

一抹红霞映舞台

2011年，贵阳大剧院，第八届中国舞蹈荷花杯比赛。

我站在观众席后方的灯控室，既紧张，又期待。举起手中的对讲机，我问他：“怎么样？准备好了吗？”对讲机里传来我先生（他也是这个舞蹈的编舞）同样紧张而期待的声音：“准备好了！”

“起光！”我轻声对灯光师发令。

寂静中，一个身着红色服装、身披苗族银饰的少女出现在渐渐推开的定点光中。她身姿婀娜，一个个高难度的“三道弯”，舞出内心充盈的喜悦。灯光亮，鼓声起，十八位少女一跃而出。伴随着喜庆的音乐，她们或聚或散，或拥或离，哦，这是在“送嫁”呢……

突然，她们围成一个圈子，当出嫁的少女从中间慢慢站起时，脸上出现了一道神秘的艳红。音乐渐渐热烈起来，少女给她的姐妹们都抹上了这一道祝福的红霞，姐妹们难掩心中的喜悦，身上的饰品随着热情奔放的舞姿发出悦耳的声响。音乐愈欢快，动作愈狂放，就在推向高潮的一瞬间戛然而止！台下禁不住爆发出一片掌声与喝彩声。

我知道，成功了。我听见身旁几位其他院团的领队再说，“这拨演员真棒！”一位灯光师对

我说：“上海有这么好的演员啊！”我努力抑制住兴奋，在心里对姑娘们说：冷静、冷静，还没结束，要做好最后一段！

优美的乐声又起，灯光变幻，姐妹们聚集在舞台左侧，这一次，她们舒缓的送嫁动作中，既有不舍，又有期盼，既有惆怅，又有憧憬。而舞台右侧，新娘同样思绪万端，缓缓地，慢慢远去……更热烈的掌声和喝彩声响起。

收光，演员们下场，我赶紧跑到后台。此时，现场评分已经亮出：我们是这三场比赛中的最高分！后台已一片喧腾，姑娘们笑逐颜开地唧唧呱呱乐成一片。看见我来了，她们喊着“李老师！”一起上前和我激情相拥。姑娘们激动得哭了。

评选结果：《一抹红》获得了荷花杯民族民间舞群舞组作品金奖——这是中国专业舞蹈艺术的最高殊荣。

得知获奖结果，我激动不已，又如释重负，因为终于向我们上海戏剧学院舞蹈学院交了一份满意的答卷。当初，陈家年院长和副院长李海霞亲临现场，做节目合成指导，对每个舞段的灯光色调反复调控，精益求精。记得他们再三叮嘱演员：“掉脑袋也不能掉头饰！”这不是下了“军令”吗？还好，我们的姑娘大获全胜。

着一溜儿的大猪头，还有许多大碗的米酒，宾客可以随意吃、随意喝。

原来，这一抹红是苗族人嫁女儿的规矩：只要是未出嫁的姑娘，到新房里都要抹上这一道红。这是一种美好祝福的仪式。

那天，我们参加婚礼就从这一抹红开始，这道苗寨天边的红霞就此飘进了我的心里……

几年过去了。2010年的时候，我创作一个苗族群舞作品。所有的舞蹈元素都编好了，姑娘们开始排练了，但我总感到不满意，缺了点什么。

那天深夜2点，我还睡不着，一个人靠着沙发坐在地上，呆呆地想着。我先生见我如此“进入状态”，知道劝说是无效的，干脆也不睡了，与我一起“聊舞”。他沉吟道，这个作品的构成元素是不错的，是不是还少了一个“魂”呢？先生的话让我似有所悟……半晌，突然间，我的眼前飘来了一抹红霞……

美丽的《一抹红》就此诞生。

作品的“魂”找到了。我重新编排了舞蹈，调整了结构，增加了舞蹈的叙事性与画面感。我还大胆地进行了改变：传统苗家的婚装，是黑色底配银饰，我却改为了红色，因为这更符合作品的艺术内涵，更具备视觉的冲击力与情绪的感染力，这是一种艺术升华。

