

身体笔记

舞院女生的韵影心香

四个跳舞的美丽女生

BODY STORY

四种不同一凝眸细看



◎王亚彬

◎史晶韵

◎毛 霏

◎应 莉

合 著

走进舞者的眼睛去审美

尽享肢体语言的光与影 感受独特的“身 呼吸”



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



身体笔记

BODY STORY

王亚彬/史晶歆/毛磊/应莉◎

中国女主的颜值心查



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

身体笔记: 舞院女生的韵影心香 / 王亚彬等著.

—北京: 经济管理出版社, 2005

ISBN 7-80207-350-2

I.身... II.王... III.时尚—生活—通俗读物

IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 075426 号

身体笔记——舞院女生的韵影心香

著 者: 王亚彬 史晶歆 毛 鑫 应 莉

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

责任编辑: 洪 林

责任校对: 曹秀梅

开 本: 635mm × 960mm/16

印 张: 18

字 数: 163 千字

版 次: 2005 年 8 月第 1 版

印 次: 2005 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

书 号: ISBN 7-80207-350-2/G · 15

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号 电话: (010) 68022974

邮编: 100836

序

身体的歌唱

舞院的孩子好动。

我上课做了PPT，字幕一跳一跳地显示出来，他们一个个地就跟着点头。他们喜欢任何有节奏的东西，并且用身体跟着唱歌。

这里的学生女多男少。漂亮的女孩子点缀着我的课堂。同时也叽叽喳喳，言笑晏晏。

我喜欢这里的学生们！

讲课的时候，我捧着书朗读，他们笑我身体是书架；下课的时候，他们走到前台给我比划舞蹈动作，变成了我的老师；他们约我唱歌，拿个花翎晃个不停，给我明星的感觉！我唱得难听，他们却曼曼起舞，踏歌而跳，仿佛是一场宫廷晚会！

我布置作业，他们抓耳挠腮，围着我极其认真地问个不停。

我第一次遇到这样好学、这样认真的学生。我感动！

在课堂上讲一个概念，下了课他们也在议论不已，搞得没听课的学生云里雾里，不知道发生了什么。

我给舞蹈学院的研究生上课已经有几年了。我给他们讲美学、文化修辞学，他们给我快乐！

我喜欢他们，更喜欢他们喜欢我！

我为你不认识他们而感到深深的遗憾。

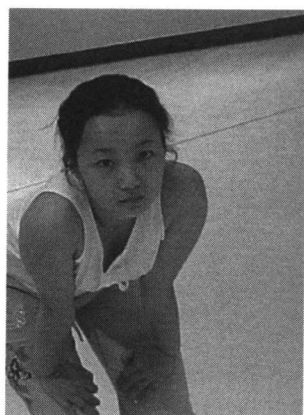
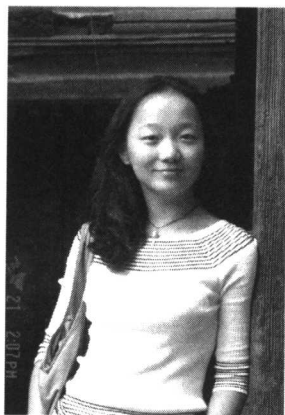
王亚彬是演员；应莉、史晶歆是编导；毛鑫是理论家。她们是舞蹈这一行里面最优秀的那些人！在这一部书里面，她们欢歌、她们悲伤、她们跳跃……她们把一个个舞者的美尽显在你的面前。

