

# 陪你“艺”起宅 “云端”有宝藏

◆ 朱渊



新民晚报

12

2020年  
2月26日  
星期三

格调

悦动

味道

买手

影音

流连

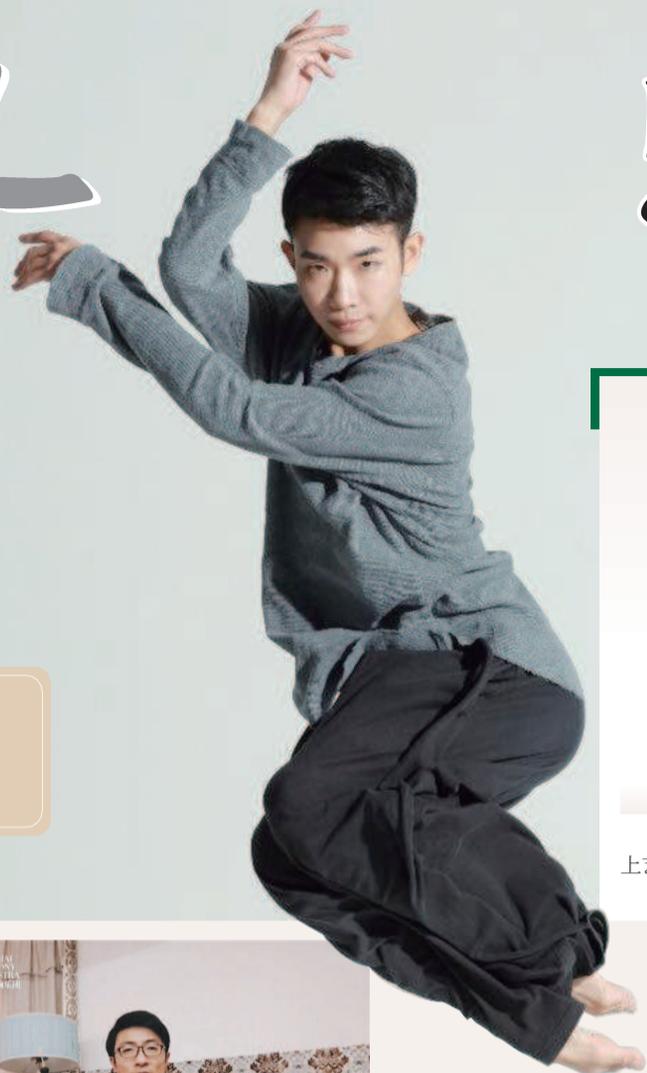
潮店



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：奚云阳  
本版编辑：华心怡



自新冠肺炎疫情发生以来，沪上各院团及艺术家们纷纷将艺术主战场从舞台挪到了云端。

上海交响乐团率先启动的首席“云端课”，从大提琴到单簧管、小提琴，琴童们再也不用担心落课啦！上海歌剧院策划的“陪你艺起宅”线上艺术赏析系列，深入浅出地帮助人们读懂“咏叹调”，科普视频让听众时时“进阶”为乐迷。被誉为“舞蹈之家”的上海国际舞蹈中心公益品牌“舞空间”录制推出舞蹈基训课视频，让很多拥有舞蹈梦的“零基础”小白有了晋级的阶梯。

有了这些丰富多样的云端艺术课，“宅”在家里的日子变成很多对音乐舞蹈有兴趣的普通人难得的“艺术假期”。

## “艺”起不无聊

上海歌剧院策划的“陪你艺起宅”的线上艺术赏析系列一上线便获得不少音乐爱好者的关注。这一系列分成“我最爱的咏叹调”“我最爱的乐器”“我最爱的一支舞”三个不同板块。

“我最爱的咏叹调”邀请了迟立明、徐晓英、宋倩、于浩磊等院内的歌唱家们分享自己最爱的首支咏叹调，并通过简单的赏析加深乐迷们对这些片段的理解；“我最爱的乐器”邀请乐团首席张乐、陈阳岳彤和各声部的首席分别从各自演奏的乐器入手，不仅科普了乐器知识，同时也分享给大家一些好听美妙的乐曲；“我最爱的一支舞”则邀请了舞剧团的首席演员宋洁、杨晶晶、谭一梅、宋雨等教授舞蹈基本动作，分享经典舞蹈作品，让大家宅家一起动起来。

该系列倾注了艺术家们的心血，歌唱家们纷纷贡献出自己的私藏，许多在国内少有看到的经典咏叹调版本都能在其中一睹为快。与此同时，上海歌剧院院长、指挥家、钢琴家许忠，副院长、男低音歌唱家张庆新，以及副院长、舞蹈家吴浩，亦将积极参与其中，为大家分享自己的艺术宝典。

