

问答Q&A

Q=生活周刊 A=卓玛

Q:为什么给自己取名“卓玛”?

A:卓玛是个吉祥的名字,在藏语中,卓玛意指度母,是拯救苦难众生的女神。我对自己有这个期望,希望与卓玛这个名字伴随的一生能帮助更多的人。

Q:一个人在路上流浪的三年,你害怕过吗?

A:我从未感到害怕。这与我的生活经历有关,从7岁起父母就不与我一起生活,这让我很早就学会了照顾自己。在行走的日子里,有过孤独,有过慌乱,也曾半夜睡过街头;为了省钱经常会坐十几个小时的巴士去下一站……但是当看见我的世外桃源,遇到那些最纯真的微笑,甚至当口渴难耐时喝到不干净但充满善意的水,彼时一切的恐慌都化为最本质的生命的意义。流浪不是为了浪费时光,是为了触摸最真实的自己。

Q:肚皮舞在健身房非常多见,对此你怎么看?

A:肚皮舞是有氧运动的一种没错,但不仅如此,它更是一种对自我的表达。不过,健身房至少让全国人民在非常短的时间里知道和接触到了肚皮舞,这是它好的一面。

Q:分享一个在上海发现的好吃的。

A:我一直偏爱东南亚口味的食物,进贤路上有一家非常可口的泰国餐厅,从它开业那天起我就是忠实粉丝。

我的上海
My Shanghai

在环球金融中心举办的“聊遍环球”公益活动中,生性自由的卓玛向大家分享了什么是真正的肚皮舞,她说“舞蹈应该与生命有关”。

文 | 赵艺婧 图 | 受访者提供



卓玛的舞蹈

不知何时起,民族风的饰品和服饰店在大街小巷随处可见,好像“民族的就是世界的”这话代表了一种时尚潮流。但10年前,即便是在国际化的都市上海,民族风的小店也屈指可数,卓玛正是其中的一位小店店主。2004年开始,学习民族舞蹈的卓玛,凭着对民族元素饰品独到的眼光,每年流浪到云南,到西藏,到尼泊尔,挑回许多别致的东南亚手工制品带入上海,并一连在淮海里、巨鹿路等地,开了三家小店。卓玛喜欢游走,她把在路上收集到的正能量带回上海,与众人分享。民族饰品店,只是卓玛结识同道人的一种方式,她更擅长以舞会友,释放生命的力量。因为她是一位舞者。

舞蹈课堂在校外

卓玛的父母经商,常年漂泊在外,因而卓玛从小就养成了独立生活的习惯。独自生活,考出优异的成绩,独自做出进入专业舞蹈学校的决定。14岁被破格录取的卓玛,身高并不符合国内对舞者的要求。“在国内,对于舞者的挑选有着严格的标准。从脸蛋的模样到身材的比例,更不要说身高了。”卓玛说,她的身高未达到所谓的“标准”,这是一个让她感到些许自卑的“硬伤”——无论她的乐感多么好,舞蹈动作表达得多么传神,她可能始终无法上台表演。

卓玛的导师,为年少的卓玛指明了一条路,“既然不能上台,那就做幕后,做编导。”每一台精彩的舞蹈,都需要一个出色的编导在幕后。但并不是走出舞蹈学校的大门,就能走上舞台。卓玛相信,舞者需要有丰富的内心,而作为舞蹈的编排者,更要深谙舞蹈的精髓。

离开学校后的三年里,卓玛放空了自己,追逐在路上。她去云南少数民族的村落,和当地淳朴的村民生活在一起,她去西藏和尼泊尔,她总觉得这些地方和舞蹈息息相关。

一次,为了从西藏进入尼泊尔,需要翻越大山,卓玛在山路上搭了一个要去尼泊尔进货的藏民的顺风车,他们走了一条鲜有人知的“捷径”。山中的午后下雨了,山泥混合着雨水肆意流淌,让原本就狭窄的道路,开得更艰难。“我当时吓坏了,这条小路只容一辆车开过,窗外就是万丈悬崖,如果有另一辆车迎面开来,我真不知道该怎么办。”不知道过了多久,天已经放晴,山里的云雾飘进车窗,原来他们已经抵达了山巅。飘渺的云层下,是连绵的高山鲜花,眼前的一切美好若世外桃源。“你只有来过了,才有那种体会。同样,作为一个舞者,你只有经历过,你的舞蹈才会表达出丰富的内涵。”

又一次,卓玛流浪在尼泊尔。夜晚的尼泊尔是迷人的,一场突如其来的大雨将卓玛困在了旅舍。但这哗啦啦的雨声中却混合着一种动人的节奏。旅馆外,街头上,一群尼泊尔当地的年轻人在大雨中,肆意地敲着鼓,唱着歌,跟着节奏摆动着身体。这场激烈的大雨也成了为他们助兴的乐器。“这就是尼泊尔的生活,对舞蹈、音乐天生的狂热就是他们生活的一部分!”卓玛久久地从窗口望着他们,内心也和他们一起舞动着。

