



舞蹈炫舞身裙
SUNNY ANG

“
芭蕾舞多数以舞剧
方式呈献，演绎故事人物时，
要先感动自己，
才能感动观众。”

芭蕾舞导师刘晓婷

05 古典之美 BALLET DANCE

芭蕾舞的舞姿曼妙、舞步轻盈，每个跃动和旋转动作，都充满古典美态。精准的动作和技巧、流畅优雅的动作，都是芭蕾舞吸引人的地方。薄纱褶裙、长裙、典雅的发髻、柔软脚尖舞鞋，芭蕾舞的一切都是浪漫唯美的、飘逸的、梦幻的。虽然十多岁开始练习是最佳年龄，但舞姿优美的芭蕾舞在本地还是很受年轻女性欢迎，上课地点还是很多。

• **芭蕾舞的历史。**起源于意大利民间，在15世纪传入宫廷，成为了宴会中的表演项目。到了16世纪，意大利公主凯萨琳嫁给了法国国王亨利二世，芭蕾舞因而传入了法国并风靡了全国人民。往后，芭蕾舞在法国变得更兴盛。

• **第一家皇家舞蹈学院**法国国王路易十四创办了第一间皇家舞蹈学院，亲自担纲演出，同时期也确立了芭蕾的5个基本脚位和12个手位，使芭蕾有了一套完整的体系与动作。

• **芭蕾舞的特点。**‘芭蕾’为法语‘ballet’的译音，词源是意大利语‘balletto’，意思是‘跳’或‘跳舞’。部分手势可追溯至古埃及的祭祀舞蹈。

• **著名剧目。**除了线条优美，芭蕾舞的美妙之处在于故事性。芭蕾舞多数以舞剧的方式呈献，著名的剧目包括《天鹅湖》、《胡桃夹子》、《仙女》等，动作都融合了故事背后的意义。

• **何时学习。**开始学习芭蕾舞的最佳年龄是11岁左右。那时因为芭蕾舞比较讲究动作的基本功，柔软性，尤其是脚尖跳舞的动作，能从少年时期开始学习当然是组最好；当然这部代表20多岁之后就不能学习，只是更要花苦功啊！

芭蕾舞电影推介。《Billy Elliot》—谁说只有女孩子该学芭蕾？

导师刘晓弥

晓弥来自中国湖南，8岁开始学习中国民间舞蹈，11岁进入北京舞蹈学院学习芭蕾舞。晓弥说：“父母看我从小一听见音乐，身体就会随着摇摆，就把我送去学舞了。”挑选芭蕾舞者的要求严格，体型需要符合‘三长一短’：手、腿和脖子要长，身体要短。舞蹈学院的六年课程中，头四年只是训练基本功，每天清晨开始跑步、压腿、做动作、维持姿势半天不能动、踮到脚指头都破了……成功毕业了，才能踏上专业演出者的道路。

这样的训练不是太辛苦了吗？“自己有兴趣的，就不觉得不辛苦。”甜姐儿回答说，脸上还是带着笑容的。从舞蹈学院毕业后，晓弥获得新加坡舞蹈剧场的艺术总监吴素琴女士赏识，让她来到本地为剧场效力。晓弥对此非常感激，因为来到新加坡后，她接触到的舞蹈种类更广。从2001年进入剧场至今，她已经演出了超过15个舞剧，现在正忙于筹备在7月的演出《Ballet Under The Stars》。

一直以来，晓弥的志愿都是成为舞台上出色的舞者，感动自己然后带给观众感动。但自今年始，她也尝试在剧场任教爵士芭蕾舞。佳人

