



1

2



唯舞独尊

——随“人气王”Marco 步入“精舞门”

你有没有在 K 歌时忍不住想要边唱边跳？不要总抱怨少一根舞蹈神经,今天我们要向你介绍一位巨星级的舞蹈老师、港台知名艺人 MTV 及演唱会专任编舞指导 Marco, 让我们跟着他——步入“精舞门”。

来自台湾的人气王

一见到 Marco,就被他浑身上下洋溢的热情感染了。Marco 有着 20 多年舞龄,年轻时在香港曾是梅艳芳、叶倩文、张学友等艺人的专属编舞老师及专任舞者,2 年前也曾为周杰伦“无与伦比”演唱会编舞。在来上海之前,他在台湾的亚力山大担任舞蹈教练。而现在,他来到上海的亚力山大会馆,担任团体运动课程总监并教授舞蹈,在会馆里掀起一阵热舞狂潮,据说他来到这里不到一个月,舞蹈课已经人满为患。

Marco 现在在会馆里开设了 3 种舞蹈课程:MTV dance、Belly dance 和 Party latin。MTV dance 在上海的舞蹈课程中还不多见,就是教练会把时下流行的 MTV 中,歌手跳的舞蹈动作,一模一样教会你,让你以后 K 歌时,可以边唱边跳,或者如果打算当众表演也绝对会让人惊艳。Belly dance 就是肚皮舞,Marco 在这里教授的是由他自己改编过的印度宝莱坞肚皮舞。Party latin 则是浪漫奔放的拉丁舞蹈,上课的感觉就像是参加一个大派对。

Marco 说,他现在是把港台流行的舞蹈课程带到上海,等熟悉了上海的大环境后,会渐渐结合上海的地域文化,以及上海学员的需要和喜好,渐渐修改自己的舞蹈课程。

有时舞蹈强过医生

为什么跳舞能够让人感觉变好?Marco 说,会烦恼是因为脑子停不下来,在跳舞的时候,头脑容易停下来,也就暂时得到平静,只剩下音乐以及身体的律动,所以心情会变好。

Marco 教授跳舞时,首先强调的是要进入舞曲里的那种感觉,而不只是掌握正确的动作。他认为,跳舞不需要用脑子去记舞步,而是要用耳朵去听音乐,让身体自然跟着音乐舞动,身体自然就会记得。很多女性可能因为矜持,肢体比较放不开,通过这样的身体练习,也会让许多无形的束缚松绑,变得更轻松自在。

说起舞蹈的妙处,Marco 说,在台湾的时候,他有个学员,因为有些抑郁情绪,一直去看心理医生,但是当她上了 2 个月的舞蹈课后,性格渐渐开朗起来,整个人都变了,她笑着和 Marco 说:“我以

后不需要再看心理医生了,来看你就好了。”Marco 说他在选择音乐的时候,有时也会故意选择一些悲伤的情歌,有些女学员跳着跳着,就泪流满面,那首歌也许触痛了她的心。但是,通过跳舞,为平时压抑着的情绪找到一个宣泄的出口,也



是舒缓压力排解不良情绪的一个方法。除此之外,跳舞还能唤醒一个人的自信与魅力。Marco 的台湾学员中,有一个体重在 100 公斤以上的胖姑娘。因为对自己的身材没有自信,刚开始时,上课的时候她总是站在角落里。但渐渐地,在 Marco 的鼓励和学员的认可下,她从角落里走了出来,站到了中间,再从中间站到了前排。最后,在今年 7 月的学员成果展上,她居然能上台与 Marco 进行对舞。

带领学员忙公益

今年 5 月,Marco 带领他的学员,在台北为某妇女协会集资,做了一场公益表演。他说学员中有一些公司的董事曾表示可以直接捐钱,但 Marco 拒绝了,他说他要的是一片心,一分力,而不是钱,他希望通过大家的努力来筹到资金。于是在没有场地练习的时候,那些公司的董事经理们,不顾形象地在地铁里排练。Marco 说,这样的公益演出,除了可以帮到更多的妇女之外,也能让学员的表演欲得到抒发。

舞蹈可以让你美丽、自信、满足。不同的灯光和音乐帮助我们进入不同的舞蹈角色,它让我们时而情绪高涨,时而深沉悲伤,这就好比人生,不可能一辈子都站在颠峰,总有失意落寞的时候。在开心或沮丧的时候,用舞蹈来表达感情吧,Let's dance! 傅优文