在上海以舞会友

卓玛曾学过各种舞蹈,主攻民族舞,但现在她却是一个肚皮舞者。卓玛始终觉得舞蹈是一种由内心生发出来,自然而然的艺术,而国内的舞蹈,无论是芭蕾舞,还是她曾经学习的民族舞,都处处充满标准。舞蹈应该有标准吗?直到卓玛一次无意中看见网站上的肚皮舞视频,她忽然觉得这就是她所寻找的一种舞蹈,一种发自内心的舞蹈,所有动作都是通过模仿大自然而来的,模仿摆动的树叶,流淌的河水,具有一种原始的生命力,并浑然天成。

每年的六七月份,都会有一场国际性的肚皮舞盛会在埃及举行。卓玛就是在那里找到了自己的第一位肚皮舞老师。“一开始,我并不知道她是谁,有着怎样的舞蹈背景,但是看着她的舞蹈,我就真的默默流下眼泪。后来我才知道她是当今世界上最著名的肚皮舞者之一DINA。”在DINA的课堂上,她从来不做讲解,不评论,只示范。“她说,‘舞蹈不是用来说的,我的示范是我对舞蹈的理解,你们没有必要和我做的一样。’后来,我再去埃及,也跟着其他舞蹈老师学习,学习一些肚皮舞的技巧。但唯有她坚定了我一直以来对舞蹈的理解——舞蹈应该与生命有关,舞蹈就是人生,它不应该有标准,它应该是一种纯粹而自由的自我表达。我从她的舞蹈中看见了我想成为的舞者。”

三年里,卓玛不断地往返在上海和这些“舞蹈灵感地”间。一路的漂泊,让她的内心越来越纯净、简单,一个想法也在卓玛的脑中越来越清晰——在上海开一家肚皮舞学校。“肚皮舞是一种自我的回归,把你想表达的东西,通过一种特别的方式——肢体语言表达出来,这就是你的舞蹈,无需太多修饰。”并且,作为一个2岁孩子的母亲,卓玛还曾亲身体会肚皮舞对女性的生产的帮助,这也是卓玛今年在上海公益推广肚皮舞的原因之一。

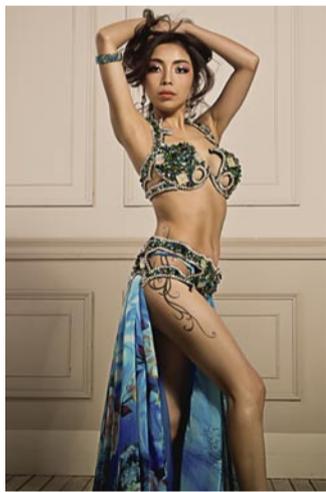
“上海是一个非常包容的城市,只要你有能力,有才华,一定会在这里得到施展”。因为这座城市的包容,才成就了今天的卓玛。于是卓玛从今年开始不断的免费地为上海一些公司、企业的女性员工开设公益推广课,她将这座城市给予她的一切重新回馈于这座城市,她也相信,在充满机遇和可能性的城市——上海,可以重新让人们了解到,肚皮舞并不只是健身房里的有氧运动,也不仅仅是年会上性感神秘的舞蹈节目,它让人回归自我。而这座城市,是卓玛会客的地方。

知道多一点 More

肚皮舞Tips

肚皮舞不需要露肚皮。

肚脐眼在中医来看,是人体非常脆弱的地方。如果将肚皮和后腰露出来,非常容易着了寒气。那种美丽的两件式分体肚皮舞服装,如果不是上台演出的需要,一般不建议作为平时的练功服。其实,便是不露肚子,身姿的妙曼和婀娜也是可以看得见的。如果真的想露出一小性感,可以买一些腰部为网眼或者纱料的舞蹈练习服,这些衣服既可以保护肚脐,又带有隐约的性感,而且也不贵,在网上仅卖几十块,穿着还很舒服。



上海诚信拍卖有限公司公告
第二十七届公务礼品拍卖会
▲拍卖时间:2014年3月16日下午1:30
▲预展时间:2014年3月5日-2014年3月15日9:00-17:00
届时欢迎新老顾客莅临!
拍卖标的
拍品种类繁多,包罗万象,其中包括有价证券及各类消费卡,手表、黄金、金银纪念币、纪念邮票册、冬虫夏草、名酒等、高档工艺礼品、电子产品等上千件拍品,起拍价为市场价的2-6折起,届时欢迎新老顾客莅临!好机会怎会错过!
竞买须知:竞买人需在拍卖会前凭有效证件办理登记,本次拍卖会保证金2000元,当日未成交者保证金当场退还。
联系方式:62314336 62313496 网址:www.auctioncx.com
拍卖、预展地址:静安区康定路1287号(近武宁南路路口)
买翡翠到诚信 拍玉器来诚信 藏奇石还是选诚信

移动 12590288808
固话联通 96880108
名臣欲放的心情
新年一起开心吧
固话联通 96880178
移动 12590288858