

谭元元 著

我和芭蕾

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.SH.CN

4J0834

et and

我和芭蕾

谭元元 著

图书在版编目 (CIP) 数据

我和芭蕾 / 谭元元著 - 上海: 上海音乐出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5523-0926-3

I. 我… II. 谭… III. 谭元元-自传 IV. K825.76

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 238860 号

我和芭蕾

出品人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民

整体设计: 袁银昌

印务总监: 李霄云

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路 7 号 200020

网址: www.ewen.co

www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海中华商务联合印刷有限公司

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 9.75 图、文: 156 面

2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-2,000 册

ISBN 978-7-5523-0926-3/J0834

定价: 88.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

目 录

序一	/11
序二	/13
序三	/15
序四	/17
自序	/20
足尖上的梦	/29
命中注定的芭蕾缘	/33
骑虎难下的“落后分子”	/35
在泪水与汗水中磨砺成长	/36
西方人眼中的“天才少女”	/38
集训的艰苦	/43
与乌兰诺娃面对面	/45
选择的力量	/47
不期而至的机遇	/51
难忘《天鹅湖》	/55
《吉赛尔》的飞跃	/61
永恒的爱	
——《罗密欧与朱丽叶》	/71
从《奥赛罗》到白宫	/77
行走于古典与现代之间	/83
《鹰姬》	
——与能剧大师的跨界合作	/91
《小美人鱼》让我超越	/95
舞台上的完美	/103
功夫在诗外	/111
穿越东西方的艺术使者	/113
中日合作搭“鹊桥”	/118
艺术之路还很长……	/121
舞台下的我	/125
圆梦《奥涅金》	/131
梦的延续	/141
后记	/147



et and

我和芭蕾

谭元元 著

谭元元 简介

出生于中国上海市，11岁考入上海市舞蹈学校。1992年以优异的成绩毕业于上海市舞蹈学校，获“优秀毕业生”证书。在校学习期间，被评为“上海市三好学生”，在国际芭蕾舞比赛中连续4次捧杯，为中国舞坛所罕见，被国外传媒誉为“天才少女”。留校工作期间，享受国务院颁发的“政府特殊津贴”。后赴德国斯图加特约翰·克兰科（John Cranko）芭蕾舞学校进修。

谭元元是美国旧金山芭蕾舞团（美国最早成立的芭蕾舞团，美国三大芭蕾舞团之一）唯一来自中国的首席演员，她几乎演绎了所有经典芭蕾舞剧的主要角色，包括芭蕾舞剧《天鹅湖》《吉赛尔》《睡美人》《胡桃夹子》《罗密欧与朱丽叶》《堂·吉珂德》《灰姑娘》《奥赛罗》《奥涅金》《小美人鱼》等，也表演过众多不同风格、不同主题的现代舞，包括《麒麟》《遥远的哭泣》《雨后》《帕格尼尼主题》《黄金时刻》以及巴兰钦、贝嘉、罗兰·佩蒂等编舞大师的作品。伦敦舞评家 Covent Garden 称她是“旧金山芭蕾舞团王冠上的一颗大宝石”，《纽约时报》舞评家 Anna Kisselgoff 称她结合了“典雅精致与大胆奔放的特质”。日本《舞蹈》杂志认为她是迄今为止将《吉赛尔》诠释得最好的演员；美国《舞蹈》杂志主编 Wendy Perron 称她：“惊讶、惊艳、梦幻、有力，又融合东西方独有的美。”

谭元元在近二十年的舞蹈演艺生涯中，穿梭于世界各地的舞台，曾赴二十多个国家和地区演出，应邀参加过波兰“华沙国际艺术节”，日本“世界芭蕾明星专场”，捷克布拉格“世界明星会演”，英国“爱丁堡戏剧节”，德国汉堡、俄罗斯莫斯科、新加坡、马来西亚吉隆坡以及中国台湾、香港等国际芭蕾明星会演。欧洲、美国、日本等专业舞蹈杂志多次把她作为封面人物，并刊发有关她艺术成就的专题报道。曾于1998年和2002年领衔主演了“谭元元舞蹈专场”和“谭元元与世界芭蕾明星精品会演专场”。1994年和2006年两次应邀参加中央电视台春节联欢晚会的表演。2003年至2011年美国公共电视台在全美国播放由谭元元领衔主演的《奥赛罗》《小美人鱼》《胡桃夹子》全剧，这三部舞剧已制作成DVD，向全球公开发行。







序一 / 11
序二 / 13
序三 / 15
序四 / 17
自序 / 20
足尖上的梦 / 29
命中注定的芭蕾缘 / 33
骑虎难下的“落后分子” / 35
在泪水与汗水中磨砺成长 / 36
西方人眼中的“天才少女” / 38
集训的艰苦 / 43
与乌兰诺娃面对面 / 45
选择的力量 / 47
不期而至的机遇 / 51
难忘《天鹅湖》 / 55
《吉赛尔》的飞跃 / 61
永恒的爱
——《罗密欧与朱丽叶》 / 71
从《奥赛罗》到白宫 / 77
行走于古典与现代之间 / 83
《鹰姬》
——与能剧大师的跨界合作 / 91
《小美人鱼》让我超越 / 95
舞台上的完美 / 103
功夫在诗外 / 111
穿越东西方的艺术使者 / 113
中日合作搭“鹊桥” / 118
艺术之路还很长…… / 121
舞台下的我 / 125
圆梦《奥涅金》 / 131
梦的延续 / 141
后记 / 147





