

翩翩起舞的“冈拉梅朵”

——记上海电影艺术学院舞蹈表演专业毕业生郑雅文

俞金旻 施云怡 张晓 孙玥（上海电影艺术学院）

【人物档案】

郑雅文 上海电影艺术学院舞蹈表演专业 2015 届毕业生。曾荣获 2013 年全国技能职业大赛舞蹈高职组金奖、上海新人新作舞蹈比赛优秀剧目奖、上海小作品舞蹈比赛优秀剧目奖等奖项。参加过 2013 年上海外滩跨年演出活动及梅赛德斯奔驰馆上海市民文化节闭幕演出等活动。目前就职于上海歌舞团。

冈拉梅朵，藏语，意思为雪莲花，是纯洁、圣洁、坚韧的象征。郑雅文就像一朵绽放在舞台上的冈拉梅朵。

在舞蹈排练房采访到郑雅文时，她刚刚结束排练，乍暖还寒的天气，她只穿了一身单薄的练功衣，脸上分明能见到些许汗水。见有人来采访，她匆匆放下正准备披上的外套，热情地打开了话匣子。

倔强苦练藏族舞

说起郑雅文，看过她跳舞的人，脑海中最先联想到的很可能是那一曲独舞《冈拉梅朵》——身穿红色藏族服饰的姑娘翩翩起舞，每一次优雅转身，只为了再看一眼身后的雪莲花。

“这是我的第一支个人独舞，也是我最喜欢的一支。”郑雅文回忆说，“2013 年的时候，我花了整整一个月的时间排练《冈拉梅朵》，其间，不断跟老师磨合，终于完成了这支舞蹈。因为这支舞，我开始学习解放肢体，也磨练了自己的意志。”

凭借在《冈拉梅朵》中的出色表演，郑雅文进大学第一年就获得了全国职业院校技能大赛艺术专业技能赛高职组中国舞表演比赛一等奖。如今，舞台上的“女神”已然毕业，但是那一抹惊艳的红色，依旧印刻在许多观众心中。

郑雅文透露，老师原本希望她表演其他剧目。“我不能全心全意地跳，个人还是更喜欢藏舞。”所以，倔强的她，最后还是选择了《冈拉梅朵》参加比赛。

赛前排练的一个月，她每天早上七八点到晚上十一二点，都呆在排练厅。当时的运动量特别大，承受的心理压力也大，她几乎每天都会哭一场。“那一个月里，我既要学集训课的基础舞蹈，又要准备原创舞蹈，再加上当时我还没学编舞技法，感觉压力特别大。”

郑雅文感叹道，因为准备舞蹈比赛，她的思想发生了转变，从被动的“要我学”变成了“我要学”。“以前一直不了解，为什么老师总是对我们管头管脚，天天盯着，后来才明白，自己是身在福中不知福啊。”

早功总有泪相伴

每一分成功背后，都饱含泪水



翩翩起舞的郑雅文



赴日巡演的大型舞剧《朱鹮》剧组

本版图片由被采访者提供

和艰辛。聊到“练习中是否受过伤”时，她脸上格外平静。“膝盖上一直有老伤，排练《冈拉梅朵》的那段时间，我的半月板里发现了碎片，还有积水，直到现在碎片也没根除。当时差点因为这个伤没法比赛，后来我是咬着牙，带伤完成了比赛。”

“跳舞这么苦这么累，你中间有没有想过放弃？”我问。

郑雅文答道：“我说没有，肯定不是实话。但是成为一个出色的舞蹈演员，是我从小梦想。每次当我想要放弃的时候，就会告诉自己再坚持一下，梦想还没实现呢，否则之前的所有付出都没有意义。”

采访到一半，郑雅文的同事们收拾好了随身物品准备回宿舍，笑着和她打招呼，她也微笑着热情回应。有过那么多伤痛经历的郑雅文，为什么还能保持内心平静，用一种旁观者的心态诉说自己的过往呢？

还没来得及将这个问题问出口，郑雅文就笑着转移了话题。“还记得大一刚进校的时候，真的每天

都哭。当时经常想要放弃舞蹈专业。”她在中专学跳芭蕾舞，进大学后改练中国舞。“芭蕾和中国舞完全不同，这就意味着一切都要从头开始学。那段时间，每天都要做早功，练舞时间排得特别满，加上老师要求很严格，本以为大学生生活会比较惬意，但是没想到，比中专艰苦多了。”

