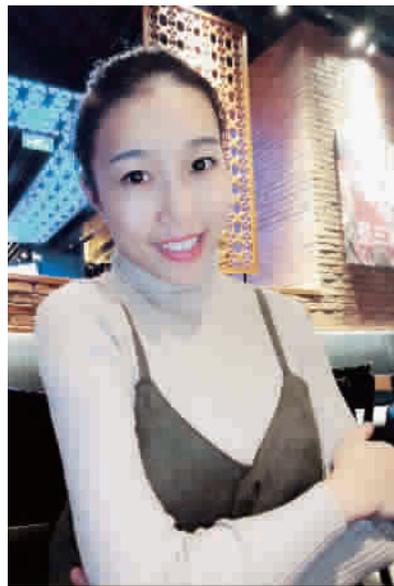


练舞女孩有一颗坚强的心

——访上海电影艺术学院中国舞专业学生蔺依宁

万乔鹤 (华东理工大学) 文 图片由受访者提供



则他们会没兴趣坚持。”一旦发觉班上的小朋友失去学习耐心,蔺依宁便会以做游戏、唱儿歌等有趣的方式调动他们积极性,让大家一起蹦蹦跳跳。

对待成年学生,蔺依宁便会犹如“金星附体”,打开“损人模式”。“一般情况下,他们都能理解我的批评点,知道是为他们好。”她发现,年轻人人都想通过跳舞锻炼身体和减肥塑形,而阿姨们对待舞蹈学习更用心。“有些阿姨本身家境比较好,对自己的要求也很高。她们对跳舞的态度很端正,非常给力。”

从舞蹈系学生到兼职舞蹈教师,身份虽然有所转变,但蔺依宁与舞蹈之间始终牢牢系着一根热爱的纽带。往后,蔺依宁将竭尽所能,把这根纽带传递给更多人。

中国舞班的《古典舞综合》和国标舞班的《红与黑》,舞蹈编排一柔一刚,优雅舞姿,深深吸引了观众的注意。紧接着,带有传统民族风的音乐响起,两位灵活的舞者现身舞台,妖娆的舞姿看得观众如痴如醉,充分演绎出了《幻》的舞蹈思想。《幻》的表演者之一是蔺依宁,她的父亲也在台下目不转睛地欣赏,很满意女儿的表现。

异域风情的乐曲奏响,身着古装的欧阳文倩和张馨月翩翩起舞,当经典老歌《夜上海》响起,两人迅速脱掉古装,露出旗袍,无缝连接两个舞种。精湛的舞技和切换自如的表演,带给观众极致的视觉体验,有人在台下直呼“穿越了”。

演出进入第二篇章,带有强烈民族风的《民族民间舞》和带有强烈西方文化的《Dynasty》相继精彩亮相,令人印象最深的还属《姻缘》加《浮生》。《姻缘》中,两名中国舞班的同学经验丰富,成功驾驭住了对美好爱情的渴望。《浮生》中,两名国标舞班的同学也不甘落后,刚中带柔的表演俘获了许多观众的心。两支舞蹈,巧妙结合了中国传统文化和西方文化,充分体现了“缘”的主题。

圆,来而复返,周转不息。在演出第三篇章中,舞蹈《七年之痒》最受关注。它将流行音乐与舞蹈紧密结合,演员面部表情不断变化,直到最后情感宣泄迸发,将这段舞蹈发挥到了极致。随后,《我等你》凄凉的音乐响起,用沙画加舞蹈的形式演绎军嫂在家等待丈夫归来的故事,向军人和军嫂致敬。

演出接近尾声,屏幕亮起,不同场景和人物缓缓切换,勾起许多人的美好回忆。2014级舞蹈表演专业所有同学登场谢幕,伴随雷鸣般的掌声和鲜花的拥簇,毕业展演圆满结束。

国标舞专业班主任陈万辉和中国舞专业班主任贺振婷寄语同学们,用心品味生活细节,像平时练习舞蹈一样,摔倒了没关系,从头再来,最终在各自的人生道路上走向成功。

三年同窗,并肩努力,一起受过伤、流过泪,始终没有放弃对舞蹈的热爱。因舞结伴,我们不散。

入大学后,得益于学校提供的诸多演出机会,她以舞蹈表演者的身份,站上了不少真正的舞台。比如,去年12月初,上海电影艺术学院赴美为华人华侨及美国当地观众展示了大型音乐舞蹈史诗《历史的回忆》,蔺依宁有幸参与。

