



阳光下 听听音乐



起走两步

国庆期间辰山自然生活节给人新体验

“听说今年辰山自然生活节推出了一场‘躺平音乐会’，我带上俩孩子特意过来玩，让他俩听听音乐，我们家长也可以躺平休息！”昨天，陈女士趁着秋高气爽，带着全家来到沪上规模最大的户外亲子艺术节“经典947·辰山自然生活节”，来感受一场今年全新推出的“躺平音乐会”。

走进植物园，“岩石药用植物园”已经变身自然疗愈空间，“躺平音乐会”每天下午在这里举行。观众们在草地上铺上垫子，感受1小时的原生态氛围音乐。伴着乙太乐队、司日纳乐队、音乐人李海涛和多兰多勒昆将带来蒙古民谣、哈萨克族民族音乐、马头琴艺术、手碟艺术等演绎，观众们闭上眼睛，给耳朵来一场自然SPA。陈女士说：“在这样的音乐中，可以感受到艺术家对大自然的敬畏和对美好生活的追求，我们也在快节奏的都市生活中寻找到了片刻宁静。”

小朋友们往往坐不住，他们听了一会总会跑开，爱唱爱跳的他们

更喜欢的是2号门附近的大草坪，还有在那里搭建的“花朵舞台”。舞台上，大都是孩子们的精彩表演。上海儿童艺术剧场的多媒体戏剧《宝贝，来看戏！》通过京剧和评弹展现中国古典文化的深厚底蕴；中福会儿童艺术剧院将绘本剧系列故事《我要飞》《100只兔子想唱歌》《神秘蛋》搬上舞台；上海好小囡少儿合唱团唱响的是《中国少年先锋队队歌》《唱支山歌给党听》等红色歌曲，以歌叙史，传承红色基因，点亮星星之火；上海青少年打击乐团用手中的鼓棒敲响青春的节奏；魔幻之声口琴乐团展现小小口琴的无穷魅力，还邀请了经典947口琴体验营的学员一同登台合奏；上海恒星乐团带领小朋友去探寻世界音乐的小宇宙，听听世界各民族个性化的乐器、嗓音、音调，感受音乐种类以及演奏演唱的多样性。

在舞台边，还有“艺术体验营”，孩子们可以尝试当一回小小演员。尔多儿童剧团音乐剧工作坊带着孩子体

验一次音乐剧片段的创排过程；“舞动青春”少儿街舞启蒙让孩子跟随身体的律动，跳一场帅气的街舞；《小小戏会》趣味工作坊现场教授孩子基础唱腔和身段，揭开传统戏曲的神秘面纱；“中华武魂”武术文化初体验传授孩子基础的武术动作，展示中华武术的博大精深……

玩累了的小朋友可以回到爸妈身边继续“躺平”，因为那里音乐环节之后还有1小时的瑜伽冥想环节，瑜伽工作坊的教练带领大人和孩子沉浸在大自然的氧吧中，随着呼吸的节奏，用冥想的方式放松身心……不知不觉，当陈女士的两个小朋友醒来的时候，已经在回程的车上了。

本报记者 吴翔



黑泽良平



文体人物

日本著名演员、舞者黑泽良平所属公司LDH即将在上海开设“综合艺能辅导机构”EXPG。日前身在日本的黑泽良平通过视频连线的方式，接受了本报独家采访，鼓舞青少年文体爱好者在寻找自身兴趣的过程中，发现自我。

遇到舞蹈 变得开朗乐观

黑泽良平因主演《麻辣教师 GTO》为中国观众所熟知，但他从小投身足球运动，一度到英国参赛。18岁开始学舞蹈，第一份工作就是担任舞蹈教师——专门培养演艺人员的舞蹈能力。隔着屏幕的他，忆起当年：“我是在不知道自己究竟想做什么，感到十分迷茫的时候，遇到了舞蹈。”只是，当年跳舞还谈不上是一份工作，在演艺圈里舞者的地位确实不高。“然而，当我跳舞的时候，可以忘记一切，纯粹地去感受心灵的律动——这种感觉，是非常快乐的。自己也会随之变得开朗、乐观起来。”身穿修身西装的他，以真挚的口吻说道：“当情绪低落或必须改变某些事情时，舞蹈能往积极的方向，提升人的情绪，也会给人生提供动力。”

