

芭蕾的美好透过屏幕传来

在自家客厅跟辛丽丽学舞了吗？



排练厅多了摄像机
本版摄影记者 郭新洋

记者手记

都说直播平台能助力艺术“破圈”，吸引到更多年轻人。辛丽丽其实更牵挂的是那些每次为了抢公开课名额定闹钟“秒刷”的新老朋友：“我们最终目的就是为了普及芭蕾舞艺术，想把这份美送到更多人的身边。受到疫情影响，公开课没办法邀请大家过来，一直有市民爱好者通过各种渠道来问，我就想着不能断了大家的这份念想，暂时不能‘齐聚一堂’，通过网络给大家上课也是一样的。现在不是就连中小学也是在网上网课嘛，我们芭蕾也来上网课。”

说到跳舞，眼前的这些都是专业资深的演员，可说到视频拍摄和抖音玩法，他们也都是新手。范晓枫和吴虎生都是一周前才装了APP，申请了抖音号，对于要怎么在镜头前拍出有视觉冲击的舞蹈动作，他们都没有经验。

吴虎生一如既往地淡定：“这就交给专业的摄影老师吧，我还是专注跳舞就好。”事实上，即便是团里“90后”“00后”的年轻人，也并没有太多时间玩手机，戚冰雪直言：“每天雷打不动的集训课，还有日常演出排练已经把时间都挤得满满。真的就只能偶尔看看。” 朱渊

云上
一舞也倾情

我在现场

优雅的身姿随着旋律舞动，错落有致地在把杆前“绘”成一幅画。上海芭蕾舞团王牌公益品牌——每月一度的“公开课”今日首度上线直播。这也是上海文艺界“艺起前行”抖音主题活动之一。

演员戴着口罩练功

测温、消毒、出示“随申码”，完成登记的演员们鱼贯进入排练厅，热身、活动筋骨以适应关掉中央空调后有些凉飕飕的练功房。10点，公开课准时开启。团长辛丽丽指导，学员中既有观众熟知的芭蕾舞明星吴虎生、范晓枫，也有近年来崛起的芭蕾新星戚冰雪（见上图）。

没有复杂的舞步或是高难度的炫技

动作，戴着口罩的演员展示的就是每日一练的基训动作。然而，挺拔的身姿、脱尘的气质、专业的素养……练功房里美好的一切还是透过屏幕传递出来。评论区，有网友提前清空了房间跟着练习，也有家长领着“神兽”隔空对舞。

考虑到拍摄的需要，明亮宽敞的排练厅被改为“临时摄影摄像棚”，早早划分了区域。中间留出足够16个演员共舞的空间，数根把杆，前、左、右则设置了可供摄影、摄像的通道。

随着钢琴声起，安静的排练厅里，足尖鞋敲击在弹簧地板的“哒哒声”悦耳动听。这声音让演员安心，也让辛丽丽安心。“芭蕾舞这行真的很残酷，你停练两周，就要花两周复功，停练两月，就要花两个月复功，只要始终把水准保持住，才能谈排练。”辛丽丽说：“现在是

受疫情影响没有演出，但我要确保的是，一旦疫情过去，大幕拉开，他们每个人都能站在台上。”

不想因疫情中断跳舞

戴着口罩跳舞是从未经历过的事，哪怕是普通的医用外科口罩，“闷”上半小时也会让人感觉呼吸凝滞。然而，特殊时期，为不退功这是最安全的方法。“就当是特殊训练吧！”辛丽丽这样说，“芭蕾舞演员肺活量本来就较大，戴着口罩练两个月，脱掉口罩更加长功。”

受疫情影响，这堂“公开课”不能像以往那样邀请市民或舞蹈爱好者共同参与，但辛丽丽表示：“我们不想人们对芭蕾的爱因为疫情而中断，即便只能通过网络，也希望更多人分享芭蕾的美好。”

本报记者 朱渊

OTC 请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
苏药广审(文)2019110227号 国药准字Z32020942
沪药广备第20190136号

功能主治
补气养血，滋补肝肾，养心安神
强筋健骨，健脾开胃。
用于体虚气弱，食欲不振，
腰膝酸软，神疲乏力，头晕目眩
失眠健忘，年老体弱



【不良反应】尚不明确。
【禁忌】尚不明确。
【注意事项】1.忌油腻食物。其他详见说明书。

企业名称：无锡济民可信山禾药业股份有限公司
生产地址：无锡市新区长江南路12号

国药准字 黄氏膏方

身体虚劳没力气 请用益寿强身膏

虚劳，是五脏虚证的总称，虚劳重症康复期，特点是
气血严重虚损，常见体虚气弱，食欲不振，腰膝酸
软，神疲乏力，头晕目眩，失眠健忘，年老体弱，用中
药膏方扶正固本，能加快康复。

黄氏益寿强身膏系江苏黄氏中医用方，它加减活血
化痰、益气健脾、补肾养肝、气血双补多张名方，从
补气养血，滋补肝肾，养心安神，强筋健骨，健脾开
胃入手，五脏同补同调，是治疗虚劳优选膏方。

泽泻	茯苓	白芍	党参(炒)
杜仲叶	山药	炙甘草	当归
人参	牡丹皮	川芎	白术(炒)
黄精(制)	红花	牛膝	三七
阿胶	熟地黄	黄芪(炙)	
制何首乌	陈皮	续断	

联袂销售 胡庆余堂国药号 | 方回春堂河坊街馆 | 方回春堂古墩路馆 | 方回春堂下沙馆 | 咨询
方回春堂拱宸桥馆 | 北京同仁堂平海路馆 | 绍兴震元堂总店 | 嘉兴月河中医馆 | 热线 400-0185198