi è anche una decorazione speciale indossata su entrambi i lati del corpo, un contatore chiamato “Chang-Cha”. Al centro si trova un nodo portafortuna esagonale decorato con rubini a forma di oliva. L’intero pezzo è suddiviso in tre strati—superiore, centrale e inferiore—e pende naturalmente. Originariamente, questo contatore veniva usato per contare il numero di mantra recitati: dopo aver completato un giro di mala, si spostava una perla nello strato inferiore; dopo aver recitato mille volte, si spostava una perla nello strato centrale; quando si raggiungevano diecimila recitazioni, si spostava una perla nello strato superiore; quando tutte le perle nello strato superiore erano state spostate, si completavano centomila recitazioni. Oggi questi raffinati contatori vengono indossati più spesso come decorazioni nelle occasioni formali.

Ai piedi, le donne indossano stivali tibetani come il “Puma-tsak-thak” e il “Ko-Tse”, fatti di pelle di yak o di pelle di antilope.

L’abbigliamento delle donne locali è caratterizzato da semplicità ed eleganza, e ogni dettaglio riflette il rispetto per l’estetica tradizionale e la sua trasmissione. Allo stesso tempo, l’acconciatura non è solo una decorazione esterna, ma porta con sé tracce storiche e un’essenza culturale.

ཉག་རོང་སྐྱེས་བའི་གྲྭ་ཚུགས།

Le acconciature degli uomini Nyarong

1 རྒྱང་སྐྱེ། ཇོ་ཁས་སྐྱེ།
Zerle / Hyokle (trecce laterali)

2 བོ་སོའི་མཆེབ་གོར།
Anello d'avorio

3 སྒྲ་འདུ།
Traje

4 སྒྲ་འཕན་དམར་པོ།
Nappe rosse ornamentali per capelli

In generale, mantenere i capelli lunghi è un costume tradizionale unico del popolo tibetano, indipendentemente dal genere. Dopo aver intrecciato i capelli e aggiunto fili di seta rossa per creare “ornamenti a nappa rossa”, per poi avvolgerli intorno alla testa, questa diventa la caratteristica più distintiva degli uomini Khampa. In particolare, a Nyarong, gli uomini non solo adottano questo stile durante occasioni festive come la cerimonia di offerta dell’incenso alla montagna, ma anche nella vita quotidiana, spesso infilando anelli d’avorio e altri anelli nelle loro nappe rosse, avvolgendole poi intorno alla testa.

Gli elementi di questa acconciatura includono la nappa rossa per capelli, gli anelli d’avorio e gli anelli da dito.

In passato, la maggior parte degli uomini di Nyarong portava semplicemente i capelli sciolti anziché intrecciati. Tuttavia, durante le corse a cavallo, i cavalieri indossavano un’acconciatura chiamata “Tsoral” nel dialetto di Nyarong, composta da tre-cinque trecce. Questa era la prima acconciatura distintiva di Nyarong. In seguito, gli uomini iniziarono a intrecciare solo alcune ciocche e attaccare nappe rosse alle estremità, un’acconciatura chiamata “Hor”. Oggi, i giovani lasciano i capelli sciolti e attaccano fili di seta rossa alle estremità prima di avvolgerli intorno alla testa, uno stile noto come “Aral”.

Quando si intrecciano i capelli, gli uomini generalmente creano tre trecce “Togle”: una a partire dalla corona della testa e due “trecce laterali”, Zerle e Hyokle, da entrambi i lati. Queste vengono intrecciate in trecce piatte a cinque o nove fili. La treccia a nove fili simboleggia le nove abilità di un uomo e rappresenta dignità e splendore che non diminuiscono. È sia di buon auspicio che esteticamente piacevole, grazie alla sua meticolosa lavorazione. La treccia a cinque fili rappresenta le Cinque Famiglie di Budda e si crede protegga il corpo e gli dèi delle spalle dalle impurità. Sebbene la treccia a cinque fili sia più semplice e robusta rispetto a quella a nove fili, entrambi gli stili si dice portino prosperità e buona fortuna.

Dopo aver intrecciato i capelli, le tre trecce “Togle” vengono combinate con il resto dei capelli e le estremità vengono avvolte con una fascia per capelli prima di attaccare la nappa rossa. Quest’ultima è decorata con anelli d’avorio e anelli da dito, tipicamente presenta un anello d’avorio posizionato tra due anelli da dito. La treccia decorata viene poi indossata morbida vicino all’orecchio destro, formando ciò che è chiamato “Lhekpe”, la treccia pendente. La nappa rossa viene quindi avvolta intorno alla testa circa due volte. L’estremità della nappa può pendere vicino all’orecchio sinistro o essere infilata tra le trecce.

La nappa rossa ha molteplici funzioni: primo, si crede dia vigore, coraggio e forza agli uomini; secondo, fornisce protezione nei combattimenti con coltelli o bastoni, poiché può attutire i colpi alla testa (in passato, fili metallici sottili venivano talvolta intrecciati nella nappa per una protezione extra); e terzo, aiuta a trattenere il calore. Per queste ragioni, viene spesso indossata avvolta intorno alla testa.

In origine, si usavano solo nappe nere. Tuttavia, ai tempi di Gonpo Namgyal, i fili di seta rossa divennero facilmente disponibili dal Tibet centrale e la consuetudine di indossare nappe rosse nelle trecce iniziò a diffondersi. Secondo la tradizione orale, quando l’esercito di Gonpo Namgyal fu stazionato a lungo in aree come Jomda e Gonjo, sotto la giurisdizione del capo di Derge, lo stile di acconciatura dei soldati di Nyarong divenne popolare in quelle regioni ed era chiamato “Nyaktra”. Più tardi, quando i mercanti di Gonjo e Jomda arrivarono a Nyarong indossando

nappe rosse, la gente di Nyarong chiamò questo stile “Gonjo-Dre”. Da allora, le nappe rosse divennero ampiamente popolari a Nyarong, portando il nome “Red Kham’s Nyarong”. Tuttavia, alcuni anziani mantengono ancora la tradizione di indossare solo nappe nere.

Tra gli uomini più anziani, esistono due stili: alcuni indossano meno nappe avvolte intorno alla testa, mentre la maggior parte non avvolge affatto le nappe, infilando solo un anello d’avorio sulla treccia e lasciandola pendere naturalmente sulla schiena. Al contrario, i giovani preferiscono nappe più spesse e voluminose come decorazione e spesso lasciano le estremità delle nappe più lunghe. Si dice che questo migliori la carnagione e conferisca un aspetto più imponente e fiero.

Gli anelli d’argento con turchesi incastonati e gli anelli d’avorio infilati nelle nappe rosse hanno significati simbolici: gli anelli d’avorio si crede allontanino le influenze maligne, mentre gli anelli con turchesi incastonati simboleggiano la protezione della propria forza vitale. Inoltre, una moneta d’argento o un ornamento specchiato con turchese chiamato “Traje” è spesso indossato sulla linea dei capelli al centro della fronte. Questo era originariamente usato per evitare che la nappa rossa cadesse in avanti coprendo il viso, ma in seguito si è evoluto in un pezzo decorativo più grande.

In passato, in alcune aree di Nyarong, la gente indossava anche foulard di lana e stoffa chiamati “Ade” o “Traltak”, decorati con dischi di conchiglia circolari, invece di monete d’argento, che si credeva impedissero all’anima di vagare.

Inoltre, si conserva ancora l’usanza di mantenere la frangia sulla fronte. Questo ha due funzioni: impedisce la cecità da neve quando si cammina in aree innevate e crea un aspetto intimidatorio per eventuali avversari.
Il modo in cui le nappe rosse vengono avvolte differisce tra le aree agricole e quelle di pascolo.