我把这一抹红的颜料，巧妙地藏在领舞演员的手镯里。当出嫁少女从其他簇拥姑娘的“圈子”起身之时，她的脸上都已染上了一抹红霞。这神秘的瞬间将青春的美丽尽情渲染……

与人的梦……  
家姑娘的脸上——青春是大自然天边的一朵红霞，抹在了苗

丹心向阳一抹红

口述 李丹 撰写 萧若



“倒挂银钩”苦中乐

舞蹈演员，都是“苦出身”——不苦练不成呀。我走上舞蹈之路后，才知舞蹈之“苦”，但开初，我乐着呐。

我母亲年轻时曾在温州艺校学艺，但她毕业时生不逢时，被分配到了制衣厂。虽然半途而废，但“舞蹈梦”始终萦绕在她心头，她时常自己在家里秀一把，后来还把梦想寄托在了我的身上。

见母亲在家手舞足蹈，小小姑娘的我自然而然就模仿起来。三四岁的时候，我已经“上台”表演了。不过，这舞台只是家里的大床。我跳母亲教的《白毛女》，母亲在床边伴唱：“北风那个吹呀，雪花那个飘呀……”母亲还教我如何做云手，如何在手臂舞动时，眼神也要跟着走……我很开心这样玩着。

就这样，我被母亲引入了舞蹈之门。8岁那年，我如愿考入温州市少艺校学习舞蹈，从此走上了这条艰辛而又充满乐趣的路。

黄豆豆也是那一届的学生，与我还是同班。舞蹈演员的形象是很重要的，修长的身体是必须的。为了修身，我们很多“舞蹈小孩”都在家练过“吊环”。那是把两只脚扣在吊环里，人倒吊着。

我到黄豆豆家去，见他家是老房子，吊环是吊在横梁上的，

黄豆豆就在吊环上“倒挂金钩”。我家是居民楼，没有横梁，吊环就吊在门框上。每次练习，我先得自己“起范儿”（拿大顶），母亲在一旁一把抓住我的脚，钩进吊环里“倒挂银钩”。有时候一下没起好，会一脚踢到母亲脸上呢。怕我脚踢得疼，母亲给吊环裹上了毛巾。

1989年，上海市舞蹈学校来温州招生，我和黄豆豆都入选了。当时上海的报纸称我们为“幸运儿”。的确，要从几千名考生中脱颖而出，难度相当高啊！

考上舞校，我们一家都兴奋不已，不过却遇到了挑战：招考的老师说我条件都很好，就是有点胖。好吧，这个暑假我就减肥！节食、运动，我母亲还想出了“摸摸篮球”的方法——把篮球吊在住宅楼的外墙上，让我用力跳着去够篮球，一方面减肥，一方面也有助于长身体、锻炼腿部力量。一个暑假下来，我成功地减了8斤体重，符合了招考老师的要求。

到了学校，我还得控制饮食，一些食物得“忌口”。还好，我要减肥，黄豆豆却要“增肥”。原来，男舞蹈演员需要更强壮的身体和力量。所以，我经常把肉、牛奶什么的送给他吃，算是助他“一饭之力”。

《小河淌水》我是水

1995年我从上海舞校毕业后，留在舞校任民间舞教师，同时兼任上海东方青春舞蹈团主要演员。其间，参演了许多舞蹈。

台上一分钟，台下十年功。那次排练丁伟导演编的彝族三人舞《小河淌水》。这支舞蹈由两男一女表演，有很多定格格式的高难度动作，我就“代表”水。

有一组动作，是表现河水欢腾，奔腾而出的情景。两个男演员一

人抓住我的脚踝，一人抓住手腕，凌空将我向上甩180度，随后，双手托举住我，而我则在半空中下腰，形成“拱形”，还要“定格”。这组动作将雕塑的力度与舞蹈的柔韧相结合，称得上是“美的瞬间”。