## 大师“面对面”

上海交响乐团的“首席”教你学乐器已经“连载”到长篇篇，评论区里有琴童的家长留言感叹“大师点拨到位”，也有乐迷呼唤“再来几期低音提琴”。

练琴是朝朝夕夕的事情，而职业交响乐团首席的公开课，无疑是难得的优质资源，如同上交团长周平说的：“上交有那么多权威演奏家，他们有技术有热心，既然现在大家都‘宅’在家，为什么不借助网络力量为孩子们做点什么？”

据悉，推出课程的首席有大提琴首席黄北星、长号首席郝杰、双簧管首席张欣、单簧管首席陈坤、长笛首席胡喆等。参与线上授课的演奏家们，很多都是在专业音乐学院外聘的任教专家，首次集结线上授课，他们凭借身为首席的专业水准和多年的演奏经验，洞悉当今琴童的普遍弊端。视频里，首席们卸下了舞台上让人敬而远之的严肃，精选专业要点言简意赅，从大提琴如何持弓、手型把位，长号如何呼吸、练音，到双簧管如何吐音、如何选择哨片，娓娓

道来，直中要害，除了让琴童可以足不出户反复观看，也可以让家长对着“答案”检验自己的陪练对不对，可谓一箭双雕的“硬核”辅导。

上海民族乐团也推出不少线上民乐活动。2月初，团队还在美国巡演期间，关注到国内疫情的演奏家们便抽空录制了考级曲目示范课程，包括乐队首席李玮、中阮首席刘波、打击乐首席王晋睿等在内的精英阵容，细致详尽地讲解民乐考级曲目的要点难点，亦收获琴童和家长的广泛关注。

## 舞出新生活

被誉为“舞蹈之家”的上海国际舞蹈中心公益品牌“舞空间”推出的舞蹈基训课视频也广受追捧，对于“宅”在家的人而言，怎样能够利用有限的空间适当舒活筋骨很重要。不同于芭蕾舞的高门槛，也没有脚尖动作等高难度，基训课是舞者们每日必修，都是最基本的伸展练习，又是训练身姿最基础和必不可少的练习，很适合如今“宅”家抗疫，活动区域有限的人们。

几日前，“舞空间”的云课堂还请来“舞蹈风暴”新科冠军、青年舞蹈艺术家胡沈员。曾和英国舞蹈家阿卡什合作现代舞《无径之径》的他，凭借细腻的表现力和独特的舞蹈风格给人留下深刻印象。尤其是他柔若无骨的肢体，被粉丝们戏称为“无骨鸡柳”。此次加盟，胡沈员为大家介绍了他的“独门秘籍”——HUHU热身法。通过弹跳、深蹲等大关节运动，配合腹、背、臀、臂等核心肌群的训练，促进血液流动，激活身体能量，之后通过关键旋转和充分的韧带拉伸，唤醒关节和肌肉。

上海大剧院也推出“艺术课堂”网络版，大剧院五年多来的100多次“艺术课堂”被剪辑成15-20分钟的音频节目持续上线，让无法参与艺术课堂现场活动的艺术爱好者在线收听，也让上海以外的观众能得到在线艺术普及，培养更多艺术爱好者。

东艺的会员活动首次以全线上的方式推出，自2月19日起，10天内东艺推出6场会员活动。活动含网络直播和视频教学两种方式，艺术形式丰富多样老少咸宜，贯通中西融汇古今。其中4场直播课均在抖音开放：有年轻人颇为喜爱的帅气舞蹈Swag街舞教学，优雅的古典芭蕾基训课程由毕业于北京舞蹈学院的顾加乐传授，旅欧青年钢琴家、上海音乐学院副教授崔岚将呈上古典音乐晚餐。

此外，2次视频教学在东艺微信公众号开放：京昆名家为戏迷亲授——昆曲演员、国家一级演员黎安带来“昆曲 Follow me”明星小课堂，教授《昆曲小生的站姿与开扇》《昆曲小生的步伐》等；上海京剧院梅派大青衣、国家一级演员、上海戏剧家协会副主席史依弘于2月26日带来与“史姐姐”在家中练功、“史姐姐”教唱《杜鹃山》。



## 意无止境

“活到老、玩到老”的黄永玉，不但精通绘画、木刻、雕塑，他戏谑又犀利的文字也让人津津乐道。每每被问到要如何能够在艺术领域集大成，老顽童的答案只有一个字“玩”。才子蔡澜，身兼电影监制、专栏作家还擅主持节目，可在大众认知里，他在美食方面的造诣和知名度远起其他。

艺术很多时候都是“闲”着的时候“玩”出来的。疫情当前，虽然带给人们很大的压力和忧虑，但“闷”在家的日子并非只能焦躁不安。如同上海市医疗救治专家组组长、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏倡导的“阅读的力量”，“宅”家一族不妨通过网络的便捷获取“艺术的力量”，用好这段不能出门的日子。或是挖掘自身潜能，或是重拾儿时梦想，“宅”在家既为阻止病毒扩散作了贡献，也为自己抓住了难得的艺术时光。

