

# 修炼

芭蕾气质

侯宏澜 / 著

芭蕾舞公主的精彩人生

一本让你自信美丽的女性提神书



## 图书在版编目(CIP)数据

修炼芭蕾气质 / 侯宏澜著. —桂林: 漓江出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5407-4776-3

I. ①修… II. ①侯… III. ①女性 - 气质 - 通俗读物 IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第233703号

## 修炼芭蕾气质

---

作 者: 侯宏澜

责任编辑: 符红霞 王欣宇

责任校对: 徐 明

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 杜 森

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市安新南区356号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-3896171 010-85893190

传 真: 0773-3896172 010-85800274

邮购热线: 0773-3896171

电子信箱: ljchs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 965 × 1270 1/32

印 张: 6

字 数: 100千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-4776-3

定 价: 25.00元

---

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

A woman with dark hair pulled back, wearing a black V-neck dress and a large, ornate gold necklace with floral motifs. She is looking directly at the camera with a slight smile. Her hands are positioned near the bottom of the frame, one holding a white rectangular object with a barcode.

# 修炼 芭蕾气质

侯宏澜 / 著



◆ 漓江出版社



## 目 录

- 序 以艺术盛放美丽 颜志荣 / 004  
她有一个独立的世界 宁浩 / 006  
面朝大海，春暖花开 岳敏君 渝儿 / 008



### 我是侯宏澜

- 亲手去推开每一扇门 / 012  
做领舞的勇气 / 026  
你的舞台永远比你以为的大 / 036  
导演美丽 / 044



### 爱自己，就像爱一个舞者

- 从今天开始做公主 / 058  
你有一面魔镜吗？ / 064  
和美丽的人在一起 / 068  
找到属于你的作息方式 / 074  
象照顾公主一样照顾自己 / 080  
保持安适心情的方法 / 084  
让他人更爱你 / 094



### 怎样做一个女主角

- 别被梦想压弯了腰 / 104
- 最好的姿态是你本来的样子 / 110
- 旋转的秘诀 / 116
- 保持独立，为了更自由地舞蹈 / 122
- 美丽并快乐着 / 126
- 以芭蕾为圆心的无限延展 / 130
- 爱情是最浪漫的人生舞剧 / 134
- 你喜欢独自旅行吗？ / 138
- 优雅谢幕 / 148




### 每个女人都是舞蹈家

- 每个女人都是奢侈品 / 156
- 身上衣，如音乐 / 160
- 学会和发型师打交道 / 166
- 和你的胃口好好相处 / 170
- 与时光共舞 / 174
- 水当当的女孩最美丽 / 178
- 宏澜年表 / 184
- 后记 爱自己，女人的终身课程 / 186

以艺术盛放美丽

安利大中华区行政总裁 颜志荣



侯宏澜小姐的芭蕾与雅姿的气质非常相似，两者都在追求极致完美的艺术。雅姿对于品牌格调和产品品质，一直孜孜以求，对于每一个细节都不曾有过半点松懈；宏澜小姐的芭蕾也是这样，每一次演出，能够被观众记住的，可能只有几秒钟的动作，然而为了这华丽而完美的几秒钟，她付出了无尽的努力。

宏澜说艺术是“极致的奢侈”，体会它的深意，正是追求艺术的那份全情投入，精神上、思想上、身体力行的，对卓越的无止境追求，从而不断实现对自我的超越。



侯宏澜小姐于艺术醉心而执着，她在舞台上专注、优雅，用足尖绽放着极致的美丽。对于雅姿这样一个热爱艺术、坚守卓越信念的高端美容品牌，非常容易引起共鸣。于是，雅姿ARTISTRY与侯宏澜小姐美丽携手，以艺术的名义，优雅共舞。

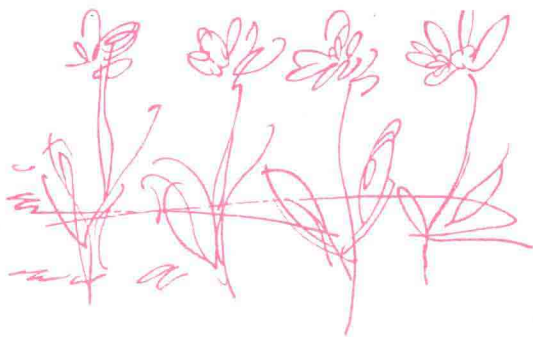


## 她有一个独立的世界

著名导演 宁浩

初次看到侯宏澜，并不是在舞台上，所以第一次并没有以一个舞蹈演员的身份去定位她。她是一个不容忽视的女人，除了鹤立鸡群的身高、气质，身上还有那么一点“劲儿”的姿态。后来知道她是中国跳芭蕾舞最好的女演员之后，恍然大悟，原来这些“劲儿”都是有出处的。