你可以感受她们指尖的柔情似水，你可以听到少女心中的情思秘响，你可以浏览舞者身体的张扬，你可以感悟女生的坚韧与缱绻……

为了身体的歌唱，有了本书！

周志强

2005·北京



序 /001

身体的漂泊之旅 ©史晶歆 /001

1 24 小时的身体回忆 /003

身体的挣扎 /004

身体的疼痛 /009

身体的信仰 /011

身体的饥饿 /013

身体的释放 /017

身体的尊严 /022

身体的怀旧 /024

身体的复苏 /031

身体的燃烧 /032

身体的哭泣 /038

身体的疲倦 /040

身体的重生 /042

2 身体创作谈 /043

《水墨游》 /043

风情的回眸一笑 /049

3 身边的人 /051

回归友情 /051

去留无意 /054

珍爱身体 /055



目 录 contents

身 体 的 博客日志

◎王亚彬/061

1 皮肤 /063

色斑/063

木刺/064

把杆/065

图腾/066

淤青/068

擦伤/069

脚伤/070



2 胴体 /083

触碰/083

假想/084

快慰/085

发丝/087

水袖/089

妆颜/090

塑身/091

手臂/093

味道/094

泪水/096

指尖/096

脚踝/097

漫步/102

3 血液 /103

暗流/103

冷水/106



鼻血/106

舔舐/107

气息/110

伤寒/111

血包/114

脐带/118

4 心灵 /120

真实/120

虚拟/121

奔波/123

灯光/124

口袋/125

遗作/126

独裁/128

妃子笑/131

舞台/132

院庆/133

◎毛 毳/137



1 庄严肃穆的舞之堂 /139

练功房 /139

沙龙舞台 /155

教师楼 /162

2 慵懒别样的舞之榭 /164

宿舍楼 /164

校操场 /181

校食堂 /191

后花园 /196



3 啼笑飞扬的舞之殿 /199

保利大厦 /199

北方交通大学 /203

工人体育馆 /205

露天舞台 /209

4 我眼中的亚彬 /212



身体的罪与醉 ◎应莉 /217

1 成长手记 /219

身体之梦 /219

单纯的坚持 /220

