



两年前,姚捷通过多年的艺术实践,加上从教学、生活和与国际艺术大师的多元化合作经验,提出了全新的舞蹈理念——传奇舞。也就是通过东方现代舞,帮助人们回归舞蹈天性的方法。她说:“传奇的‘传’就是传递。‘奇’就是每个人创造自己生命的奇迹。让我们通过舞蹈这门语言,传递正能量和美,这是古今中外总相宜的自然之美,是兼收并蓄之后回归的古典之美。”姚捷还总结出,如果通过传奇舞的方法要让一个人真的在身心上得到提升并有强烈的直观变化,至少需要3个月的时间,她希望挑战一下极限——只用37天的时间。不能对每个人常规的工作生活习惯产生太大影响,每周不超过4次,两个月共9周,也就是36次,加上最后演出的那一次,37天就是这样来的。“3加7正好等于10,又是一个圆满。”

于是,用传奇舞让那些零基础的人们排演一出舞剧的想法在姚捷脑海中正式成型。行动派的姚捷迅速集结了各行各业、各个年龄段的零基础学员,并找来12位编舞老师和4位艺术家,一起完成“奇迹”。姚捷将演出的主题定为“花与绽放”,见证每一个人的成长和蜕变。

58岁的戴阿姨,每次都是拄着盲拐去排练的,如果不是身上穿着印有“视障求助”的背心,很难将她与伴随着《春天的芭蕾》音乐翩翩起舞的优雅女士联系到一起。在很多眼中,盲人跳舞,几乎是不可能完成的任务,尤其是在如此短的时间内。演出当晚,戴阿姨挽起了一头长发,穿上了嫩黄的晚礼服,和舞伴在舞台上熟练地转起了圈。这是她苦练了一个多月的成果,虽然眼睛什么也看不见,但她在舞台上找回了自己最美的姿态,这种感觉,也许几十年未曾有了。

年近花甲的企业家徐子望,偕同夫人一起来参加这次演出。第一次排练时,他就对着妻子说:“我看到你十九岁的样子了!”他说,舞台上看着妻子的每一刻,都像是回到了几十年前相遇的那一秒。他们还打算,日后要在儿子的婚礼上跳一支舞。

“来自大山”公益组织带来了少数民族的孩子们,他们比城市人更接近自然,他们的舞蹈天然且带着自己民族的骄傲。不用过多约束他们的天性,只需要些许点拨,他们就回馈了更多的惊喜……

就像姚捷说的,“舞蹈是身体的语言,源于生活和自然,每一个人都是天生的舞者,任何时候开始跳舞都不晚。”当台下的人看到台上每个光鲜亮丽的舞者并用力鼓掌时,姚捷则想起了每一个人排练时流汗的样子和跌倒的瞬间。“几乎所有人都是超常发挥,甚至从来没在排练中成功过的托举动作,在舞台上居然也一次性成功了。”在台下咬着牙看完演出的姚捷认为,他们的确创造了奇迹。

第一场《37天传奇绽放》得到了很多人的认可,来自不同领域不同背景的人,都能在这个项目中感受到生命的美好,感受到通过舞蹈去传递美和正能量的一种力量。“37天”系列还在继续,姚捷透露,目前已经完成人员召集,第二期的舞剧将用7个主题故事组成,如“2046年人与机器人的爱情故事”“藏族朝拜”“欲望都市”“1930年代的上海”等,也加入了许多新舞种,比如街舞、汉唐古典舞、探戈等。姚捷说,要表达爱与奇迹,一旦用故事的方式表达,它就变得更加舞剧化了。“舞剧化就更难,对硬件要求也高,需要有更好的舞美、灯光,所以我们这次跟专业的舞台剧和剧场合作,舞台效果会更好。”《37天传奇绽放》对姚捷来说,既是十年的舞蹈教学的结晶,又是自己目前最好的一个作品,她希望“37天”只是一个新的开始,她期待还会有更多更有趣的“3天”“5天”和“7天”。



Q=生活周刊

A=姚捷

对话 Q&A

舞蹈中身与心的对话

Q:什么是传奇舞?

