

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

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。

**成份**

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	

国药准字 黄氏膏方

黄氏

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 400-0185198  
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