想起来，跳舞应该是一件很苦的事情，那些身体上的苦且不用说，光是一个人永远在跟自己较着劲就已经足够让人崇敬。我知道作为一个创作者那种永不满足的苛刻，也知道希望达到但总达不到的沮丧。我可能不懂她的专业，但是我能感受到她作为创作者的那种独立，即使已经有了很高的地位和很好的







条件，依然不知满足地孜孜以求。正是因为她有那样一个独立的世界，她才显得如此独特。在她那个独立的世界里，只有自己孤独的跳舞，不断的否定和超越，即使困难重重也要一试再试。也正是因为这，才让她有别于任何其他的舞蹈者或者是演员。这是作为一个创作者的痛苦，也是幸福。

在处处充斥着恶搞、翻拍和抄袭的快速消费时代，她的存在，更有特殊的意义。我们的眼睛需要真正美好的画面，我们的心灵需要真正美好的震撼，如果没有这些坚持真、坚持美的创作者，我们只能以次充好地盲目消费，渐渐的，连辨识美的眼睛都会闭上。幸运的是，有她这样的创作者，她唤醒我们的眼睛，唤醒我们的心灵，唤醒我们自身沉睡着的也该像她那样继续努力的坚持。

再见侯宏澜，依然不能忽视她作为女人的一份天真和从容，一份特别的带着“劲儿”的美好。希望她的书和她一样，带给更多的人美的盛宴。

最后要说：向侯宏澜同志学习，向侯宏澜同志致敬！



## 面朝大海，春暖花开

著名艺术家 岳敏君及夫人渝儿

昨日里接到宏澜的电话，说要出书了，让我给写个序。当时我正走在车水马龙的街上，听到她说的话竟然有些不知所措，一时间满脑都是她的影子。也不知为什么，想起她来总有一种期待在心里涌动，似乎从第一次看她的演出开始，这种情愫就一直在心里徘徊……

第一次看到宏澜是在艺术节的展演期间，一个现代舞演出，虽然我已记不得那个剧目的名称了，但是宏澜的表演深深地吸引了我，我似乎看到一个舞蹈的精灵在上面游动，至今仍记忆犹新。其间有一段独舞，舞台的灯光很暗，一束光追着一个修长的身影，音乐是钢琴旋律的不断重复，宏澜的身体在平均律的节奏里左右晃动，动作是那么单纯，那么言简意赅，但你能充分地感受到她肢体语言的精准与极美。看着那段舞蹈，我有些出神，我从她的身体动作看到了抽象感，一种凝练的简约语汇，还有一丝神秘气息夹杂着小小的趣味。总之，这是宏澜在我印象中的经典片段，每每提及她的舞蹈艺术，这总是最先跳



出来的一幕。我还能真切地回忆起当时看演出时的激动，那真是无以言表的一种快乐，无论是独舞还是群舞，宏澜和她的舞者们带来的是劈头盖脸的视觉享受，让人大呼“过瘾”。要知道能把看似简单的动作通过微妙的身体韵律表现出来，除了必须的、长期不间断的艰苦训练，还需要极高的悟性和艺术天分。

从中央芭蕾舞团到自己成立工作室，宏澜怀揣着艺术梦想一路走来，她试图改变以往的存在方式，尝试与不同艺术家合作。看着她慢慢地转变，由一个古典的芭蕾公主，逐渐蜕变成为一个具有时代气息的舞蹈艺术家，作为她的朋友，我心里满心的欢喜，就像每次介绍宏澜时，我总是会提及她的精彩表演，宏澜常常笑我，说我快成她的“托儿”了，可我真是由衷地喜爱这个芭蕾伶俐，并希望她的艺术生涯一路的绚烂。宏澜在进行一个华丽的转身，我想当她转过身来时，她将拥有一个更加开阔的天空，引用那句用了许久可依然美丽的诗句来祝福她：面向大海，春暖花开！



# 我是侯宏澜

芭蕾决定了我的生活方式，也决定了我的处世态度，没有芭蕾就没有侯宏澜，没有芭蕾，我也不会有“每个女人都是舞蹈家”这样的感悟。一切因芭蕾而开始，因此，虽然我极力避免这本书有自传的味道，但仍不免要讲一些我和芭蕾的故事，这些事至今仍是我莫大的财富，令我记得，在我们的一生中，真正能为我们撑上劲，给我们信心和勇气，不断鼓励我们向前的，不是掌声鲜花，不是他人的赞赏，而是我们自己亲身经历的那些事。今天，我想和你一起分享我的故事，希望它们能给予你同样的信心与勇气。