A:传奇舞,是东方现代舞一种教学的方法。所谓东方现代舞,是用东方的哲学去触发你自由起舞,东方哲学是什么呢?就是触发眼耳鼻舌身,道法自然。其实,我们所教的,是让人起舞的方法,不是我去教你什么具体动作,而是让大家用新的一种方式去认识舞蹈。所以,没有标准动作,就像草书一样,当音乐起来的时候,带着大家一起“写”草书。那肯定每个人都不一样,也会有人“写”得不好看,但可以让大家先跳起来,所以它只是一个方法,没有舞种的限制。

Q:在学员们身上,看到了传奇舞给他们带去的哪些变化?

A:我遇到过各种各样的人,有老人也有小孩,有男有女,有企业家白领,也有盲人。我看到他们通过不同的形式来呈现舞蹈,让大家能够看到他们那种美好的状态,首先就是一种传奇,也是正能量的传递。每个人在自己的领域,都让身心灵得到了提升。“身”,是比如你的身材变得更好了;“心”,是人们变得更开心了,朋友更多了,更有信心了;“灵”则是发现大家都变得更有爱了。大家在一起舞蹈,之间会互相感染。

Q:对舞蹈教学的十年探索,得到最触动自己的启发是什么?

A:最初的四年,我沉迷于舞蹈教学,有时连续4小时的持续教课,太忘我了,连吃饭喝水都会忘记。2010年,我因为在一次即兴表演中膝盖受了伤,医生说,你最好不要再跳舞了,这让我陷入一阵焦虑中,不明白怎么一件这么让人愉悦的事情,却成了自己现在最大的阻碍。趁着歇下来的时间,我开始重新思考舞蹈这件事。人为什么要跳舞呢,舞蹈到底是什么?它仅仅是一种表演艺术吗?在除去给他人的观赏性之外,对于舞者本人而言,它又意味着什么?这些疑问,在后来我顺应着自己的身体跳舞时,一点一点地找到了答案……何必拘谨于手要举到多高,脖子要转过多少角度,大胆跳吧,像小时候那样。

我感悟到身心平衡的螺旋式提升才是最持续的力量,回归自然的美才是最真的美。我开始尝试用与身体对话的方式一天天自我修复着膝盖。医生不能解决的事情,竟一天天自我修复了,这是我身上发生的一个奇迹。我开始在教学中尝试通过身体来说美好的词汇:比如我爱你,感谢你,看见了大草原,闻到了花香。我也鼓励我的学生们尝试教学,我对他们说:当老师其实自己的进步最大了。“付出就是得到”,我在教学中悟道。真的,她们一个一个变得越来越美,那种自豪感很难用言语表达。

(本文图片由受访者及沈健提供)

债市调整迎来建仓良机

近期,随着债市进入调整,风险较低、收益稳定的债券基金迎来建仓良机。近日,依托固收领域的丰富投资经验和高水平风控,中银基金正式发行了中银合利债券基金,前瞻布局债市的中长期投资机会。

银河数据显示,截至2016年4月15日,普

中银合利债券基金发行

通二级债基(A类)过去三年平均净值增长率为33.55%,从长期看,债券基金依然是长期投资优选之一。中银合利债基将对宏观经济趋势、债市和股市估值水平/预期收益等因素进行动态分析,通过灵活资产配置,帮助投资者赚取长期稳健收益。



QFashion在上海思南公馆举行了主题为“轻奢时尚、触手可及”品牌战略发布会,包括品牌方、媒体、时尚博主、会员代表等人出席了本次发布会,著名时尚主持人张颖担任现场

高端奢侈时装共享平台QFashion落户申城

主持。

QFashion是国内高端时尚奢侈品服饰共享平台,通过“共享衣橱”的消费模式,让更多女性享受到时尚的魅力。其创立的初衷是让每个女性穿上心仪的服饰,以最小的代价实现最大美丽的消费方式,展现更好的自己。

2016.
05.03

1625

13

方式