Gli uomini delle aree agricole, che spesso lavorano in foreste dense e terreni accidentati, avvolgono meno nappe strette intorno alla testa. Al contrario, gli uomini delle aree di pascolo, che vivono in spazi più aperti, avvolgono le nappe più larghe, creando una sporgenza più evidente sulla linea dei capelli, dando un aspetto più grandioso.

L'acconciatura con la nappa rossa non è solo un modo per gli uomini di Nyarong di esprimere il proprio stile personale e adornarsi, ma rappresenta anche costumi locali unici, uno stile di vita particolare e molte altre connotazioni culturali.

ཞག་རོང་སྟོད་མའི་བུད་མེད་ཀྱི་སྒྲ་ཚུགས།

Le acconciature delle donne dell'Alto Nyarong

1 ཏོག་སླི།
ཏོག་ལེབ།
Togle (trecce a corona)

2 ཏོད་སྐྲ།
Toktra (trecce superiori)

3 རྒྱབ་སྐྲ།
Gyabtra (trecce posteriori)

4 ན་སྐྲ།
Natra (trecce delle tempie)

5 ཏོད་ཤུབས།
Tosheb (fodere per capelli)

6 ཁྲ་ལི།
Chale

7 ལུ་ཙུ་ཐེ།
Le'etae

8 སྐྲ་འོར།
Tra'or (dischi d'argento)

Daken si trova nella direzione nord-occidentale della contea di Nyarong, a circa 55 chilometri dalla sede della contea, con un'altitudine media di 3.100 metri. Nella regione dell'Alto Nyarong, specialmente nel distretto di Daken, le donne indossano un'acconciatura distintiva quando si vestono con i loro abiti più eleganti, per le occasioni speciali come i matrimoni e le altre celebrazioni.

Le acconciature e gli ornamenti per capelli

In generale, le ragazze di Nyarong portano capelli corti durante la prima infanzia. Dall'età di circa cinque anni, iniziano a lasciarli sciolti, questo stile è chiamato "Arel". Crescendo, quando i capelli diventano più lunghi ma non vengono ancora intrecciati, lo stile è chiamato "Arel Khogza Janglo". Possono anche intrecciare i capelli in diverse trecce spesse e raccoglierli sulla nuca in una forma simile a un mestolo, chiamata "Zargyabgo". Queste acconciature sono riservate esclusivamente alle ragazze non sposate.

Qualche giorno prima del matrimonio, vengono fatte diverse preparazioni per la sposa, e intrecciare i capelli è una procedura importante. L'intrecciatura viene guidata da un'anziana esperta, assistita da due aiutanti. Dopo aver lavato e pettinato accuratamente i capelli, si avvia il processo di intrecciatura. Per questo, si prepara un piatto con una piccola quantità di acqua pulita, nel quale si mescola una combinazione di capelli e burro strofinati insieme a mano. Questo crea ciò che i locali chiamano "burro per capelli", che aiuta a prevenire i nodi, facilita l'intrecciatura e dona ai capelli una brillantezza e una bellezza naturale.

I capelli vengono suddivisi in diverse sezioni: Togle (trecce della corona), Gyabtra (trecce posteriori), Toktra (trecce superiori) e Natra (trecce delle tempie), che vengono poi intrecciate separatamente. Per prima cosa, i capelli dalla corona alla fronte vengono separati nel mezzo. Una grande porzione di capelli dalla parte anteriore della corona viene presa e intrecciata in più trecce piatte chiamate "Togle", note anche come "trecce piatte" per la loro forma schiacciata.

Il numero di trecce Togle può variare da venti a cento, con una larghezza da due a sei dita. Più trecce ci sono e più sono larghe, più vengono considerate belle, e si dice perfino che “Le Togle devono essere larghe come una porta”. Questa è una caratteristica particolare delle acconciature femminili locali e un modo speciale per esprimere la bellezza.

Una sezione di capelli viene presa dalla parte posteriore della testa e intrecciata in numerose trecce sottili chiamate “Gyabtra”. Oltre alle Togle e alle Gyabtra, le restanti trecce sono collettivamente chiamate “Toktra”. Da ciascuna tempia, vengono prese due ciocche di capelli e intrecciate insieme per formare le “Natra”. Dopo aver completato l’intrecciatura, alla principale esecutrice delle trecce viene offerto carne e torta di yogurt come ricompensa, una tradizione trasmessa dagli antenati o considerata un segno di buon auspicio.

In passato, le famiglie benestanti indossavano un elaborato ornamento d'ambra chiamato "Gogyel", il quale era composto da un ornamento a ramo di corallo posto sopra l'ambra sulla corona, con l'ambra poggiata su un cuscinetto Gonam o un cuscinetto in pelle. Questo ornamento si estendeva dalla nuca fino all'orlo del vestito, con due o quattro pezzi di ambra disposti su di esso, in base alle condizioni finanziarie della famiglia. L'estremità del Gogyel era decorata con dischi circolari in oro, argento o una combinazione oro-argento, modellati come gioielli dei desideri, incisi con motivi floreali o con gli otto simboli augurali. Coloro con risorse più modeste indossavano un Gogyel senza elementi decorativi. Le ragazze non sposate utilizzavano invece un "Chale" al posto del Gogyel, un ornamento composto da quattro fili di piccole perline di corallo e ambra.

Alle estremità dei capelli, fili di lana rossa e gialla vengono intrecciati orizzontalmente in una disposizione sciolta e naturale chiamata “Le’etae”, con nappine di lana che pendono dalle estremità. Su entrambi i lati delle trecce Togle accanto al Gogyel, le donne indossano fodere per capelli chiamate “Tosheb”, che hanno un tessuto di lana tibetana rosso come imbottitura e sono decorate con quattro o otto coppie di pezzi d’ambra, pendenti dalle spalle fino alla vita. Tra la fodera per capelli sinistra e quella destra pendono due serie di ornamenti per capelli di corallo, ciascuno composto da quattro fili di perline di corallo e ambra. Questo è chiamato “Truktrok”. Sulle trecce delle tempie su entrambi i lati, un filo di lana rosso e bianco intrecciato morbidamente viene attaccato per fissare tutte le trecce, leggermente pendente nella parte posteriore. Sui cuscinetti chiamati “Sersheb” o “Mache”, vi è una sfera d’argento con corallo incastonato chiamata “Tra’or”. Quando si indossano, le estremità superiori dei due Sersheb vengono infilate nella cintura, permettendo loro di pendere naturalmente su entrambi i lati del Gogyel. Tuttavia, i Sersheb sono decorati solo con Tra’or e non sono incastonati con ambra.

Intrecciare le Togle ha un significato culturale molto speciale nella regione, poiché distingue le donne sposate da quelle non sposate. In passato, le donne dovevano intrecciare le Togle quando si sposavano. Se una donna sposata non le intrecciava, era considerato infausto e suscitava critiche e pettegolezzi. Allo stesso modo, se una ragazza non sposata intrecciava le Togle, era anche questo considerato infausto. Pertanto, una volta che una donna iniziava a intrecciare le Togle, doveva mantenere questa acconciatura costantemente e poteva smettere di intrecciarle solo se diventava monaca o rimaneva vedova. Tuttavia, con i tempi che cambiano, questa acconciatura ora appare solo occasionalmente nelle attività popolari e nei matrimoni; nella vita quotidiana poche persone la portano, e sempre meno sanno come intrecciarla.

Altri abiti e accessori

In passato, le donne del luogo indossavano vesti di pelle in inverno e abiti di lana di colore porpora in estate. Per le occasioni formali, sceglievano indumenti in Truk e in pelle di agnello, che non differivano significativamente dagli abiti tradizionali delle altre parti di Nyarong.

