

上海歌舞团舞蹈《晨光曲》《朱鹮》连番惊艳央视春晚舞台 二度上春晚，朱洁静还在思考什么？

■本报记者 宣晶

“爆款”舞蹈《晨光曲》《朱鹮》二度登上央视春晚舞台，亿万海内外观众因为这两个美轮美奂的5分30秒记住了她——上海歌舞团首席演员朱洁静。有人形容她的舞蹈像羽毛，轻盈得仿佛没有重量；她却却说，“排演要深深扎到泥土里，才能吸收舞台艺术最充足的养分。”有人夸赞她“仙气十足”，是“天生的舞者”；她却却说，“舞蹈是遗憾的艺术，我们永远都

在为了接近完美而拼尽全力。”

今年36岁的朱洁静，经历过挫败打击，遭遇过伤病侵袭，也曾经暂别过舞台。如今，舞蹈是她最普通的日常，“它自然而然地出现在生活的每一刻”；又是生命的全部意义，因为她：“我的人生计划中，只有‘下一支舞’”。从《根之雕》《野斑马》《霸王别姬》，到《天边的红云》《朱鹮》《永不消逝的电波》……这位身高1米72只有90斤消瘦而倔强的女子，用一部部优秀作品，一步步坚实地走向舞蹈殿堂的至高处，舞进了全国甚至海内外观众的心坎里。

根扎在寂静泥土中，永不停歇地寻找艺术的位置

六岁起，朱洁静便在少年宫业余兴趣班习舞；直到九岁的某一天，小女孩被一张上海市舞蹈学校的招生简章深深吸引。1995年，朱洁静与十几个嘉兴姑娘们一起，坐上了驶向上海的绿皮火车。“踏上艺术道路之初，只是单纯地认为，世上最美的事就是跳舞。”她说，自己小时候穿上漂亮裙子，偷擦妈妈的口红，都不由自主地会手舞足蹈。尽管上海市舞蹈学校的选材

标准极其严苛，但朱洁静仍来自全国各地3000多个孩子中脱颖而出。名字高挂红榜的兴奋还没过去，舞校的枯燥生活已经真实地摆在面前——天还没亮就得去操场跑步，每天扶着把杆练功，一站就是两个小时……最初三年，朱洁静几乎没穿过漂亮裙子，甚至没有机会跳舞，只是日复一日地被老师推着练压腿、伸筋的基本功。有的同学选择了放弃，班里30多个孩子陆续离开；如今，同班同学里只剩她和王佳俊还活跃在舞台上。“爸妈也无数次心疼我，劝我回去，可是我倔，硬是撑下来了。”正是这股执拗坚定的劲儿，伴随着朱洁静闯出属于自己的舞蹈之路。

2000年“桃李杯”舞蹈比赛，是朱洁静第一次正式上台。为了六分钟的

作品《评弹女》，她排练了整整两年，恩师赵丽陪着每天泡在教室里反复练习。满怀自信而去，却名落孙山，挫败的滋味如此苦涩。两年后，朱洁静“卷土重来”，进入上海东方青春舞蹈团（上海歌舞团前身）后被推选参加第三届中国舞蹈“荷花奖”评奖，在17岁那年挑战中国舞蹈艺术最高成就的专家奖。

由佟睿睿编导的双人舞《根之雕》，既有古典舞的技巧、民间舞的语汇，也有现代舞的感觉、芭蕾舞的动作，难度极大。铁面无私的佟导认真又严格，“60多天从未如此漫长！走进练功房，头上顶着乌云，枯燥又烦闷，一刻都不想再跳了。”每一天朱洁静都觉得熬不过去，但每一次都咬牙挺了过来。白天跳，晚上梦里也跳，舞蹈笔记写满了厚

厚一本。她和舞伴刘迎宏逐渐摸到了《根之雕》的精神内核，“树根的生长状态是靠着缠绕的力量，逐渐伸出生命的探角，在寂静的泥土中，永不停歇地寻找自己的位置”。在演艺生涯中，舞者不也正是在扮演《根之雕》的角色吗？

“魔鬼训练”终于“雕”出了沉甸甸的金奖——《根之雕》一举获得了创作、表演和舞台灯光的三项“荷花奖”金奖。“当我对金奖满怀期待时，它不理我；现在它来了，我已经能够坦然面对。”朱洁静回忆说，从备战“桃李杯”到获得“荷花奖”，心中的每一番起伏、跌宕、碰撞、摩擦，都成为了宝贵的人生历练。有那么一个瞬间，她的自信心彻底打开，舞台也向这个执着的姑娘敞开心扉。