## 亲手去推开每一扇门

我很想找个机会好好讲讲卢森堡比赛的事。对于我来说，它确实是我人生的第一个转折点，而更重要的是，每当我想起那段时光，当时自己的每一个行动，每一次选择，直到现在还能给我勇气、信心和力量。这是我第一次亲手推开自己面前的命运之门，我愿和你共同分享这经历。

1997年，第四届卢森堡国际芭蕾舞比赛将于5月举行，这是一个历史不长，但规格和水平都很高的国际赛事，可是，当时我所在的中央芭蕾舞团因为没有足够经费的原因，无法公派支持我去参赛。得到消息的那一刻，心情难免沮丧，因为在此之前，我已经两次错过了跳上国际舞台的机会。

1990年，文化部在北舞（北京舞蹈学院）举行了少年组选拔赛，选拔组织1991、1992年参加瑞士洛桑国际芭蕾舞比赛的选手预备队。三轮角逐后，我荣获女选手第一名，这就意味着，我将代表中国参加这个世界最高规格的青少年芭蕾舞大赛。大赛的宗旨就是扶持优秀的年轻舞蹈人才踏上职业生涯，

这是每个芭蕾少女的梦想舞台。但是，同样因为资金紧缺等原因，我的愿望落空了，未能参加这个比赛，小小年纪的我哭了一场，很快就把这件不愉快的事情忘记了。而不久之后，我又获得了参加日本名古屋国际芭蕾舞与现代舞大赛的资格，又是同样的原因，未能成行。

对于一个芭蕾舞演员来说，机会和青春比肩，是握在手中的流沙，转瞬即逝。“这次绝对不能错过了”，我在心里大声对自己说，随后，一个大胆的主意便跳入脑海：团里不出钱，我就自己报名参赛！我把这个想法告诉了千里之外的父母。他们说，我们全力支持你，赞助你比赛需要的一切费用。听到这句话，我满腹的委屈和不甘顿时被夺眶而出的眼泪冲刷到了九霄云外。该是为自己的梦想全力加速的时候了！

大赛的规定是，选手往返的机票自理，但只要晋级成功，主办方提供所有食宿，一旦落选后，在卢森堡的食宿等一切费用就要自理了。我是团里第一个自费参赛的演员，也是中国第一个自费参赛的演员，我这个特立独行的丫头的此番举动，让我们赵团长很是担心，生怕我是受了社会上不三不四的人的蛊惑。她甚至有了一个夸张的想法：我会不会出卖自己？赵团长一万个不放心，她特意打电话给我的妈妈，询问妈妈知不知道我要去参赛，是不是家里出的钱等等。当得到肯定的答复后，她才长长地松了一口气，给我大开绿灯。我去大使馆办理签证、去文化部办各种手续，她都尽可能地提供帮助。我深知，我这个老给她添乱的丫头，却是她心中最柔软的一份牵挂，赵团，谢谢你！



现在看来，我的一切行动都是合乎情理的。但在人们习惯将自己的人生交由组织决定的当时，我是第一个敢这么想，并付诸实施的人。有时我会感慨，要区分老一辈舞蹈艺术家和我们这一代年轻演员最大的不同，或许便是年轻的演员们有了更多机遇与个性的释放。我习惯为自己的生活做出主动的选择，奇怪次次都没有选错。





## 宏澜的芭蕾日志

### 比赛登记

参赛的舞者们排着队，操着各种语言，打着各种手势，问着各种问题，从舞台的宽窄到初赛的抽签，一下子让我有了种跨越民族和国度的亲切感。

来自俄罗斯、乌克兰的几对选手气势非凡，颇有几分高傲。我更喜欢的是来自爱沙尼亚舞蹈学校的一位金发小姑娘，活脱脱的一个小公主，活泼而又清纯，记得小时候我家中挂着一副照片，好像就叫《爱沙尼亚的小天才》。

迎面走来一个金发少年，天生一副王子相，看上去不大像俄国人。下午排练时又见到了他，舞风极为古典。见我注意到他，他冲我腼腆地一笑，说他叫 **freedman**，德国人，刚刚在洛桑国际芭蕾比赛中得过奖。“你这么高，跳起来真美，不太像中国人。”虽说无缘洛桑是我心中一大憾事，但听他这么一说，还是不由窃喜：“开眼界了吧你。”

### 盛大的招待酒会

灯火通明，香肩云鬓，才子佳人，觥筹交错之间，仿佛是电影中才有的舞会。我一时有点恍惚，思维在梦幻与现实中交错。大家都兴趣浓厚地聊着关于评委的话题，“评委中为什么没有中国人呢？说不定有一天会是我！我还是赶快学法语吧。”我这么想着。