Per quanto riguarda gli accessori, indossavano spesso collane di corallo o perle dzi, amuleti Gau in oro o in argento intorno al collo e grandi orecchini lunghi a forma di chicco d'orzo. Alla vita, portavano una cintura "Chabma", piena di monete d'argento, che potevano avvolgersi tre volte attorno alla vita. Oggi, preferiscono grembiuli Pangden in truk a strisce arcobaleno e appendono anche catene d'argento, custodie per aghi e borse alla cintura.

Come dice il proverbio: "Ogni valle ha le sue usanze, ogni luogo ha la sua lingua". L'abbigliamento e gli accessori delle donne dell'Alto Nyarong mostrano stili e caratteristiche unici rispetto ad altre regioni. In particolare, la loro iconica acconciatura Togle è profondamente radicata nella cultura e nelle tradizioni locali, riflette la saggezza degli antenati e la visione estetica della comunità, diventando uno dei simboli più distintivi della cultura popolare di Nyarong.

ཤིད་སྨད་མི་ཉག་པའི་གོས་རྒྱན།

L’abbigliamento e gli accessori tibetani Minyak dello Shebmae Dzong

1 མགོ་རས།
Foulard

2 ཕ་ནེ་ཙི།
Panertsi

3 སྐྱོད་འགག
Gilet

4 ཐུང་པ།
Grembiule a vita

5 པང་ཁེབས།
Grembiule

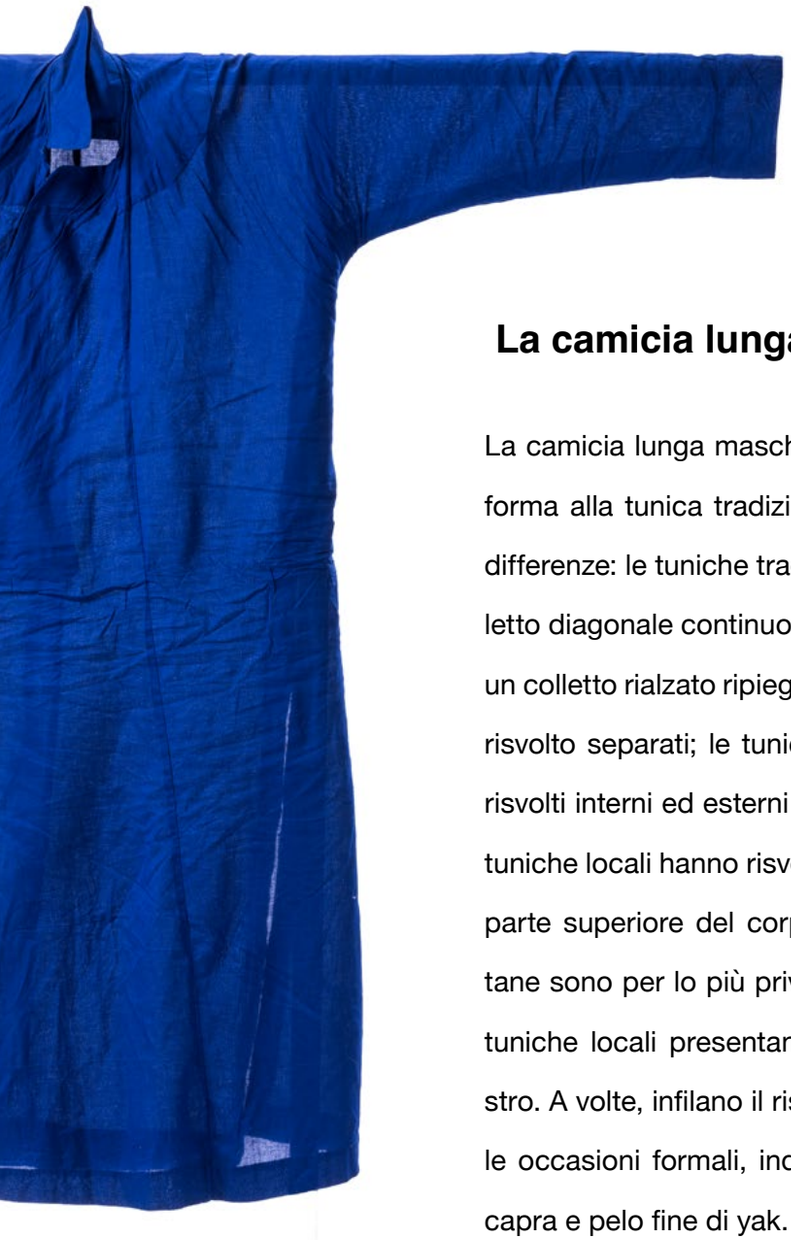
I Minyak tibetani dello Shebmae Dzong vivono principalmente nelle aree del bacino del fiume Sunglin, come i comuni tibetani di Sharlung e Donglen. Questa regione ha un'altitudine media di circa 1.800 metri e presenta un clima montano monsonico subtropicale. L'ambiente geografico unico ha permesso che le usanze tradizionali locali venissero preservate e continuate fino al giorno d'oggi. Secondo i residenti locali, i tibetani Minyak dello Shebmae Dzong migrarono originariamente dal Tibet centrale. Inizialmente, quando i loro antenati vivevano in questa zona, sia uomini che donne indossavano abiti tradizionali tibetani. Tuttavia, dopo essersi stabiliti nello Shebmae Dzong, svilupparono gradualmente una loro distintiva cultura dell'abbigliamento per adattarsi alle esigenze di lavoro e di vita, nonché ai cambiamenti climatici. Oggi, influenzati da culture esterne, gli abiti tradizionali si vedono solo durante lo Shoton, la festa dell'esposizione del Tangka gigante del Budda e spettacoli popolari come le danze in maschera "Hri'jae Labu" o durante gli spettacoli culturali.

Il foulard

Il foulard è un lungo telo avvolto liberamente intorno alla testa, largo circa sette dita e lungo circa sei metri. La sua origine è legata alle leggende storiche del villaggio in tempi antichi. Gli uomini di solito indossano foulard neri, mentre le donne possono sceglierne di neri, blu o bianchi, con fili colorati che decorano entrambe le estremità. Le giovani donne indossano spesso foulard bianchi, mentre le donne mature preferiscono quelli neri.

Il Panertsi

“Panertsi”, nel dialetto locale, è un ornamento per la fronte. La sua base ha una forma allungata, tradizionalmente realizzata in pelle, ma ora principalmente in tessuto. La base è decorata con strisce colorate ricamate, con sei o sette bulbi d’argento disposti sulla sommità. Il Panertsi viene solitamente indossato insieme al foulard e si dice che serva come sostituto dell’elmo con ulteriori funzioni protettive contro il male. A causa delle diverse condizioni finanziarie, in genere solo le famiglie benestanti possedevano il Panertsi, che veniva tramandato di generazione in generazione.



La camicia lunga

La camicia lunga maschile è generalmente simile nella forma alla tunica tradizionale tibetana, ma con alcune differenze: le tuniche tradizionali tibetane hanno un colletto diagonale continuo, mentre le tuniche locali hanno un colletto rialzato ripiegato con i bordi del colletto e del risvolto separati; le tuniche tradizionali tibetane hanno risvolti interni ed esterni di uguale lunghezza, mentre le tuniche locali hanno risvolti interni che arrivano solo alla parte superiore del corpo; le tuniche tradizionali tibetane sono per lo più prive di spacchi laterali, mentre le tuniche locali presentano lunghi spacchi sul lato sinistro. A volte, infilano il risvolto esterno nella cintura. Per le occasioni formali, indossano anche gilet di pelle di capra e pelo fine di yak.

Le tuniche lunghe da donna sono più corte di quelle da uomo, ma sostanzialmente identiche nella forma. Il colletto e il bordo interno del risvolto sono decorati con tessuti a fantasia, mentre i polsini sono rifiniti con tessuto nero largo circa quattro dita, per prevenire l'usura e nascondere lo sporco.