郑雅文介绍，早功是舞蹈专业学生练基本功必不可少的环节，它决定着练习者和演员的技术素养。对许多专业院校的练习者来讲，早晨也是提高专业水平和技能的最佳时间段。

“压腿、下腰……每一个动作都必须符合指导老师的要求，但凡有一点地方做得不到位，就必须重新来过。学习舞蹈一定要脚踏实地，不然当天的课程没有办法很好地吸收和运用。”郑雅文笑着说，“其实习惯了就好。一开始不适应这么高强度的早功，起初练习压腿和下腰，真的很痛苦，不知道压出了多少眼泪，硬

逼着又给压回眼眶，但眼睛还是红红的。”

《朱鹮》牵起中日情

功夫不负有心人，大学毕业后，郑雅文终于梦想成真，顺利考入上海歌舞团，成了一名真正的舞蹈演员。今年 5 月到 7 月，她有幸参演大型舞剧《朱鹮》，并随团到日本巡演。

“作为一名中日文化传播的使者，我感到既光荣又高兴。”郑雅文还清楚地记得，5 月 31 日抵达日本，在《朱鹮》长达 64 天的巡演之旅中，她走访了仙台、东京、水户、郡山、冲绳、大阪、冈山、福岡、熊本、名古屋等日本 29 个县、市，一共演出 57 场。

回忆起在仙台的首场巡演，郑雅文记忆犹新：“演出过程中，全场观众鸦雀无声，我还以为观众不认可我们。谢幕时，他们集体起立，掌声如雷，有许多人还哭了。我感受到了这出舞剧的价值，那么多天的辛苦没有白费。后来我还了解到，在

【背景知识】

舞剧《朱鹮》

朱鹮是世界珍稀濒危鸟类，享有“东方宝石”的美誉，在国内曾广泛分布于陕西、河南、浙江等 19 个省，后因栖息地被破坏和其他人为因素，一度濒临灭绝。自从 1981 年在陕西省发现世界上仅存的 7 只朱鹮以来，经过 33 年不懈努力，我国朱鹮的数量逐年增加。

在日本文化中，朱鹮意义重大。在某些皇室重要仪式里，朱鹮羽毛是必不可少的供奉。朱鹮色是皇宫的主色调，常用在皇妃的和服上。但因环境破坏，日本的野生朱鹮在 1981 年全部灭绝。

近些年来，中国多次向日本赠送或租借朱鹮。通过中日双方专家共同努力，中国朱鹮在日本繁育顺利，族群不断扩大。

舞剧《朱鹮》由上海歌舞团创作，用一个凄美的故事演绎了人与自然和谐相处的主题。主创团队 3 年内召开 20 余次创作研讨会，并赴陕西洋县和日本佐渡朱鹮自然保护区采风。

2014 年，《朱鹮》应邀赴日本巡演 57 场，读卖新闻、每日新闻、NHK、富士 TV 等媒体跟踪报道，在日本掀起一阵朱鹮热潮，很好地宣传推广了环境保护理念和中华舞蹈文化。

2011 年的大地震中，仙台受灾严重，我们最后一幕中提到‘梦想的世界’，让正在重建家园的他们产生了强烈共鸣。”

郑雅文注意到，《朱鹮》在日本巡演，所到之处，广受欢迎。“一般在开场前 2 个小时，场馆前就已经悄然排起长长的队伍，3000 多人的观众席，几乎座无虚席。演出密度之高、强度之大，对全体演职人员都是考验。”

“记得最累的一天，驱车两个多小时赶赴横滨演出 2 场，连夜驱车返回，抵达酒店已是第二天凌晨一点多，五六个小时后，一大早又要再驱车两小时，赶到千叶演出 2 场。”这样频繁赶场，在巡回演出中是家常便饭。

《朱鹮》团队克服伤病、疲惫等重重困难，圆满完成了各项演出任务，深深感动了邀请方日本民主音乐协会，他们连声称赞：“上海歌舞团的专业精神和对艺术的追求，令人钦佩！”