爱哭的孩子 /221

残酷的艺术 /221

苹果的滋味 /222

特殊的舞台 /224

与民工共舞 /225

舞蹈不再神圣 /226

角色体验 /228

身体的无奈 /229

大学的日子 /231

抛开束缚 /234

甜蜜的片断 /235

进了北师大 /236

二环上的三轮车 /237

悲哀的角色? /237

2 情感片断 /239

“第一桶金”的力量 /239

节目排砸了 /240

无声的世界 /241

骑马而来的演员 /244

一种豪放的身体之醉 /245

青春=万岁 /248

身已如烟 /248

夜晚·他们·酒吧 /249

3 舞蹈随笔 /251

飞鸟与鱼 /251

未完成三部曲 /253

失控·暴雨将至 /257

心可随舞动 /258

2046·暗夜未央 /259

游弋在古典与现代的边缘 /260

诗与生存 /261

且听风吟 /265

关于爱情的身体寓言 /266

似水流年 /269

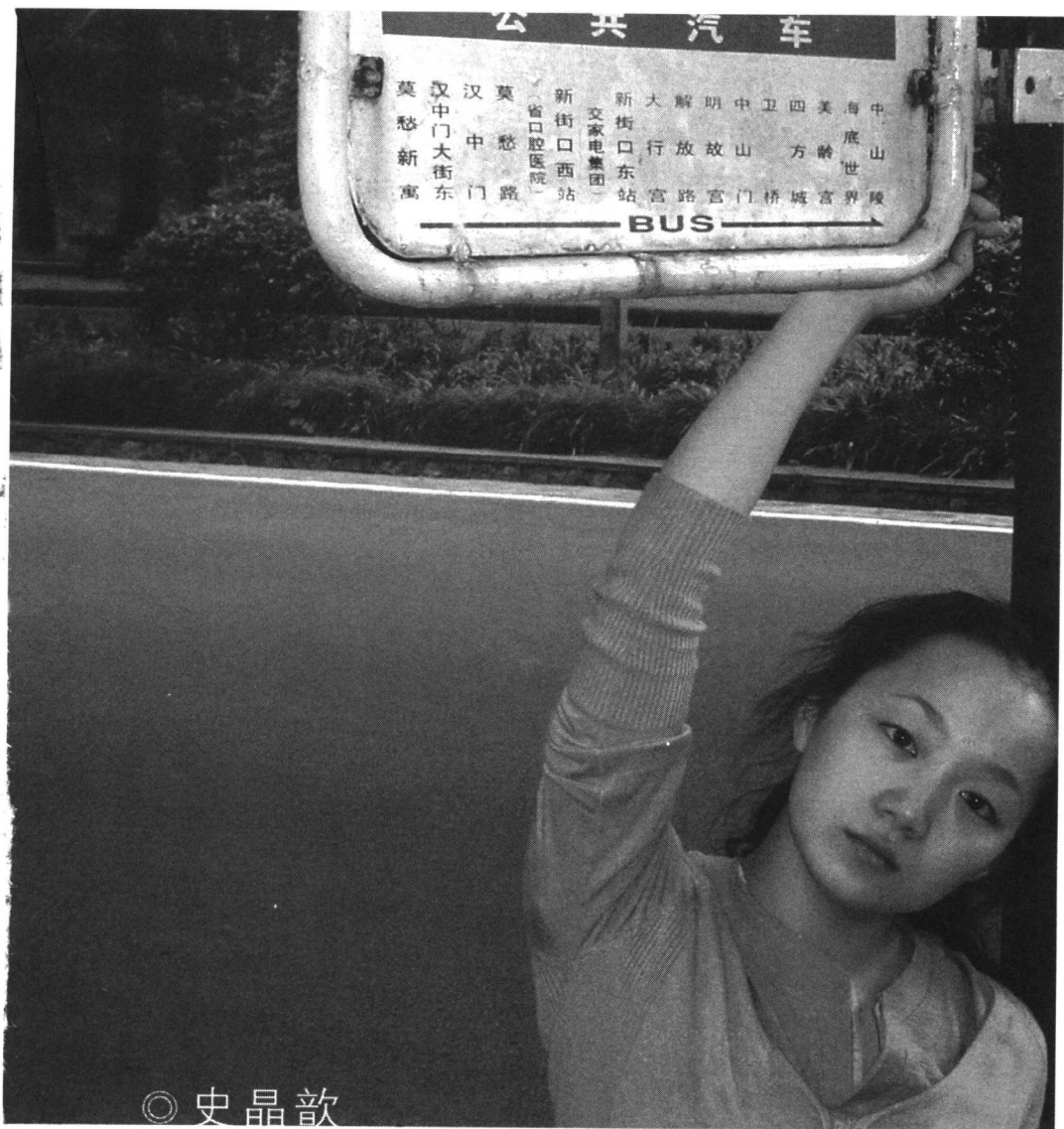
10分钟, 年华归来 /270

“广延国”而来 /271

简单生活 /273

圈舞 /275

神的孩子都在跳舞 /276



◎ 史晶歆

身体的漂泊之旅

如果，漂泊的旅途，没有太阳；
当金属青年高歌聚集在山的顶峰，我愿，
我愿合着狂风，轻声哼出我满怀的心事……

引言

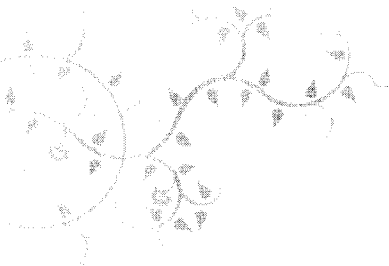
对身体的关注与思考由来已久了。我想说，舞者是借助肢体语言来表达情感和思想的特殊群体，我们深深依恋这种满含激情与艺术的文化载体。当感到文字语言苍白无力时，我愿借助身体的本能，去抒写心中的身体笔记。

生于兰州，回到上海，学在北京。身体与我，经历着无尽的漂泊之旅。

史晶歆，一个轻度迷恋与享受着孤独的人，爱在阳光消失的最后一个角落，静静地观察着身边的一切；不常是演出的主角，却是最忠实的观众；不善于述说，却有着强烈的倾听欲望，并报以理解的微笑。她惯爱说理解是沟通的关键，也请正在阅读的您去理解这个用身体述说的女子。



秋雨中的北京苍茫一片，我置身在一个远离城市喧嚣的空间，细细品味自己的体验——关于身体，关于身体的世界。



24 小时的身体回忆

维特根斯坦在《哲学研究》中说：“人的身体是灵魂的最好画图。”