Il gilet

I gilet da donna sono realizzati in tessuto nero a fantasia e sono senza maniche con un'apertura diagonale a destra. I bordi sono rifiniti e le aperture interne delle maniche sono orlate. Di solito vengono indossati sopra la camicia lunga.

Il grembiule

I grembiuli locali sono principalmente realizzati in tessuto nero e sono disponibili in due stili: lo stile annodato in vita, simile ad altre regioni, direttamente legato in vita; e quello appeso al collo, tramite una catenella d'argento. Il bordo superiore del grembiule annodato in vita presenta una bordatura in tessuto colorato e, quando indossato, i lacci vengono legati sul davanti. Il grembiule appeso al collo ha una catenella d'argento al centro con tre bulbi d'argento su ciascuna estremità. Il grembiule presenta nella parte superiore due linee colorate come decorazione. Quando indossato, la catenella d'argento viene prima appesa al collo, poi i lacci del grembiule vengono fissati in vita. I lati interni del grembiule, sia a sinistra che a destra, presentano una bordatura in tessuto decorato per evitare l'usura dei bordi.

Gli accessori

Secondo la gente del posto, gli uomini portavano un coltello con una custodia in cuoio o di legno. Le donne indossavano un astuccio per riporre aghi e filo. Tuttavia, questi oggetti sono quasi scomparsi oggi e sopravvivono solo nella tradizione orale.

Sia gli uomini che le donne indossano ampi pantaloni neri nella parte inferiore del corpo e sandali di paglia ai piedi, oppure un particolare tipo di scarpe fatte con germogli di bambù. Per realizzare queste si impilano quattro o cinque gusci di germogli di bambù, li si tagliano a forma di suola, li si cucisce insieme e infine viene applicato del tessuto per completare la scarpa.

Altri indumenti

Altri indumenti tradizionali tramandati di generazione in generazione includono il cappello degli otto immortali, il Mego e i gilet.

Il cappello degli otto immortali è un cappello per bambini con una base in stoffa nera e la raffigurazione di nove divinità in argento sul davanti. Su entrambi i lati del paraorecchie pendono nappe di lana rossa ed è presente un piccolo disco d'argento delle dimensioni di una moneta d'argento. La parte superiore del cappello presenta motivi di animali cuciti con vari tessuti. Il cappello ha una sottile catena d'argento come sottogola, con un piccolo campanellino, anch'esso d'argento.

La forma di questo cappello è simile al cappello degli otto immortali dei vicini tibetani Ersu, ma i costumi d'uso sono diversi: i bambini Ersu tibetani possono indossarlo dopo gli otto mesi di età, mentre i bambini tibetani Minyak, di solito, lo indossano dai due o tre anni fino ai cinque o sei anni. La gente del posto crede che questo cappello abbia il potere di allontanare il male.

Il Mego è una giacca relativamente lunga realizzata con pelo di capra e yak di produzione locale, lavorato attraverso diverse fasi di tessitura.

I gilet sono realizzati in pelle di capra o pelo di yak, e vengono indossati principalmente durante il lavoro. Il gilet in pelle di capra può ridurre la pressione sulla schiena ed evitare che oggetti pesanti possano ferirla, mentre il gilet in pelo di yak offre una migliore impermeabilità.

La sera della festa dell'esposizione del Tangka gigante del Budda, gli abitanti del villaggio si esibiscono con la danza popolare in maschera "Hri'jae Labu". Undici uomini interpretano ruoli diversi: due di loro interpretano una coppia di anziani, entrambi vestiti con il Mego, ma quello che recita la parte del marito indossa anche un gilet di pelle di capra al rovescio.

Il design degli abiti dei Minyak Tibetani dello Shebmae Dzong integra elementi di storia, geografia e ambiente, dimostrando saggezza e creatività nell'adattarsi all'ambiente naturale e ai cambiamenti sociali nel corso di un lungo periodo. Tuttavia, questi abiti tradizionali affrontano sfide significative nella tradizione contemporanea. Vengono indossati principalmente durante le festività importanti come la festa dello Shoton e sono raramente visibili nella vita quotidiana. Questo fenomeno riflette l'influenza degli stili di vita moderni sulle usanze popolari tradizionali, ma indica anche che le persone stanno consapevolmente preservando e mantenendo questa cultura tradizionale.

སྲིད་སྨད་ཨེར་སུག་པའི་གོས་རྒྱན།

L’abbigliamento e gli accessori tibetani Ersu dello Shebmae Dzong

1 མགོ་རས།
Foulard

2 སྐྱོད་འགག
Gilet

3 རྒྱལ་ལེན།
Camicia

4 རྒྱལ་ལེན།
Camicia lunga

5 སྐྲ་རགས།
Fascia per la vita

6 བང་ཁེབས།
Grembiule a vita

Sharlung Yulshog, nella contea di Shebmae Dzong, è situata sulla riva meridionale del fiume Gyelmo Ngul Chu e sulla riva orientale del fiume Sunglin. È circondata da montagne su tre lati e dista circa 23 chilometri dal capoluogo di contea di Shebmae Dzong. Il terreno varia da un'alta quota a sud a una bassa a nord, con un'altitudine media di circa 1.600 metri. Qui vive un gruppo di tibetani Ersu, attualmente composto da oltre 300 persone. Vivono in case con struttura in pietra e legno e la loro attività è principalmente agricola, integrata dall'allevamento montano.

Gli Ersu sono un ramo del popolo tibetano, distribuito principalmente nella parte orientale dei monti Hengduan in Cina e nel corridoio Tibet-Yi lungo le valli dei fiumi Gyelmo Ngul Chu, Anning e Nyag Chu, con una popolazione totale di oltre 30.000 abitanti.

L'abbigliamento da uomo

Gli uomini Ersu adulti si avvolgono la testa con un foulard nero, fatto di almeno tre metri di stoffa nera. Sulla parte superiore del corpo, indossano una lunga camicia a maniche lunghe in tinta unita che arriva fino alle caviglie, solitamente di colore blu e realizzata in tessuto morbido. Intorno alla vita, legano una cintura rosso acceso, con la parte eccedente che pende naturalmente sul lato sinistro del corpo. Sopra la camicia, indossano un gilet nero con colletto alto e apertura frontale, ricamato lungo il colletto e i bordi anteriori con motivi floreali continui.

Per quanto riguarda gli indumenti inferiori, tradizionalmente indossavano pantaloni blu a gamba larga con leggings di lana avvolti intorno ai polpacci, ma ora la maggior parte indossa pantaloni in stile cinese o occidentale. In passato, indossavano sandali di paglia o scarpe di stoffa fatte a mano, ora invece, indossano principalmente scarpe di gomma o di cuoio.

L’abbigliamento da donna

Le donne Ersu indossano comunemente un foulard bianco o nero lungo almeno tre metri. Le ragazze giovani indossano foulard bianchi mentre le signore anziane indossano foulard neri. Il loro abbigliamento per la parte superiore del corpo è composto da due pezzi: una camicia interna a maniche lunghe e un gilet esterno nero ricamato. La camicia è solitamente di un colore uniforme come il blu, il rosa o il verde, con un risvolto diagonale destro. I polsini sono decorati con motivi ricamati che spesso richiamano quelli dell’orlo. Il gilet nero ha un colletto rotondo e un’apertura diagonale, con colletto e bordi ricamati in modo simile.

In vita, indossano una cintura colorata tessuta a mano, simile a quella di altre regioni tibetane, realizzata in tessuto a tinta unita da una trama ricca. Sopra di questa, indossano un grembiule nero quadrato con bordi ricamati colorati, che conferisce un aspetto dignitoso e raffinato.