中国舞蹈家协会主席

中国国家大剧院舞蹈艺术总监

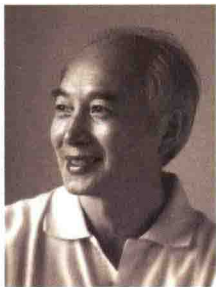
每个与芭蕾结缘的人都不会忘记最初的“芭蕾梦”，细细品读谭元元的文字，我仿佛看到了年轻时的自己。即使离开舞台40多年，芭蕾也依然是我魂牵梦绕的爱，曾经熟悉的场景时常在梦境中反复出现：“我怎么找不到我的脚尖鞋了呢？更衣室、宿舍都找不到……我要把这段舞整个再跳一遍……”我想，这是因为芭蕾的纯粹与完美，而用痛苦造就的美才令人记忆深刻并难以割舍。

谭元元是个难得的芭蕾好苗子，自从她在法国巴黎国际芭蕾舞比赛中脱颖而出之后，我便一直关注着她的成长。这么多年来，她用努力和实力证明了自己，带给我们一个又一个惊喜。现作为美国旧金山芭蕾舞团首席演员的她，无疑是中国本土培养输送的芭蕾舞人才中最为杰出的女演员。近年来，我多次力邀谭元元参加北京国家大剧院的演出，其间我欣慰地发现，随着心智与技艺的成熟，她的表演愈发从心而出和游刃有余，彰显着国际舞者的风范。但是，更令我惊讶的是，在熟悉的舞蹈和舞台之外，她竟用文字构筑了另一个天地，一个真实的、丰富的、关于自我的心灵世界，让我们看到了她内秀、敏感而又执着的一面。

与用心地表演一样，用心地写作也会唤起灵魂深处的共鸣。她把几十年的从艺心得化为文字，讲述了与芭蕾相伴的点点滴滴。芭蕾的苦只有亲身体会才能完全懂得，尽管谭元元有着身体、灵性等方面得天独厚的优势，但是她没有因此放松对自己的要求，一直保持着艺术止于至善的精神。舞蹈是生命的缩影，谭元元的文字如同她的舞蹈般优美流畅，书中没有一味地渲染芭蕾的辛苦，而是极有用心、用心地对艺术与心灵做了深度地剖析。让我们看到，一个优秀舞者应具备的素质以及是如何成就的，这其中需要天赋、机遇、勤奋，还需要对身体、心灵敏锐的感知与艺术的塑造。

最后，希望谭元元能继续延续她的芭蕾梦，为所有热爱芭蕾的人呈现更美妙的艺术作品。也希望她延续中国芭蕾走向世界的梦，为东西方芭蕾艺术的融合做出更多的努力！

其目的，在于使舞者能更清楚地了解自己的身体，并掌握身体的重心，使舞者在舞蹈时能更自如地运用身体，从而达到舞蹈的目的。在舞蹈教学中，教师应注重对学生身体重心的训练，使学生能更自如地运用身体，从而达到舞蹈的目的。



上海舞蹈家协会主席

上海戏剧学院舞蹈学院名誉院长

凌梅明

生命是一场旅程。也许谭元元从踏入上海市舞蹈学校那天起就注定她要远足，因为心中有梦。从上海到德国再到美国，直至活跃在世界各地的舞台上，她的旅行伴随着她的梦想一路历经风雨。从一个稚气未脱的学生到登上国际芭蕾舞比赛的舞台，她已然从一个丑小鸭蜕变为一只美丽的天鹅，成为美国旧金山芭蕾舞团首席演员，也是迄今为止美国三大芭蕾舞团中唯一的华人首席演员。她的成长映射着无数芭蕾舞演员艰辛的奋斗历程，她的成就也是无数芭蕾舞演员毕生追求的梦想。

当我拿到《我和芭蕾》校样时感受到无比的欣喜，文稿中“命中注定的芭蕾缘”“在泪水与汗水中磨砺成长”等篇章，展示了谭元元从对芭蕾的懵懂到热爱直至成为毕生追求的心路历程，记载着她一路艰辛、一路拼搏，最终登上首席宝座的舞蹈艺术生涯，凝结着谭元元对芭蕾艺术的执着和热爱，也是她芭蕾人生的阶段性的总结和写照。

芭蕾艺术是美丽的，同时也是残酷的。观众们在舞台上看到的一切都是美丽的、典雅的、秩序的，可这些美丽的女神们在现实的生活中面对的却是残酷的现实和严苛的选择。这就是芭蕾，不断地选择成为其中的一个部分；这就是芭蕾人生，不断地磨砺成为闪耀在舞台的必经之路。

舞台上华美的瞬间是用无数的汗水和泪水所换来的。谭元元一路追梦而上，展翅翱翔，通过舞台生涯的艺海拾贝，向大家展示了自己的芭蕾舞演员的真实生活。此书值得阅读与珍藏，因为它给人以对芭蕾艺术的追逐与探究的启迪与动力。

是为序。

2013年5月于上海家中