那些梦叫“迪士尼”

或者每个女孩都编织过“变身白雪公主”的白日梦,而男生也幻想过成为亚瑟王般的勇士;其实哪怕是名人,也有相似的梦想。为庆祝迪士尼“百万梦想之年”,美国著名摄影师安妮·莱伯维茨拍摄了一辑全新的迪士尼照片,让一些名人在片中客串“迪士尼明星”,给了他们一个圆梦的机会。

在安妮·莱伯维茨的镜头下,影星瑞切·薇兹化身白雪公主,薇兹表示:“成为白雪公主是每个女孩子的梦

想,我也不例外。”网球名将费德勒则放下他的球拍,手中拿着威武的王者之剑,在大石上尽显亚瑟的英雄本色。而影星茱莉·安德鲁斯与艾碧姬·布丝莲则分别成为“木偶奇遇记”中挥动着手中神仙棒、洒出奇妙星粉的蓝仙子,及“迪士尼仙子系列”的花拉。摄影师莱伯维茨表示:“很高兴有机会把我们儿时喜爱的迪士尼主角重新塑造出来。我的小孩子相信童话故事确实存在,而他们的信念也启发了我。” 夏伦

兔子闹翻天 不爱甜美 爱搞怪

“游乐兔”手工玩偶设计团队的成员是三个正在读研二的漂亮女生。只记得当初是做着玩,把玩偶当礼物送给朋友,然后,把照片发到论坛上,发现喜欢的人很多。于是,三个女孩一拍即合,决定系列化地设计和制作,直到后来有了自己的品牌——游乐兔。



每只兔子都有故事

三个人的设计都比较随意,常常是谁有了一个古怪的念头,然后就开始画草图、找材料、动手缝制起来。因此,她们家的“兔子”几乎没有什么特定的风格,个个都富有搞怪的表情,如脸上有个“创可贴”。女孩们说,她们不要媚俗的甜美,她们希望她们家的“兔子”是能够表达出个性,与现实生活产生共鸣的“兔子”。

“游乐兔”讲的是一只孤单的兔子独自上路,每天遇见不同的伙伴,路过

变幻的风景,在不断的旅行和游乐中寻找生活的意义的故事。

现在作为品牌玩偶,女孩们会系列化地推出各种个性的兔子,如:疯兔、海盜兔、机器兔、猪鼻兔等。事先,大家会讨论,再确定形象和性格,以及兔子的故事。

不要讨巧媚俗的甜美

在设计与手工制作方面,三个人共同参与,但每个人会有不同的设计风格。她们的设计灵感来源于自我的内心世界,以及对这个繁华都市的一点点想法。Vivienne 平时喜欢涂鸦,通常在睡觉前,躺在床上比较能想出好点子,然后就拿笔记在纸片上;Buto 对生活要很敏感,从一团污渍里有时候也能看出一个有趣的图形;Lulu 则喜欢走在路上看行人,看他们的表情、动作、穿着,想象着他们的故事。

应该说,做自己的玩偶并把它放到自己的淘宝店与众人分享,是三个女生的乐趣所在,也成为她们校园生活的一部分。至于能否赚到钱,三个女孩认为:这不是最重要的,赚钱只是一个附带的惊喜。 芒果味的奶茶



手绘美墙诗情画意

最近,论坛上突然冒出很多 DIY 墙面绘画的帖子,海草、贝壳、芭蕉、荷花……艳丽的图案,顿时让小小的屋子变得温情十足。手绘墙画,在给家装饰的时候,有一些拐角、角落位置不适合摆放家具或者装饰品,这时候,就可以拿起画笔把墙面丰富起来。比如在沙发的后面画一条游泳的鱼,在开关周围画上一朵太阳花,在镜子旁边画上一排绿色的藤条。

据墙画师李珠莹介绍,画墙画时,墙面的基层处理比较重要,一般是在

刷好乳胶漆的墙面上画画,所以墙面的找平、刷底漆、图案规划等都要事先准备好。绘制的主要材料,如丙烯颜料(耐磨防水,不易褪色脱落)、普通的油画笔、画刀、刷子都可以。绘制的方式一般有以下两种:一种是由绘画功底高超的墙画师用铅笔打好底子以后直接绘制。另外一种则是找好图案用电脑绘制进行图案雕刻,然后把雕刻好的图案模具粘在墙上就可刷涂或者喷涂。

邂逅“手绘墙”,一切甜美都来得正正好。 曾元

4