Come indumenti inferiori, tradizionalmente indossavano pantaloni blu a gamba larga, ma ora la maggior parte sceglie pantaloni neri. In passato, indossavano scarpe di stoffa fatte in casa o sandali di paglia, ma ora indossano principalmente scarpe di cuoio. Per quanto riguarda gli accessori, in passato portavano spesso ornamenti d'argento sul petto, come bottoni d'argento, stuzzicadenti d'argento e utensili per pulire le orecchie, ma ora la maggior parte non indossa più gioielli, e alcuni scelgono accessori simili a quelli di altre aree tibetane.

I cappelli per bambini

I bambini Ersu generalmente non indossano più abiti tradizionali, tranne durante l'infanzia, quando alcuni portano il "cappello degli otto immortali" tramandato dagli antenati. Questo cappello ha una base nera con raffigurate nove divinità in argento che adornano la parte anteriore. Nappe di fili colorati pendono dai paraorecchie su entrambi i lati, e ogni lato presenta un disco d'argento delle dimensioni di una moneta. La parte superiore del cappello presenta motivi di animali cuciti con tessuti di vari colori. Il cappello ha una sottile catena d'argento come sottogola, con un piccolo campanellino d'argento appeso sull'estremità vicino all'orecchio sinistro.

Il ricamo Ersu

L'elemento più importante dell'abbigliamento Ersu è senza dubbio il ricamo, che decora colletti, polsini, bordi e grembiuli. Oggigiorno, si sceglie comunemente come base un tessuto a punto croce con ordito e trama ben definiti e fori per l'ago visibili. La tecnica di ricamo è principalmente il punto croce e i motivi spesso raffigurano paesaggi, piante, fiori, uccelli, pesci e insetti, presentati in forme geometriche dai colori vivaci, tipicamente disposti in fasce continue.

Sulle zone più prominenti come i colletti, i ricami presentano solitamente disegni compositi complessi, mentre sui polsini e i grembiuli vengono utilizzati motivi continui relativamente semplici, che sono esteticamente gradevoli e prolungano la durata del capo proteggendo le zone soggette a usura.

Le ragazze Ersu locali imparano il ricamo dagli anziani fin da piccole, imparando a memoria tutti i motivi. Con le loro mani abili, infilano gli aghi nel tessuto per creare splendidi ricami. Nel 2016, il ricamo tibetano Ersu è stato inserito nell'inventario del patrimonio culturale immateriale della città di Shebmae Dzong.

ཞང་དུག་ཡུལ་གོས་རྒྱན་དང་གཙུག་དུག།

L’abbigliamento e i ricami Lan’an

1 མགོ་རས།
Foulard

2 ལྟ་རིང་།
Camicia lunga

3 འགག་སྡོད།
Gilet con colletto

4 སྐེད་ཁྲག
Marsupio

5 སྡོད་འགག
Gilet

6 བང་ཁེབས།
Grembiule a vita

7 རས་ལྷམ།
Scarpe in tessuto

La municipalità di Lan'an si trova sulla riva sinistra del fiume Gyelmo Ngul Chu, 27 chilometri a nord dalla contea di Chagsam. Si tratta di un bacino di alta montagna unico, circondato da montagne su tutti i lati. L'altitudine media è di 2.400 metri, con oltre 3.000 residenti, la maggior parte dei quali sono tibetani Gojangpa.

Secondo i documenti, gli antenati dei Gojangpa vivevano originariamente come nomadi. A partire dal periodo Shu-Han (inizio del III secolo), dopo diverse migrazioni, si stabilirono definitivamente su queste terre e iniziarono l'agricoltura e la tessitura. Da allora in poi, le donne Gojangpa presero in mano ago e filo, dando vita all'antica tradizione nota come "ricamo Gojangpa", che si integrò strettamente con l'abbigliamento locale e divenne un importante simbolo della cultura Lan'an.

Il ricamo Lan'an

Il ricamo Lan'an ha una storia lunga, e quasi ogni donna di ogni famiglia è esperta nelle tecniche di ricamo. Non necessitano di telaio o di altri supporti, ma solo di stoffa, ago e filo per poter ricamare ovunque e in qualsiasi momento, anche completando i pezzi durante le pause dal lavoro.

Il ricamo Lan'an combina le caratteristiche del ricamo tibetano e di quello Qiang, con motivi che raffigurano principalmente paesaggi, fiori, uccelli e insetti. I disegni sono ricchi di significato, in forma tridimensionale, stratificati nella composizione, con colori eleganti e transizioni naturali. Le ricamatrici traggono ispirazione dalla natura per creare disegni intricati in spazi limitati. Il ricamo Gojangpa impiega più di dieci diverse tecniche di cucitura e ricamatrici altamente qualificate possono creare motivi identici su entrambi i lati del tessuto, o persino motivi diversi su ciascun lato.

È possibile utilizzare una varietà di materiali di base, tra cui pelle animale, cuoio, tela, tessuto kaki, stoffa semplice, poliestere, cotone e seta. La scelta del filo dipende dalle caratteristiche del materiale di base, comunemente si utilizzano filo di cotone, filo da ricamo Qiang, filo di poliestere sintetico e filo di seta, quest'ultimo di qualità pregiata.

In passato, le ragazze Lan'an iniziavano a imparare l'arte del ricamo dalle donne più anziane all'età di dodici anni, e gli oggetti ricamati erano un elemento importante della dote al momento del matrimonio. La padronanza delle tecniche di ricamo divenne un indicatore chiave dell'educazione e dello status familiare di una donna.

L'abbigliamento da donna

L'abbigliamento delle donne Lan'an è un'eccellente rappresentazione dell'arte del ricamo locale. L'abito completo è composto da un foulard, una camicia lunga, un gilet, un grembiule e delle scarpe di stoffa.

Il foulard è un segno distintivo dell'abbigliamento femminile Lan'an. Si forma avvolgendo un lungo telo intorno alla testa in più strati, ed è localmente chiamato "foulard a cerchio". Le donne anziane preferiscono i foulard blu scuro, mentre le donne di mezza età e le più giovani indossano principalmente foulard bianchi. Come descrivono le canzoni popolari locali: "Un foulard di stoffa blu, lungo tre zhang e tre chi, con peonie ricamate a entrambe le estremità; se il cuore del giovane è sincero, ricamerò la sua immagine tra i fiori".

Le donne indossano lunghe camicie blu indaco, coperte da un gilet blu scuro senza maniche con risvolto destro. Il gilet è decorato con motivi floreali di vite ricamati a mano. Il motivo floreale è tipicamente costituito da foglie, viticci e boccioli di fiori. Per ricamare, prima si ritaglia la forma base dai gusci dei bozzoli dei bachi da seta e la si incolla sul tessuto, poi si usano ago e filo per delineare i tralci, seguiti da foglie e fiori. Alcuni fiori sono in piena fioritura, mentre altri sono boccioli rosa prossimi a sbocciare, con una linea rossa sulla punta che ne indica l'imminente fioritura. Il grande tralcio ricamato al centro del gilet simboleggia lealtà e integrità; i tralci sulle spalle e sulle maniche rappresentano mani laboriose; e il bordo floreale intorno al colletto rappresenta la bellezza femminile.

Il grembiule è solitamente blu scuro, con cinque motivi floreali a tralci ricamati ai quattro angoli e al centro, che rappresentano nord, sud, ovest, est e centro, a simboleggiare l'unità. Anche le estremità dei lacci del grembiule sono decorate con splendidi fiori ricamati. Le donne indossano tipicamente scarpe di stoffa con ricami floreali sulla parte superiore, che aggiungono un tocco di rustica bellezza.

Per le occasioni festive, le donne scelgono abiti completamente ricamati; ma per i funerali, indossano abiti a tinta unita senza ricami per mostrare solennità.