由此而言，舞者 is 幸运的。谁都希望有着澄澈的灵魂，迷人的身体。然而，一个优秀的舞者，需要日复一日枯燥艰苦地训练，需要年复一年对生活的沉淀，才能厚积薄发，在舞台上绽放出光彩。

在漫漫学舞生涯里，数不清的怅然与欢乐会随逝去的每一刻成为珍贵的记忆。看着一张张发黄的照片，那种感觉幸福而忧伤。时间很残忍，让记忆变得不堪一击；但身体的记忆却是不可磨灭的，生活的经历深深镌刻在身体的每一个角落，我们的眼睛、双手甚至耳垂都是青春逝去的显示器。舞者的身体却是特殊的，从第一次走进练功房扶住把杆的那一刻起，我们便开始了漫长的身体漂泊之旅。每个人都知道总有一天身体会主动提出谢幕，我们会离开舞台，不再是舞台上光鲜照人的主角，而是舞台下忠实的观众——这就是舞者的宿命。

面对这样

残忍的结局

故事的主角

依然坚持

最初的选择

因为舞蹈

让我们

如此美丽！

时光倒流，就让我带你回到5年前的那一天，去体验那份来自身体的爱与哀愁！

身体的挣扎

清晨 6:00

周一的清晨，对于常人来说无非是过了一个闲适的周末，再次拿起工作包赶赴单位的平常一刻。但对于舞蹈院校的孩子来说，那确是对身体“施刑”的最佳时刻。刚刚从睡梦中清醒，我们就得迫使身体进入一种强烈的运动状态：跑步，压腿，甩腰，弹跳——当普通学校的孩子在花园里背诵英文单词时，我们已经汗流浹背地啃着早点走进练功厅了。这就是我们的生活，一个被汗水浸泡的童年。

现在是早上5点59分01秒，还有59秒那可怕的铃声将传遍上海市舞蹈学校的每一个角落，将此刻的宁静打破。黎明时的宿舍是甜美的，甜美得有些发腻，温热的气息在宿舍的每一个角落流串，均匀的呼吸声和起床前不安的翻身声在宿舍回响。而此刻的我也躺在宿舍的一张木板床上享受着起床前被窝里的最后一点温存，而我们的身体也总在这个时刻发生着微妙的变化。

终于，残酷的起床铃声响起，我们必须艰难地爬起来，赶走最后的睡意，去练早功，去练早功，去练早功……我将头蒙在被窝里，奋力地喊道：就让我睡死过去吧！班里最小的女孩尖叫起来，与其说是被起床铃吓的，不如说是被全身的酸痛感逼得想哭。周日晚自习的练功是最让人不情愿的，好不容易在学校辛苦了一周，大家可以回家的回家，休息的休息，逛街的逛街——好好放松自己。可总是一眨眼的功夫，就到了周日的晚自习练功，我们得继续扶着把杆，照着镜子，

练功，练功，不停地练，发狠地练。

周日的苦要周一来承受，那就是一种我们再熟悉不过的酸痛。

看着身边的同学，一个个从床上懒懒地爬起，嘴里振振有词地念着千年不变的唠叨。我也想赶快起来——一把抓起脸盆快速冲进水房，展示我5年来训练有素的洗漱程序；然后仔细地盘好头，拎上书包去食堂买早点；并在去练功房的路上迅速地解决后直接冲进更衣间，脱下便装穿上白色连裤袜藏蓝色的吊带练功服（我最喜爱的那件），套上千疮百孔的练功鞋；背上塞满衣服的大包走进练功房，将包放在角落的衣柜里，一个人静静地来到把杆前开始上课前的准备——这是多么美好的感觉啊！