就他个人而言，“通过跳舞，无论是体质还是性格，我都获得了进化和成长”。哪怕在还没有找到人生明确方向时，在愉悦的节奏中锻炼身体也是一个帮助思考的过程：“舞蹈中既有激烈的动作，也有柔和的动作，内在的肌肉也能得到充分的锻炼，还能让心情变得更加积极向上。”

只要努力 就能获得乐趣

对于舞蹈有着切身经历的黑泽良平，作为上海EXPG的名誉校长和首席艺术总监，将要在上海打造的“街舞社区”看起来是一个舞蹈教室、艺术学校，其实是一个以街舞为载体的传递欢乐的社区，期望大家可以“快乐地学习”。他对于初学者的建议是——只要努力，一定会获得乐趣，发现舞蹈的无限可能。“刚开始时看到镜子里的自己，和其他舞者比较起来，你可能会失去信心，变得不自信，但是只要坚持，你一定会与超乎想象的自己邂逅。”

只要坚持下去，“我喜欢跳舞”这种感觉便会萌芽，“舞蹈会慢慢成为一种不可或缺的存在，就会自然而然地成为生活的一部分。”比起单纯的舞蹈技术，“我认为有能力表达自己从音乐中捕捉到感受的人，才更有魅力。”他鼓舞任何艺术和体育的初学者：“要能相信自己是‘最好的’并自信地表演。”他也希望，能在上海的EXPG发现“在音乐、舞蹈、歌唱等方面，可以在亚洲乃至更大范围内发挥积极作用的人才。”为此，有机会的话他今后也将通过视频的方式开设大师班，传授“舞林秘籍”。

成名之后 严格要求自己

随着主演影视剧、舞台剧，频繁参加各类演艺活动，黑泽良平的知名度越来越高。对此，他有着清醒的认识：“知名度越高，就越需要承担相应的责任。”他严肃认真地分析道：“演艺事业虽然是我自己的人生，但也不只是我一个人的战斗。为了我身边的人和喜爱我的人，在任何情况下，我们都必须勤奋工作，交出超过所有人预期的成果。”

“超过所有人预期的成果”是一个很高的要求。他对自己的苛刻，仅从形象上的一丝不苟就可见一斑。这也是他涉足舞蹈、演艺两个板块的最基本的自我要求。对于舞蹈、演艺这样充满创造性的工作，“一开始肯定都会非常困难的，一定会有非常痛苦的时刻。然而，从0到1的那一刻，那种充实感、成就感和自信心都会爆发。”相对于舞蹈，演戏让他感觉挑战更大：“要接受自己从未体验过的内容——建立身体形象、建立角色内涵、储存情绪流动、整合新鲜感悟，这一切在短时间内迅速完成是非常难的。”从他对表演的观点，可以看得出他对演艺工作的敬畏。

回过头来看初心，他承认在刚刚成为舞者之际，也想要变得更酷更有名。但是一方面，舞蹈让他摆脱了孤单，赢得了伙伴——将在上海“综合艺能辅导机构”担任负责人的铃木良幸就是他十几二十岁起跳舞的搭档；另一方面，出演影视剧让他慢慢积累了较高的知名度，难免会带来一些副作用，“比起副作用，我更重视相应的责任感和使命感”。

黑泽良平其实时常来上海。在新冠疫情发生前，或是因为拍摄影视剧或是因为个人行程，他多次来过上海，对小笼包印象深刻：“可惜剧组里经常吃的是盒饭，所以没有机会一一领略上海美食和建筑等生活里的美好”，因而他也非常期待在合适的时机来上海，感受人人都能闪光的城市。

本报记者 朱光

迷茫时
不妨跳支舞

听『麻辣教师』传授『舞林秘籍』