L’abbigliamento da uomo

L’abbigliamento degli uomini Lan’an è altrettanto distintivo. Di solito indossano lunghe vesti blu indaco con risvolto destro e design diagonali sul davanti. Colletto e polsini sono decorati con eleganti bordi ricamati, che conferiscono all’abito un aspetto potente e sicuro di sé. Il “bottone frontale chiuso” sul colletto deve essere allacciato durante le cerimonie importanti, a dimostrazione di ordine e decoro.

Il marsupio annodato in vita è un elemento distintivo dell’abbigliamento maschile Lan’an. Si tratta di una piccola borsa usata per riporre tabacco, denaro, acciarino e altri oggetti personali. In passato, era principalmente realizzato in pelle animale, ma ora si utilizza una base di stoffa bianca ricamata con motivi floreali a vite verde, con ricami a tinta unita semplici ed eleganti. Quando lo indossano, tirano su entrambi i lati dell’orlo inferiore della veste e li fissano con la cintura del marsupio, ripiegando un angolo in alto e fissandolo con una spilla, rendendo più comoda la camminata. Le forme triangolari che si formano su entrambi i lati della tunica ricordano due bandiere sventolanti, le quali simboleggiano lo Yin e lo Yang.

In passato, sopra la lunga camicia si indossavano giacche di pelle animale, ma ora si indossano per lo più semplici gilet di tela bianca con disegni a corno di montone ricamati sull’orlo e al centro della schiena. Gli indumenti inferiori erano pantaloni dritti a gamba larga, calzati con stivali di pelle scollati o sandali di paglia.

In passato, per trasportare carichi pesanti, i Lan'an usavano spesso una cinghia chiamata "Pilele". Per prima cosa, legavano saldamente il carico pesante con una corda, poi attaccavano le estremità di una larga cinghia di pelle alla corda, mettevano il carico sulla schiena e posizionavano il centro della cinghia contro la fronte, usandolo come punto di appoggio per far sì che il peso del carico gravasse sulla sommità della testa. Con questa ingegnosa soluzione, potevano liberare le mani e mantenere l'equilibrio anche su sentieri di montagna accidentati. Tuttavia, con il miglioramento dei trasporti, questa tradizionale "Pilele" è gradualmente scomparsa dalla vita quotidiana, rimanendo solo nei ricordi delle generazioni più anziane e diventando una testimonianza speciale della storia dei Lan'an.

La cultura del ricamo e dell'abbigliamento Lan'an, nonostante i cambiamenti del tempo, risplende ancora con il suo splendore unico nel fiume della storia. I punti meticolosi e i magnifici ricami preservano la saggezza degli antenati e documentano la storia del gruppo etnico. Questi patrimoni culturali non solo sono l'orgoglio del popolo Lan'an, ma sono anche una gemma inestimabile del patrimonio culturale dell'umanità.

མིང་ཚིག་ཤན་སྦྱར་རེའུ་མིག

Glossario

1

འདྲ་བའི་བྱད་མེད་ཀྱི་གོས་རྒྱན།

L'abbigliamento e gli accessori delle donne Drapa

	བོད་ཡིག Tibetano	ལ་ཐིན་ཡི་ཀེ Traslitterazione Wylie	དཔྱི་ཐ་ལི། Italiano
1	བལ་དིས།	bal dis/	Beldi
2	ལ་ཐུས།	la thus/	La'te
3	ཕྲུག་པོ་བལ་དིས།	phrug po bal dis/	Trukpo Beldi
4	སེར་ཐིག་བལ་དིས།	ser thig bal dis/	Sertik Beldi
5	འདྲ་ནེས་བལ་དིས།	dra nes bal dis/	Dra-nyi Beldi
6	ནག་ནག་བལ་དིས།	nag nag bal dis/	Naknak Beldi
7	སྤུ་དིས་བལ་དིས།	spu dis bal dis/	Pudi Beldi
8	ཧྲི་ཧྲི།	hri hri/	Hri Hri
9	ནིས་ནིས།	nis nis/	Nyi Nyi
10	ནག་ནག	nag nag	Nak Nak
11	སྐེད་བཅིངས།	sked bcings/	Gea-chen
12	གློ་ཕྲེང་།	glo phreng /	Lotreng
13	ལྟོ་དཀྲིས།	lto dkris/	Totri
14	ཆབ་མ།	chab ma/	Chabma
15	ཕྲུག་པོ།	phrug po/	Trukpo
16	གཉའ་ཡེ།	gnya' ye/	Nyaye
17	སྟ་འགག	sta 'gag	Tagak
18	མགོ་འདྲེན།	mgo 'dren/	Godren
19	མེ་རྟོག་མེ་ལོང་།	me tog me long /	Metok-melong
20	ལྕགས་ཡུ་སྐྱུ་ཀ	lcags yu skyu ka	Chakye-gyeka
21	ཡེད་ཅིང་རིས།	yed cing ris/	Yejanri

2

མི་ཉག་བུད་མེད་ཀྱི་མགོ་རྒྱན།

I copricapi delle donne Minyak

	བོད་ཡིག Tibetano	ལ་ཨིན་ཡི་གེ Traslitterazione Wylie	དཔྱི་ཐ་ཡིག Italiano
1	མགོ་ཆ།	mgo cha/	Gocha
2	སྤོས་ཤེལ།	spos shel/	Corona d'ambra
3	ཨ་ལོང་མེ་ཏོག	a long me tog	Ornamenti ad anello floreale
4	མཐེབ་གོར།	mtheb gor/	Anello d'avorio
5	རལ་བ།	ral ba/	Relwa
6	རལ་ཙོར།	ral tsor/	Raltsor
7	རྣ་ལུང་།	rna lung /	Orecchini
8	སྐེ་སྒྲོག	ske sgrog	Fermagli per il colletto
9	མགོ་སྤོས།	mgo spos/	Gopho
10	སྐྲ་འཐེན།	skra 'then/	Fili d'ambra
11	འགུ་ཡ་རྟ་སྒ་མ།	gu ya rta sga ma/	Tagama
12	ཕྲ་གཅིག་མ།	phra gcig ma/	Trachikma
13	ཨ་ལོང་ཕག་སྣ་མ།	a long phag sna ma/	Anello con motivo di naso di maiale
14	ལ་ཆ།	la cha/	Lacha
15	ཨ་རྡུ།	a rdu/	Ade
16	པགས་རས།	pags ras/	Foulard
17	རྒྱན་དྲུག་ཞྭ།	rgyan drug zhwa/	Cappello Gyen-druk
18	ཁུག་ཞྭ།	khug zhwa/	Kheksha
19	རི་ཀྲོང་ཙི།	ri krong tsi/	Cappello Retrongtse
20	ཚྭ་ཁུག	tshwa khug	Sacchetto per il sale
21	སོ་ལ།	so la/	Sola
22	གློ་རིལ།	glo ril/	Loril
23	བཅའ་བོས།	bca' bos/	Chawo