在一次次的表演中,她收获了丰富的阅历,也提升了舞台掌控能力。曾经,有主办方在演出前一天通知她,在舞台上要和搭档配合,与后视屏影像互动。由于准备匆忙,蔺依宁在台上完全背对后视屏,差点没踩准节奏。紧急时刻,她与搭档干脆凭借舞台经验即兴发挥,成功完成了表演。

“如果没有学校给我们那么多参赛和登台的机会,我们舞蹈系学生不可能成长那么快。”对学校一直心怀感恩的蔺依宁,升入毕业班后,非常乐意尽一份力,帮助学弟学妹们进步。

不久前,学校大一大二舞蹈系学生备战一场比赛,请来中国歌剧舞剧院导演孔德辛指导。由于学弟学妹缺乏实战经验,排练时不能准确领会导演的要求。蔺依宁和几个同学主动请缨,暂时放下手头的实习工作,陪大一大二的学生们排练。几位高年级学生起带头起舞,引导其他人快速进入了比赛状态。

琢磨因材施教

排练、演出之余,蔺依宁仍坚持与舞相伴:周一教年轻白领跳舞,周二教四五十岁的阿姨跳舞,周末教幼儿园里四五岁的小朋友跳舞。

舞蹈教师这份职业,除了要通过肢体做示范,还需要直接用语言指导学生。对不同年龄层的学生,蔺老师已琢磨出不同的教学方法。

“不能让小孩子觉得跳舞枯燥乏味,否

“以舞蹈为专业或职业的人,都很累,我早就已经习惯了。”蔺依宁坦言,学习舞蹈,不仅能收获体态上的美,还收获了坚强的内心。

走入角色内心

体重,一直是舞者绕不过去的关。为了在舞台上呈现美感,蔺依宁尝试过多种方法控制体重。“大二刚开学时,有一周,我每天只在早上吃一个包子、一个茶叶蛋加一杯豆浆。白天的训练量不变。那段时间,成功瘦了5斤。我爸特别心疼我,我妈‘心狠’一点,说既然女儿选择了舞蹈,就应该吃点苦。”课堂上,老师曾让大家在一个半小时中连续做撕叉跳,“练完后双腿感觉不是自己的了”。随着时间推移,她渐渐明白了这份严格要求背后的苦心。

一支美丽的舞蹈,不仅需要演员出色的外在表现,还与他们投入的内在情感紧密相关。为了演好毕业汇演上讲述军嫂故事的舞蹈,蔺依宁与其他同伴认真听老师剖析“军嫂多年在家等夫归”的心情,自己利用闲暇时间上网看相关电视剧。“音乐也很打动人,我跳着跳着,就渐渐走入了人物内心。想到她们欢送丈夫时,既想他留下又不想打扰他工作的五味杂陈。训练这支舞蹈的时候,有好几次,我情不自禁地哭了。”

对于21岁的蔺依宁而言,跳舞是值得享受和投入的心爱之事:初三时,她就下定决心选择舞蹈作为人生职业。身边一些人不理解舞蹈演员,甚至有非议,她认真地想为同行正名:“学舞蹈的女孩子,内心都很坚强。我们需要记忆大量动作,除了有灵巧的肢体,更要有灵活的头脑。”

感恩母校栽培

上大学前,蔺依宁是舞蹈的学习者;进

一个冷雨夜,上海电影艺术学院中国舞专业的毕业班女生蔺依宁,结束几小时的舞蹈排练后,穿着大衣走在街上。她时不时地扭扭膝盖——碰到阴冷潮湿的天气,膝盖疼是舞蹈系学生的家常便饭。有时,脖子和腰等部位也会凑热闹地疼。即将告别校园的她,要赶最后一班大巴去浙江新昌。第二天,她要教那里的小朋友跳舞。



因舞结伴 我们不散

——记上海电影艺术学院2014级舞蹈表演专业毕业展演

唐晓蒙 (上海电影艺术学院) 文/摄

去年末,上海电影艺术学院2014级舞蹈表演专业毕业展演在浦东杨思剧院隆重举行。演出共分《源》《缘》《圆》三个篇章,有其各自的编舞思想和舞蹈配合。

本次毕业展演的创作大约用了半年,包括舞蹈创作、节目串联等。2014级国标舞专业班主任陈万辉介绍:“班里十个同学都不是从专业院校毕业的,但经过将近三年练习,成长得很快,在毕业展演上有了完美呈现,我感觉很自豪。”