折翅的灵鸟再添羽翼，让生命绽放出绚丽光彩

酣畅淋漓的《野斑马》、凄美动人的《霸王别姬》、壮怀激烈的《天边的红云》……一个角色一个脚印，朱洁静逐渐站稳了舞台C位。然而，伤病也不期而遇——2009年8月6日，朱洁静在排练中出了意外，膝盖髌骨错位，左腿内侧韧带撕裂。撕心裂肺的痛，痛得连眼泪都掉不下来；医生写下“不能跳舞”的诊断，白纸黑字，一笔一画，冷酷无情。

“伤得太重，可能让我再也无法完整地站在舞台上跳舞，那是一种被扒得体无完肤、鲜血淋漓的痛楚。可内心深处还有着一种毫无来由的自信，我一直坚

信自己能够重回舞台！”倔强的朱洁静暗自和医生、和命运较上了劲。为了早日站起来，她选择了高强度康复训练，几乎全中国的运动神经医生都认识了这个倔强的姑娘。经过五个月的复健，她曾经如馒头般的膝盖和肌肉萎缩的左腿基本恢复了健康，奇迹般地返回首席演员的舞台。“只要你对舞蹈保持着长久的信心，它就会回报你的倾心付出。”

“舞蹈演员大多伤痛如影随形，但我从来都没想过放弃。”如今，朱洁静身上大大小小的伤十几处，尤其是腰部老伤已落下病根，但她的应对越来越从容平和。在休养养伤的日子里，朱洁静

也会“练功”——练内功，吸取养分，自我充实，不断思索，激发新的想法。“只要有信心，生活中四处都是舞蹈灵感的来源，能转化为不同的艺术经验和感悟。”这些感悟被她浓缩进了《静·飞》《朱鹮》等舞蹈作品中，折翅的灵鸟再添羽翼，优美地飞翔在舞台上。

“骨头裂开后再恢复，它会变得比以前更硬。每次受伤就好像在患处砌一堵墙，渐渐垒成了一座小城堡。”朱洁静感谢一个又一个伤痛带来的成长。“坚强的城堡会包裹住脆弱的情绪，把柔软的心武装起来。这是一种精神的力量，面对任何压力和失败，咬咬牙都能挺过去。”

走进触及灵魂的“炼心”历程，爱与信仰永不消逝

“长河无声奔去，唯爱与信念永存。”当舞剧《永不消逝的电波》演出超过200场时，饰演“兰芬”的朱洁静不禁回想起十几年前排演的《天边的红云》。舞蹈诗剧以红军女护士“云”的视角为主线，浓墨重彩地展现了长征途中红军战士的英雄篇章。

在100分钟的舞剧中，朱洁静饰演的“云”有近90分钟的出场，既要“爬雪山”“过草地”，又要穿过“枪林弹雨”。编导设计的许多舞蹈动作都需要靠关节支撑着地面完成，排练时候大家浑身都是擦伤和淤青，几乎没有一处好的地方。

2006年舞剧排开之初，朱洁静便递交了入党申请书。随着舞剧排练的深入，她对“云”的认同感越发强烈，信仰也

越来越坚定。就在《天边的红云》全国巡演中，朱洁静的预备党员转正了。“革命先辈抛头颅洒热血，建立强大的新中国，践行了初心，实现了理想。在没有硝烟的和平年代，我们年轻一代更应该探究自己生命的意义和人生的价值。”

2018年排演舞剧《永不消逝的电波》，朱洁静接触到了与“云”截然不同的革命女战士“兰芬”。“如果说《天边的红云》锻造了坚强的‘筋骨皮’，那么《电波》就是触及灵魂的‘炼心’历程。”对朱洁静而言，创排红色题材舞剧的过程就是一堂最生动的党课，用自己最擅长的舞蹈向追求真理光芒的革命英雄致敬。“在兰芬温婉的外表下，潜藏着一颗强大的心。而

这份超乎常人的坚定，来源于共产党人强大的信念。”

“当你在舞台上讲述先烈们的故事，那群同龄人会感应到你；当你带着无限真诚的情感去演绎，他们一定会接纳你、帮助你。”为了完成从释放到内敛的性格转换，她打碎了之前所有的成功经验，掩盖锋芒，“顶着”扮演“李侠”的王佳俊共同完成这台戏。“一台戏的时间，我伴随着一个平凡女人蜕变成那么伟大的新中国女性，心灵也受到了洗礼。”

用心用情起舞，让《朱鹮》“飞进”全国观众的心里

“朱鹮很珍贵，跳《朱鹮》的人很幸福。遇到这部作品，我愿意相信是命运的馈赠。”《朱鹮》“飞”上了2021年央视春晚舞台，朱洁静感慨万千，“闭上眼睛，每一个灵动浪漫的音符和每一个潜心创作的瞬间都在我的脑海浮现，回味无穷。如今，它的舞姿和旋律仍在当今的中国舞台上飞扬、绽放！”