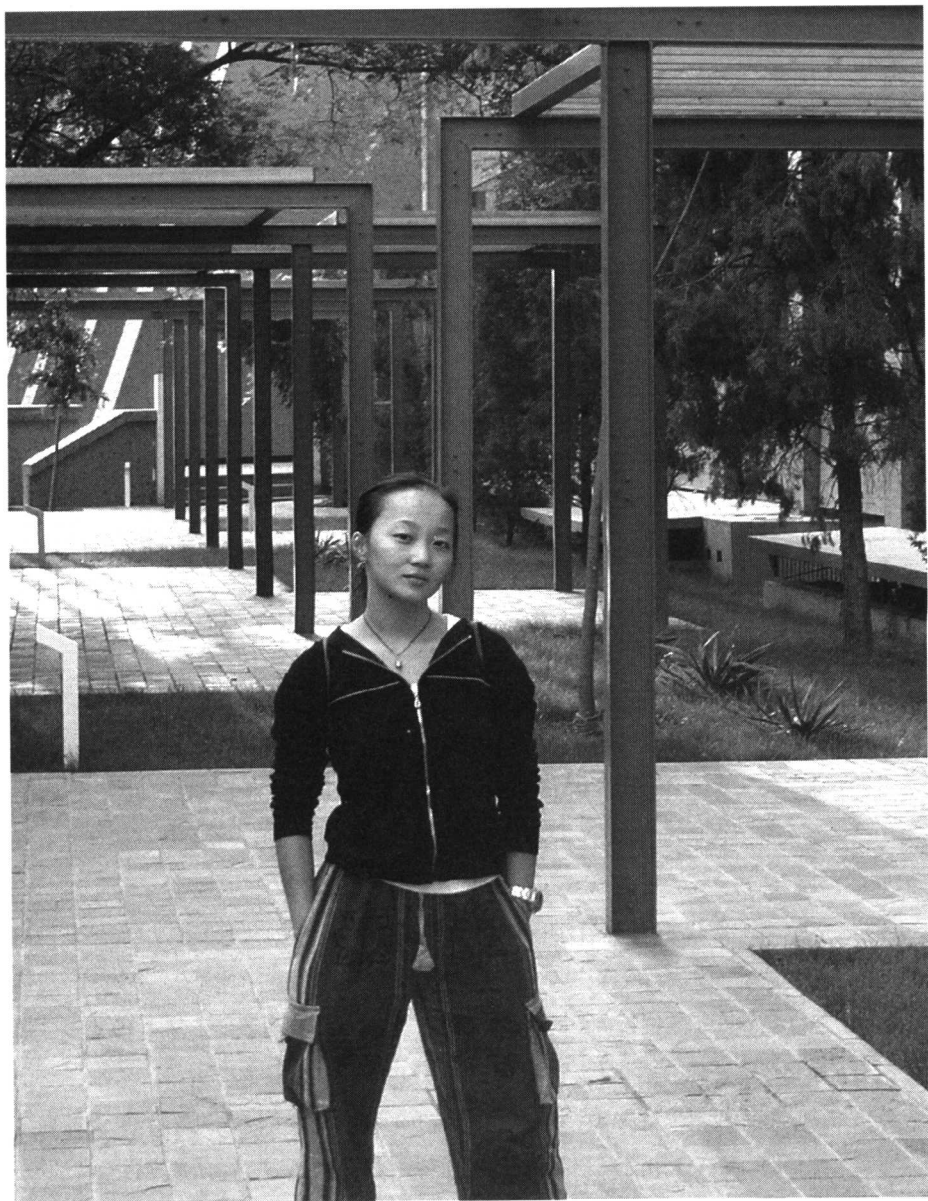
唉！我真想赶快起床，音乐响起，可以翩翩起舞。可我的身体却牢牢地吸在木板床上！我的后背与头颈肌肉酸痛得厉害，一定是昨晚50个背肌的后遗症，天哪！怎么这么厉害！一，二，三！我一咬牙，硬是让身体变成了90度，可两条腿的韧带与内侧肌肉开始向我发出强烈的抗议，那种酸痛不像我们吃了一颗苏式话梅，软软的梅肉里藏着让人牙根发酸的刺激。那是一种让肌肉迅速绷紧，放弃一切松弛状态的僵持，我顿时瘫在木板床上，肌肉紧紧地僵住了。这种疼痛对于我们来说，太熟悉了，但有时又会对这种疼痛的到来暗暗窃喜。