3

ར་ལི་བྱད་མེད་ཀྱི་གོས་ཆུན།

L'abbigliamento tradizionale delle donne Ra'le

	བོད་ཡིག Tibetano	ལ་ཐིན་ཡི་ཏེ Traslitterazione Wylie	དཔྱི་ཐ་ལི། Italiano
1	མགོ་སྤོས།	mgo spos/	Gopho
2	སྐྲ་སྒྲོག	skra sgrog	Tradrog
3	ཐེ།	the/	Tae
4	ཏོག	tog	Ramo di corallo
5	ཇུ་རུ་རྒྱལ་མོའི་ལག་ཡ།	byu ru rgyal mo'i lag ya/	Sherab Gyangmo Lakya Coral ornament
6	བར་བསྲིང་།	bar bsring /	Supporto superiore
7	ཏོག་སྐྱོར།	tog skyor/	Base superiore
8	སྤོས་ཤེལ་མཐའ་སྐོར།	spos shel mtha' skor/	Cerchietto d'ambra
9	སྤོས་གདན།	spos gdan/	Cuscinetto d'ambra
10	ཐོག་སླེ།	thog sle/	Togle
11	རྣ་སྐྲ།	rna skra/	Natra
12	འོག་སྐྲ།	'og skra/	Treccia
13	མཚེ།	mtshe/	Tsae
14	ཁྲ་ལི།	khra li/	Chale
15	སྲང་ཆུང་།	srang chung /	Shangchung
16	བར་སྒྲོག	bar sgrog	Wardrog
17	རལ་བ།	ral ba/	Relwa
18	ལ་སྐེ།	la ske/	La'gae
19	དངུལ་རྨེད།	dngul rmed/	Ngulmed
20	དངུལ་སྙེད།	dngul snyed/	Cintura con monete d'argento
21	ལག་ཕྱིས།	lag phyis/	Lakchi
22	ཐུ་བ།	thu ba/	Grembiule
23	ཐུ་ཁྲ།	thu khra/	Grembiule
24	ཏེས་མ།	tes ma/	De'ma
25	བཞོ་འགུག	bzho 'gug	Gancio per il secchio del latte

4

མི་ཉག་སྐྱེས་བའི་གོས་རྒྱན།

Gli abiti tradizionali degli uomini Minyak

	བོད་ཡིག Tibetano	ལ་ཐིན་ཡི་གེ Traslitterazione Wylie	དབྱི་ཐ་ལི། Italiano
1	ཡང་ཞྭ	yang zhwa/	Yangzha
2	རྒྱ་ཞྭ	rgya zhwa/	Gyazha
3	སོག་ཞྭ	sog zhwa/	Sogzha
4	རྒྱལ་ཞྭ	rgyal zhwa/	Gyalzha
5	སྐྲ་ལྷུག་ཕུད།	skra lhug phud/	Trecce pendenti
6	ལ་ཆ།	la cha/	Lacha
7	ཧོར་སྐྲ།	hor skra/	Trecce Hor
8	གབ་ཆབ།	gab chab/	Amuleto Gau d'argento
9	དོར་ལྷུག་འཕེན།	dor lhug 'phen/	Dor-legpen

5

བརྒྱད་ཟུར་བུད་མེད་ཀྱི་གོས་རྒྱན།

Gli abiti tradizionali da donna nella contea di Gyezil

	བོད་ཡིག Tibetano	ལ་ཐིན་ཡི་གེ Traslitterazione Wylie	དབྱི་ཐ་ལི། Italiano
1	ཞྭ་ལོག	zhwa log	Sha-lok
2	སྟོད་ཕོག	stod phog	To-bog
3	སྟོད་འབོག	stod 'bog	Cappotto
4	བྷ་ལ།	b+ha la/	Bhala
5	ཡང་ལི་ཁྲ་མོ།	yang li khra mo/	Yangle Chamo
6	ཕྱུ་པ་འབའ་རྗེས།	phyu pa 'ba' rjes/	Tsopa Barje
7	ཚི་པོ།	tshi po/	Grembiule Tsepo

6

མི་ཉག་བོད་ལྗོངས།

Gli stivali tibetani Minyak

	བོད་ཡིག Tibetano	ལ་ཐེན་ཡི་གེ Traslitterazione Wylie	དབྱི་ཐ་ལི། Italiano
1	འགོག་རི།	'gog ri/	Gok-re
2	ལྷམ་རི།	lham ri/	tomaia
3	ལོང་མོ།	long mo/	Asta superiore
4	སྣ་ཁེབས།	sna khebs/	Cucitura frontale della sella
5	ལྷམ་སྣ།	lham sna/	Punta all'insù
6	ལྷམ་མཐིལ།	lham mthil/	Suola dello stivale
7	རྡོག་པ།	rdog pa/	Suola dello stivale
8	འགག་སྟན།	'gag stan/	Gakten
9	མུ་རི།	mu ri/	Asta inferiore
10	སྐམ་པ།	skam pa/	Gampa
11	ཕྱི་མཆེ།	phyi mche/	Fascia dentellata esterna
12	ཁ་སྟེང་།	kha steng /	Khateng
13	ཡ་ཡུ།	ya yu/	Collo dello stivale
14	རས་མགོ་མ།	ras mgo ma/	Regoma
15	ལྷམ་རྒྱོང་།	lham rgyong /	Lhamgyong

7

འབག་གོས།

Gli abiti tradizionali Bakgo

	བོད་ཡིག Tibetano	ལ་ཏེན་ཡི་གེ Traslitterazione Wylie	དཀྱི་ཧ་ལི། Italiano
1	འབག་གོས།	bag gos/	Bakgo
2	རི་ཀྲོང་ཚི།	ri krong tsi/	Cappello Retrongtse
3	རྒྱན་དྲུག་ཞྭ	rgyan drug zhwa/	Cappello Gyen-druk
4	ཧོར་ཞྭ	hor zhwa/	Cappello Hor
5	ཞྭ་རྐུབ།	zhwa rkub/	Base del cappello
6	དངུལ་ཞྭ	dngul zhwa/	Cappello d'argento
7	ལྗང་རྫ།	lany+dza/	Copricapo Lantsa
8	ར་པུ་ཏ།	ra pu ta/	Ra'peta
9	དངུལ་ཕོག	dngul phog	Dischi d'argento
10	བོད་མགོ་སུམ་སྐྲ།	bod mgo sum skra/	Treccia a tre fili di Bodgo
11	རྒྱ་མགོ་སུམ་སྐྲ།	rgya mgo sum skra/	Treccia a tre fili di Gyago
12	སྟོད་འབོག	stod 'bog	To-bog
13	སུལ་ཤོ་ཁུ།	sul sho khu/	Sulsho Khe
14	ཆོས་ཤོ་ཁུ།	chos sho khu/	Chosho Khe
15	ཤོ་ཤོ་ཁུ།	sho sho khu/	Shosho Khe
16	ཁྲོ་ནེས་འབག་གོས།	khro nes 'bag gos/	Bakgo Tro-ne
17	ཟོ་ནེས་འབག་གོས།	zo nes 'bag gos/	Bakgo Zo'ne
18	ཛི་པོ་རྡོག་རྡོག	zi po rdog rdog	Zepo Dokdok
19	ཚོས་པ་འབག་གོས།	tshos pa 'bag gos/	Bakgo Tsopa
20	ཕྲུག་འབག་གོས།	phrug 'bag gos/	Bakgo Truk
21	དུང་ཆབ་མ།	dung chab ma/	Chabma conchiglia di tridacna gigante
22	རྒྱ་ཁྲ་སྐ་རགས།	rgya khra ska rags/	Fascia per la vita Gyadra
23	ཁབ་ཤུབས་ཁ་གཟར།	khab shubs kha gzar/	Khab-sheb Kha-zar
24	བཅའ་བོས།	bca' bos/	Chawo
25	བོད་ལྷམ་སྣ་འཁྱིལ་མ།	bod lham sna 'khyil ma/	Stivali Tibetanoi con la punta all'insù
26	ལྗང་སྐེ་འཁོར།	lany+dza ske 'khor/	Lantsa Kekhor
27	ཕ་བཤུས།	pha bshus/	Phashe
28	མགོ་ཀོ	mgo ko	Goko

