



## 日出

从进入上海戏剧学院中国古典舞表教合一专业学习,到参加“桃李杯”舞蹈比赛,甚至更早之前在小学时期,陈晨的人生轨迹就和“舞蹈”紧密贴合在一起。陈晨是潍坊人,小学时期的她兴趣爱好广泛,学过扬琴、书法、国画,不过这些兴趣大多在一两个月内就会被下一个兴趣爱好替代,唯独学舞坚持到了现在。“我从八岁学舞蹈。上小学的时候每天会经过学校旁边的一个舞蹈学校,经常能看到她们在里面跳,我就觉得挺好,我就回家跟我妈说我也想学跳舞。”

买了舞鞋和练舞服,陈晨爱不释手,从开始学会旋转,她便再也停不住。在老师的建议下,陈晨从一开始的兴趣班走上了专业路。上完小学五年级,陈晨在潍坊艺术学校就读了五年,之后顺利进入上海戏剧学院。走上专业的道路,一个目标也开始在她心中扎根发芽。“我要参加‘桃李杯’舞蹈比赛。对于舞蹈专业的学生而言,最厉害的比赛就是‘桃李杯’比赛,感觉那是一个节点。如果碰到‘桃李杯’,就好像在舞蹈方面可以有出头之日了,大家都能看到你,这是一个好机会。”

当时,参加“桃李杯”比赛的选手的剧目可以录入光碟,不同学校的专业舞蹈生的交流学习,都依靠这一张小小的光碟。“每一个学舞蹈的孩子都会从老师那里拿到这盘光碟,传递学习。要学习当时最新的舞蹈的剧目,看看舞蹈的发展是什么样,从最开始的录像带到光盘,凝聚了‘桃李杯’所有比赛的参赛选手及节目。”

获奖选手的节目都会放到光碟里,就等于全国所有学舞蹈的院校专业都能看到自己的节目,它像是自己的一张名片。“所有看到这张光碟的人,都会知道全国第九届‘桃李杯’舞蹈比赛的时候,有一个叫陈晨的女孩,她跳的节目是《日出》。”

## 初心

全国的舞蹈专业院校最终能选上“桃李杯”的节目,一个普通学校也就一两个。从下定决心要参赛,到成功拿到第九届“桃李杯”三等奖的荣誉,中间痛苦的排练过程让陈晨刻骨铭心。“‘桃李杯’的节目《日出》排了一年,这一年只剩精神意念在支撑自己。”

如今“桃李杯”已经从比赛性质变为展演,但那时候对“桃李杯”的憧憬渴望,足以支撑和陈晨一样的舞蹈演员没日没夜地排练。除了要拼基本功,还有站在台上极高极瘦的外形,以及用魔鬼般的减肥计划维持形体。“由于跳翻我不大擅长,当时老师的要求就是要瘦到极致,才可能脱颖而出。那个时候每天就是酸奶、鸡蛋、香蕉,一年没怎么吃过肉。”

这样非常不健康的减肥,陈晨坚持了八九个月。在没日没夜的减肥和排练中,陈晨的体重从102斤降到了92斤。有同学笑说,在梅雨天气的上海,陈晨在雨中站着仿佛升仙了一般。除了几个月里魔鬼般的减肥计划,还有一整年的艰苦训练。从清晨的雾气到深夜的蝉鸣,在排练《日出》的日子里,没有暑假回家和放松休息。“早上7点开始把腿放门上热身,趴在门上的玻璃望着老师的车,在9点老师到之前我会哭5到10分钟。等老师踏入教室,这一天就又开始了。”

每天晚上七八点哭着回宿舍,第二天早上7点还要准时出现在舞蹈排练室,这样的日子陈晨持续了一年。2019年8月,陈晨在沈阳迎来了第九届“桃李杯”舞蹈大赛的决赛日。“现在我自己看网上那个比赛视频,都没有任何记忆了,感觉是硬顶上去的。我觉得我挺能扛,扛下来了,对舞蹈事业的热爱与执着,这种艰苦磨炼的日子,每个瞬间都记得非常清楚。”陈晨笑着说。

在“桃李杯”比赛的现场,陈晨留下了一幕《日出》,还留下了一次能够“成名出道”的机会。比赛期间,韩国SM公司的星探发现了陈晨和其他舞蹈系学生的潜力,发出了去韩国做练习生的邀约。SM公司希望陈晨走又唱又跳的练习生风格,“将来可以走明星路线,还有去演戏的机会。”“成名出道”做明星,感觉更像是一种诱惑,可回头看看为了舞蹈一路走来的艰辛,陈晨还是选择了自己的初心。“其实我很想尝试拍戏,但还是放不下我的舞蹈梦。好不容易参

# 脚尖上舞动人生

## 山东舞蹈演员陈晨专访



舞剧《挑山》近日首演,陈晨是这部舞剧的女主演。演出结束后,她来不及想与谁合照、和谁庆祝,紧接着是一番忙碌的卸妆洗漱,等躺在床上才有时间琢磨演出的细节。当晚,躺在床上的陈晨内心激动久久无法平息,“难道只有我失眠了?细胞都在兴奋!”她回味起谢幕时观众热烈的鼓掌声,手中的朋友圈一页页翻阅,别人转发的各种剧照,再次让她沉浸在舞台表演的时刻。