另一组动作，两位男演员相叠，躺在地上形成“方形结构”；而我，则要踩在男演员的胸腹部和腿胯部，站在上面摆出造型，并倒立起来。我知道，这组动作男演员是很辛苦的，所以晚上到练功房加练时，我没有叫他们，而是自己搬了个琴凳做他们的替身，一遍遍地练习。后来，他们知道了自己被琴凳“代替”的事，主动来陪我练，令我十分感动。我们一起将这组动作磨练得天衣无缝。

这支舞作为1998年“上海之春”的表演节目上演，我也成为第一批登上上海大剧院舞台的演员之一。

《一抹红》剧照

1999年我又考入北京舞蹈学院，2003年从北舞毕业后，到上海戏剧学院舞蹈学院任教。作为教师，我的本职工作是带好学生。而在教学工作之余，我不断地做各种尝试：创作出不同风格的舞蹈；我的学生，则用完美的表现诠释了我的艺术构想。多年来，我的创作获得许多殊荣：中国舞蹈荷花杯比赛群舞组金奖，华东六省一市专业舞蹈比赛独舞、群舞金奖……我指导的学生也在各大比赛中获得了众多奖项：桃李杯舞蹈比赛、荷花杯比赛、华东六省一市比赛……每一个学生都是我的骄傲，我与她们一起进步，一起追寻着梦想。

《一抹红》的这批演员，是我从一年级就开始带的。在排练的日子里，我每天在学校的时间超过14个小时，而且没有节假日。学生们因此给我起了个编号：排练姐。

《一抹红》的领舞，是个能将动作充分夸张，舞台表现力很强的演员，但是基本功不扎实，当时转个360度的圈都站不稳。每天上完课，我就陪她加练。我想出了个绝办法：扎了两个五斤重的沙袋，绑在她脚上练。开头，可把她累坏了。咬牙坚持了半个月，取下沙袋后，她对我说：“李老师，怎么这么轻松！”

舞蹈训练是枯燥的，有的只是一遍遍的重复。有时候，会因此影响到发挥。这时候，就得想办法打开学生的想象力。在排练《咏荷》时，因为太辛苦，演员身体、精神状态都跌入低潮。特别是一个模仿小荷迎着阳光缓缓绽放的动作，那天怎么练都找不到感觉。我和演员相对而坐，心里着急。突然，灵机一动，我对她说：我们不在房里练了，我们出去。说罢，拉着她就往外跑。跑到天台上，我对她说：“你看，阳光。你闭上眼睛，面朝太阳，你就是那支娇嫩的小荷，在向阳开放呢——柔软、娇羞，充满希望……”

在闪耀的阳光下，这支小荷终于绽放……

2012年，我创作了《羽化灵蛇》。这支舞蹈的主题是一条有灵性的小蛇，经过痛苦的蜕变，最终羽化成人，灵感来自《白蛇传》里的小青。我采用山东秧歌的步态，来表现这条“灵蛇”。用北方的舞蹈语言，表现江南的故事，会不会格格不入呢？事实证明，只要融合得当，“南北”相得益彰，反而丰富了舞蹈语汇，取得出奇制胜的艺术效果。

我给演员设计了一把伞。伞不仅仅是标明场景的道具，它的开合旋转，起落伸缩，也是“灵蛇”表现内心世界的肢体语言。排练这支舞蹈时，我反复给女孩说戏，告诉她如何寻找到“蛇”的仪态感——那种静如磐石、动如闪电的动作感觉，那种蜿蜒顾盼、柔若无骨的身体感觉。我带她跑图书馆、上资料室、看视频资料，还叫她去看《青蛇》等相关的影视作品。

当看着舞台上那轻盈灵巧、柔美曼妙的“青蛇”时，我深深地被打动了，从心底深处为她发出喝彩……

《羽化灵蛇》获得了2012华东六省一市专业舞蹈比赛作品金奖。其实，《羽化灵蛇》又未尝不是追寻梦想的一个象征呢？追寻梦想是一件痛并快乐着的事。当你有了一个艺术灵感、艺术梦想时，你会苦苦追寻，这其间，有无数艰难与挣扎，是一个往更高境界蜕变升华的过程。当完整的作品呈现在眼前，展现出你梦想中的那种美时，就如同天边的一抹红霞，无比美好……

我与学生同追梦