8

ལྷག་ཁོག་བྱད་མེད་ཀྱི་གོས་རྒྱན།

Gli abiti e gli accessori delle donne Lharima

	བོད་ཡིག Tibetano	ཨ་ཞིན་ཡི་ཀེ Traslitterazione Wylie	དཔྱི་ཐ་ལ། Italiano
1	མགོ་སྤོས།	mgo spos/	Gopho
2	ཐོག་སླེ།	thog sle/	Togle
3	སྐྲ་ནག་གསུམ་སླེ།	skra nag sum sle/	Trecce delle tempie
4	རྣ་སྐྲ།	rna skra/	Natra
5	ཐོད་འཕངས།	thod 'phangs/	Topang
6	ཁྲ་ལི།	khra li/	Trale
7	རྒྱ་ལུང་།	rgya lung /	Gyalung
8	སྐྲ་སྒྲོག	skra sgrog	Tradrok
9	ལུ་ཨུ་ཐེ།	lu 'u the/	Le'etae
10	སྐྲ་དཀྲིས།	skra dkris/	Trache
11	བྱ་ཁྱུང་།	bya khyung /	Hya-khyon
12	ཐུ་དམར།	thu dmar/	Grembiule rosso
13	ཏེས་མ།	tes ma/	De'ma
14	མཆེ་བ།	mche ba/	Chewa
15	ཐོད་ཤུབས།	thod shubs/	Fodere per capelli

9

རྟ་འཁའི་རོང་མོའི་སྐྲ་ཚུགས་དང་གོས་ཆྱག།

Le acconciature e l'abbigliamento da donna nella zona agricola di Dawu

	བོད་ཡིག Tibetano	ལ་ཏིན་ཡི་ཏེ Traslitterazione Wylie	དབྱི་ཧ་ལི Italiano
1	བསྒོས་གོ	bslas go	Leago
2	དབུ་སྐྱ།	dbu skya/	Fili di lana rossa
3	སྐྲ་མཐུད།	skra mthud/	Estensioni per capelli
4	སྐྲ་གཙུ།	skra gcu/	Trache
5	སུ་ཀར་གཙུ།	su kar gcu/	Search
6	སྐྲ་ཤུབས་དྲྭ་རྒྱ་མ།	skra shubs drwa rgya ma/	Retina per capelli
7	ལུང་ཐང་།	lung thang /	Lungthang
8	ཟི་བརྡ་མ།	zi brda ma/	Zedama
9	འགག་རིང་།	'gag ring /	Gak-Reng
10	ཕྲེང་བཅད།	phreng bcad/	Chang-cha
11	བཙུ་ཚར།	bcu tshar/	Contatore
12	སྤུ་མ་རྩག་འཐག	spu ma rtsag 'thag	Puma-tsak-thak
13	ཀོ་ཚེའི་ལྷམ།	ko tsi'i lham/	Stivali Ko-tse

10

ཉག་རོང་སྐྱེས་བའི་སྐྲ་ཚུགས།

Le acconciature degli uomini Nyarong

	བོད་ཡིག Tibetano	ལ་ཨིན་ཡི་གེ Traslitterazione Wylie	དབྱི་ཐ་ལི། Italiano
1	སྐྲ་འཕན་དམར་པོ།	skra 'phan dmar po/	Nappe rosse ornamentali per capelli
2	ཚོགས་རལ།	tshogs ral/	Tsoral
3	ཧོར་སྐྲ།	hor skra/	Hor-tra
4	ཨ་རལ།	a ral/	Aral
5	ཐོག་བསྲས།	thog bslas/	Togle
6	ཟུར་སྲེ།	zur sle/	Zerle
7	ཕྱོགས་སྲེ།	phyogs sle/	Hyokle
8	སྐྲ་དཀྲིས།	skra dkris/	Trache
9	སྐྲ་ལྷུག་ཕུད།	skra lhug phud/	Trecce pendenti
10	ཉག་སྐྲ།	nyag skra/	Acconciatura Nyarong
11	གོ་འཇོ་དཀྲི།	go 'jo dkri/	Gonjo-dre
12	སྐྲ་འཇུ།	skra 'ju/	Traje
13	ཨ་རྡུ།	a rdu/	Ade
14	སྐྲ་རྟགས	skra ltag	Foulard
15	མགོ་དཀྲིས།	mgo dkris/	Foulard

11

ཉག་རོང་སྟོད་མའི་བུད་མེད་ཀྱི་སྐྲ་ཚུགས།

Le acconciature delle donne dell'Alto Nyarong

	བོད་ཡིག Tibetano	ལ་ཐིན་ཡི་གེ Traslitterazione Wylie	དཔྱི་ཁ་ལི། Italiano
1	ཨ་རལ།	a ral/	Arel
2	ཨ་རལ་ཁོག་རྩ་ལྕང་ལོ།	a ral khog rtsa lcang lo/	Arel Khogza Janglo
3	གཟར་རྒྱབ་མགོ།	gzar rgyab mgo/	Zargyabgo
4	རྒྱབ་སྐྲ།	rgyab skra/	Gyabtra
5	ཐོག་སྐྲ།	thog skra/	Toktra
6	རྣ་སྐྲ།	rna skra/	Natra
7	མགོ་དཀྱིལ།	mgo dkyil/	Gogyel
8	ལུ་འུ་ཐེ།	lu 'u the/	Le'etae
9	ཐོད་ཤུབས།	thod shubs/	Fodere per capelli
10	མ་ཆས།	ma chas/	Mache
11	ཟུར་ཤུབས།	zur shubs/	Sersheb
12	སྐྲ་འོར།	skra 'or/	Tra'or

12

སྲིད་སྨད་མི་ཉག་པའི་གོས་རྒྱན།

L'abbigliamento e gli accessori tibetani Minyak dello Shebmae Dzong

	བོད་ཡིག Tibetano	ལ་ཐིན་ཡི་གེ Traslitterazione Wylie	དབྱི་ཐ་ལི། Italiano
1	མགོ་རས།	mgo ras/	Foulard
2	ཕ་ནེ་ཙི།	pha ne tsi/	Panertsi
3	འགག་སྟོད།	'gag stod/	Gilet
4	པང་ཁེབས།	pang khebs/	Grembiule a vita
5	མུས་ཀོ་ལོ།	mus ko lo/	Mego

13

ཤྲིད་སྐད་ཨེར་སྲུག་པའི་གོས་རྒྱན།

L'abbigliamento e gli accessori tibetani Ersu dello Shebmae Dzong

	བོད་ཡིག Tibetano	ལ་ཐིན་ཡི་གེ Traslitterazione Wylie	དབྱི་ཐ་ལི། Italiano
1	མགོ་རས།	mgo ras/	Foulard
2	འགག་སྟོད།	'gag stod/	Gilet
3	རྔུལ་ལེན་རིང་པོ།	rngul len ring po/	Camicia lunga
4	རྔུལ་ལེན།	rngul len/	Camicia
5	སྐེད་རགས།	sked rags/	Fascia per la vita
6	པང་ཁེབས།	pang khebs/	Grembiule a vita
7	རས་ལྷམ།	ras lham/	Scarpe in tessuto
8	དྲང་སྲོང་ཞྭ་མོ།	drang srong zhwa mo/	Cappello degli otto immortali

14

སྣང་དུག་ཡུལ་གོས་རྒྱན་དང་གཙུག་དུལ།

L’abbigliamento e i ricami Lan’an

	བོད་ཡིག Tibetano	ལ་ཏིན་ཡི་གེ Traslitterazione Wylie	དབྱི་ཐ་ལི། Italiano
1	མགོ་རས།	mgo ras/	Foulard
2	ལྷ་རིང་།	l+wa ring /	Camicia lunga
3	འགག་སྟོད།	'gag stod/	Gilet con colletto
4	པང་ཁེབས།	pang khebs/	Grembiule a vita
5	རས་ལྷམ།	ras lham/	Scarpe in tessuto
6	སྐེད་ཁུག	sked khug	Marsupio
7	སྟོད་འགག	stod 'gag	Gilet

khenposodargye.org

Solo per uso non commerciale