与陈晨的对话是在舞剧《挑山》演出结束后的两天,下午她刚结束一场校内演讲比赛。在凉爽的雨季气息中,她精神饱满地飘然走来。坐在黑色皮沙发上,她对自己的舞蹈生涯评价道:“单纯的开始,过程也算顺利。我的人生因为舞蹈,像是经历了很多不同的人生一样奇妙。”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 宋说



加了‘桃李杯’,我将来还是想跳舞剧进到剧场里,让观众感受到一个舞蹈人在做自己喜欢的事。”

## 信念

打开陈晨的朋友圈,背景图是在纽约林肯艺术中心剧院内,一张双臂张开的控腿照,照片中陈晨的肢体自如舒展,姿态柔美而有力量。2012年2月27日,陈晨尤其紧张,那天是舞剧《丝路花雨》在纽约林肯艺术中心的首场演出。当晚五层包厢的大卫·寇克剧院座无虚席,静待这场“东方的天鹅湖”开演。陈晨是《丝路花雨》女主角英娘的扮演者。她犹记得第一天排练时,莱茵石的灯柱及水晶吊灯晃得人眼晕,让这个二十岁刚出头的姑娘有些怔住了。接下来的几天,她要带来四场“移动的敦煌”视觉盛宴。

提起在《丝路花雨》中担当女主演,陈晨感触颇多,这一角色使陈晨两年的“北漂”身份画上了句号。“从上海戏剧学院毕业以后,我当了两年北漂的自由舞者,那时候太年轻了,不想进舞团被束缚,就想着演一部好作品,做个真正的舞蹈演员。很幸运地接到了《丝路花雨》的巡演女主角,那是我第一次接触舞剧,太不一样了。”接下来的很长一段时间,陈晨跟着舞剧《丝路花雨》在保利院线内进行巡演,舞出了优美的“反弹琵琶”,还登上了国际舞台,给陈晨的人生留下了浓墨重彩的一笔。

“演出结束后国外的观众久久不离开,我们谢幕好久好久,感觉那是演员最幸福的时刻。”《丝路花雨》在林肯艺术中心是震撼级的成功,演出结束后,纽约的记者们包围了这位姑娘,长枪短炮聚焦在陈晨年轻的脸上,陈晨在紧张中接受采访。不过,这些激动的情绪和高光画面都没有留在陈晨的记忆中,回想起演《丝路花雨》的经历,陈晨说,在纽约林肯艺术中心的剧场外,有各种当季演出的海报交替更迭,“艺术气息浓厚,坚定了我接着做舞剧的信念。”

## 享受

《丝路花雨》这部40多年经久不衰的舞剧,主演英娘的更迭很多,陈晨说自己是第20位英娘的饰演者,能出演英娘这一角色,自己是满满的感激。“《丝路花雨》这部舞剧的传承性很强,我第一次就演了这么大型的舞剧,被许多人看到,对我的舞蹈生涯来说有了质的飞跃。”

但在演完《丝路花雨》后,陈晨的舞剧接演却出现了大段的空档期,直到有机会在《东厢记》中出演女二号,才让陈晨的舞蹈事业出现二次转折。“身高限制了我接演很多舞剧,1.76米的身高对女舞蹈演员来说跳双人舞还是比较受限的,托举等动作困难会很多,从观赏性上考虑,很多导演也会慎重去选择。后来听说王导演要在青岛排舞剧《东厢记》,我想了很多办法把照片和简历递给王导演。”

正是因为这部《东厢记》,让陈晨在偶然中得到了去山东青年政治学院教学古典舞的机会。彼时的她对自己的人生还没有太具体的规划。在舞蹈学院院长发出就职邀约后,陈晨很快着手准备入职面试等事宜。在教师这条路上走着,陈晨也接连出演了很多部舞剧。

从《丝路花雨》到《东厢记》,从《莲花》《风筝》到舞蹈诗《逆行》再到《挑山》,频繁的演出场次,紧锣密鼓的日常排练和教学,陈晨面临着体能和精力的双重考验,“未来的路我看得很清,能在舞台上跳,我一定抓住机会。但现在能又教又跳,探寻出属于我的道路,我也觉得是件很幸福的事情。”

在舞蹈学院任职9年,陈晨没有给自己的舞台生涯画上句号。陈晨认为,教室和舞台是相通的,坚持站在舞台上,能让自己面对学生因材施教,更给学生起到榜样作用。“我希望能继续在舞台上继续跳,实践就是感悟,而这个感受一直在进步,对于教学来说也是帮助。”

在大多数人眼中,舞蹈演员的年龄是很难逾越的沟壑,她们是吃青春饭的一群人。陈晨也到了30多岁的年龄,她对此很坦然,“二十七岁应该是一个女演员真正开始成长的年龄,30岁之后才是舞者的黄金时期。舞台上最美好漂亮的呈现,都是在30岁之后,有了人生经历,才能塑造出情感饱满的角色。”陈晨还是希望自己能是一位“黄金年龄”的演员,“站在舞台上是一种享受,在每次表达中再去总结不同的经验,这个过程也很享受。”