舞台上的“鹤仙”灵动，可朱洁静在台上飞舞得越轻盈，她在台下的练习就越“重”。千锤百炼的肢体语言融合了芭蕾舞与东方舞蹈与中国舞元素，描摹出鸟类“涉”“栖”“翔”的优雅姿态，但朱洁静依然不满足。“你要忘掉自己、释放自己、褪去自己，让那个角色穿到你的身体里，才能达到形神合一的状态。”舞剧《朱鹮》上演了250多场，她依然充满激

情。“对我来说，每场演出都是‘第一场’。”在朱洁静看来，舞台对演员是极强的考验，随时随地可能发生闪失，与之“对抗”的唯一方法就是不断磨练，哪怕是手指与脚趾的小动作也必须精益求精。“从排演开始，表演就在自我提升的路上，永远没有终点。”

今年，《朱鹮》登上央视春晚，又让朱洁静萌生了新的想法。“30岁时初遇《朱鹮》，仿佛我只要穿上红裙，‘鹤仙’就能飞到舞台的最高处；现在我想的却是，自己还能做些什么。”朱洁静认为，一曲5分30秒的《朱鹮》或许只演绎了鸟的灵动美丽，但这并不足以表达舞剧更深远的人文内涵。“《朱鹮》凝结了我们对生命的感悟，用曾经的失去去叩问人类如何珍惜，呼唤人们敬畏自

然、敬畏生命。”

连续两年没跟父母一起吃年夜饭，今年春晚一结束朱洁静就回到了嘉兴老家，享受难得的团聚时光。据悉，一个半月后，上海歌舞团将开启《朱鹮》的全国巡演，首站是青岛，“鹤仙”又将轻舞飞扬。“期待用我的舞蹈，让《朱鹮》‘飞进’全国观众的心里。”

在我的人生计划里只有

下一支舞

“我期待奔跑着去观察、感受这个世界，汲取更多真实生活的力量，年龄和历练往往会赋予舞者一些在练功房雕刻不出得悟”

只要观众还在，舞蹈还在，我就在

文汇报：上海歌舞团二度登上央视春晚舞台，你如何评价《晨光曲》与《朱鹮》的表现？

朱洁静：《晨光曲》脱胎自舞剧《永不消逝的电波》，用一段“板凳蒲扇舞”把观众带回到上海弄堂里的宁谧时光。在女人们手摇蒲扇，守着炉火的日常景象中，你可以发现上海的生动气象与时光流逝的美。《朱鹮》是属于东方的吉祥鸟，我们用淡雅而唯美的舞蹈将希望与祝福传递给全国的观众。上海给文艺创作提供了健康良好的生态环境，我的许多艺术家朋友纷纷扎根申城，叫好又叫座的精品佳作层出不穷；“演艺之都”的影响力也越来越广，甚至有人买了“随心飞”，每个周末都到上海来看戏。上海歌舞团第二次登上央视春晚，我们的底气越来越足。

文汇报：你参加过《舞林争霸》（这！就是街舞）等综艺节目，也经历过一夜之间微博涨粉几万的爆红，你怎么看待流量的“红利”？

朱洁静：电视综艺、网络平台像是一扇窗，窗外是缤纷耀眼的风光，但不能迷失在虚幻的光芒里。对我来说，剧场舞台有着更神奇的魔力，当大幕拉开，灯光亮起，那一刻，我觉得自己回家了。演员的艺术生命昙花一现，想要不断创作新作品，就要扎根舞台、扎根团队，经过施肥、浇水的“加持”，逐渐长成参天大树。我期待能用自己的身体作为载体，传扬一个个深入人心的故事；用我独有的方式告诉所有人，中国的舞蹈、中国的舞者有多么迷人。

文汇报：在舞台上提腿滚打20多年，有

没有考虑过转型编导或者跨界影视、综艺？

朱洁静：没有，在我的人生计划里，只有“下一支舞”。一个舞蹈演员，必须真正明白自己现阶段适合呈现什么角色，也应当认真思考如何才能一步步积累酝酿出最棒的角色。舞蹈是美丽而又残酷的艺术，舞者必须耐住寂寞，用日复一日枯燥的训练克服身体渐趋老化的骨骼。当身体越来越不美丽的時候，更需要内在力量源源不断去充实、去加强。当下，我期待奔跑着去观察、感受这个世界，汲取更多真实生活的力量，年龄和历练往往会赋予舞者一些在练功房雕刻不出得悟。虽然我的腰腿不如以前柔软，体力似乎也没那么充沛，但跳舞的心却越来越通透——只要观众还在，舞蹈还在，我就在。