在舞蹈学校，时常传播着关于身体种种现象的有趣说法。

在舞蹈学校这个神奇而特别的空间里，人与人之间比的是相貌、身材、身体素质、舞蹈感觉和音乐感觉等等。那种三长一小（腿长、手臂长、头颈长、头小）的学生是老师手中的宝贝、学校的重点培养对象。我们会谈论许多在外界人看来既陌生又有趣的话题。如：为了保持身材，在舞台上展现最美的线条给观众，我们必须控制饮食，少吃土豆等含淀粉多的食物，早饭要吃好，中晚餐要适当少吃，晚上10点以后千万不能吃东西等等，关于这方面的讨论是舞蹈学校的热门话题。还经常有一些“节食英雄”总是在人们的嘴边“传颂”。她们疯狂到常常早上一个面包，中午一个苹果，晚上一份素菜。实在让人觉得可怕，但也不得不佩服她们的毅力。

还有许多关于练功方面的谈论。有人说：“跑步的时候不要把脚后跟放下来，这样不仅练到了脚腕的能力，而且腿还不容易跑粗”。有一段时间还流传说穿减肥裤没有多大作用，用保鲜膜包在腿上才会流汗更多，有效减肥。所以有很长时间，常常能听见从练功房里传出保鲜膜与皮肤摩擦的哗哗声，有趣极了。

每个学习舞蹈的孩子，都希望通过每日艰苦的练习，基本功能有所提高。大家常说肌肉或韧带痛的话，就是有可能伤了，但如果是酸酸的感觉，那就有可能是基本功增长的表现。而且还十分讲究酸的部位，如果是大腿外侧的肌肉酸痛，那就是不好的现象，这样就会影响腿部肌肉的线条；如果是内侧肌肉，再酸也心甘情愿，因为大腿内侧肌肉是十分重要的一部分，它影响着跳、转、控制的能力，



而且对整个腿部的线条也有拉开伸展的作用。所以每当我们的肌肉微微发酸时，尤其是大腿内侧、韧带、背部等肌肉发酸时，就会心里暗自窃喜，有一种甜甜的收获感！真怀念当时那种单纯的傻傻的喜悦。

舞蹈是一门艰苦的艺术，需要每日不断的付出，才会有收获，而且不能停歇，一停就荒废了。这门艺术充满着伟大的思想，可又不得不借助身体进行表达，身体本身的局限，却为表达带来了更多的可能与自由。而年轻的身体是需要漫长的修炼的，这是一段朴素的旅程，来不得半点虚假。我们从小就开始通过对身体的训练来感受生命的存在，在生命向我们散发出温暖的那一刻，所有的酸、痛、苦、累都可以忘却。现在的我已经22岁，在读研究生（中国舞剧创作专业），是另一种生活的开始，可回忆起附中的生活，还是没有丝毫的后悔并充满感动。

此刻在床上挣扎的我，又高兴又痛苦。我再一次顽强地爬了起来，可这时另一种更强烈的感觉覆盖了肌肉的酸痛，下身有一种温热潮湿的感觉，那是一种只属于女人身体的缓缓流逝的感觉。我当时脑门一热，狠狠地对自己说：“真倒霉，怎么今天来了”。今天有一场毕业汇报演出，而且还会有一个外国代表团来参观我们的毕业课，任务艰巨，我顿时感到一种陌生的虚弱。

背起能装下我们一日所需的背包迅速出门，重重的背包里练功鞋、练功的衣裤、梳子、发夹、头网、纸巾、笔记本、饭盆、各种道具（扇子、手绢）一应俱全。虽然离寝室很近，但每天的课程很满，早晨出门后要到了晚上10点多才能回到宿舍，真的不亚于一次远行。

我无精打采地完成了练功前的一系列前奏，匆匆走进练功房。只有当我穿着练功服，站在镜子前，开始练功的那一刻，我的心才会平静，才会忘记一切烦恼。似乎有一种奇妙的感觉告诉我：我们是上天散落在人间的天使，拥有优美而神圣的身体。