



3月29日,上海吴淞口,三艘巨型国际邮轮并排停靠,来自世界各地的游客如潮水般走下舷梯。在港口的观景平台上,一群身着传统服饰的年轻人已经站了很久。他们早晨五点半就起床化妆,带着滚灯、莲湘等道具赶到港口。当音乐响起,滚灯在队员手中翻转腾挪,台下来自法国的四口之家看得入了神,嘴里时不时蹦出“beautiful”“amazing”。

这是上海体育大学艺术学院非遗传承舞蹈队第一次正式登台亮相。表演结束后,队员主动迎上前去,向外国游客演示手里的道具。一个法国小朋友伸出小手,小心翼翼地接过滚灯,在队员指导下尝试简单的翻转动作。当他终于稳稳举起滚灯时,围观游客自发鼓起掌来。

舞蹈队队长龚明媛站在人群里,看着那个孩子认真的样子。她想起四年前,这支队伍第一次排练时,连8个人都凑不齐。

那个时候她还不知道,自己会在这条路上走这么久,手上磨出茧子,心里装进故事。

一支高校舞蹈队与本土非遗的六年 手上磨出茧子,心里装进故事

【文/青年报记者 刘秦春 图/受访者提供】

一个老人的眼神

故事的起点在2019年。

那年,上海体育大学教授韩春英来到奉贤区柘林镇采风。她原本只是想看看当地的非遗项目,却意外地推开了一扇门。

一位头发花白的老人正在表演滚灯。他是第五批国家级非物质文化遗产项目滚灯(奉贤滚灯)代表性传承人徐思燕。人虽已到古稀之年,但十多公斤重的大滚灯在他手中翻转腾挪,带着几十年练就的精准与力道。

韩春英站在一旁,看了很久。她注意到,徐思燕的眼神里有一种近乎虔诚的热爱。那种投入,那种专注,让她想起了自己第一次接触舞蹈时的悸动。

表演结束后,她走上前去,问了徐思燕一个很现实的问题:“这些非遗,现在的年轻人愿意学吗?”

“很多人来了,晃两下,学个皮毛,比画几下就走了。”徐思燕答道,“真正能沉下心来的人,太少太少了。”

这句话像一根刺,扎进了韩春英的心里。她面前站着的是一位七十多岁的老人,手上是几十年磨出的老茧。如果年轻人再不接棒,这些流传了数百年的技艺,将来还能留得住吗?

回到学校后,她开始认真琢磨这件事。上海体育大学有舞蹈专业的学生,他们有基本功、能吃苦,但恰恰缺少在地文化的根脉。而非遗传承,也正好缺少愿意沉下心来学习的年轻人。两边的需求,正好能对上。

2021年,上海体育大学非遗传承舞蹈队正式成立。最开始只有滚灯,后来逐步加入了打莲湘、马桥手狮舞,覆盖了上海主要的非遗舞蹈项目。“我们身在上海,了解和传承本地非遗很有必要。”韩春英说。

队伍是成立了,但让非遗真正走进学生心里,远比想象中艰难。

最初,非遗舞蹈只是一门选修课,一周一次。学生学得热闹,运动会也参加了,但韩春英总觉得少了点什么。阶段性任务一完成,比赛一结束,就都结束了。“非遗对学生的触动,还不够深。”韩春英说。

问题出在哪里?在她看来,是距离。学生学的是动作,但不懂背后的文化和来龙去脉。他们不知道滚灯为什么要扎成圆形,不知道打莲湘时敲击肩膀的动作其实是古代农民劳作后舒筋活络的习惯。在他们看来,这不过是一种年头久远一点的舞蹈,本质上和现代



队员在表演结束后向外国游客展示道具。

舞、街舞没什么区别。

于是,韩春英做了一个决定。

把传承人请进课堂

2023年开始,奉贤滚灯、打莲湘、马桥手狮舞的非遗代表性传承人先后走进上海体育大学的排练厅。每周传习都长达二三十个小时。传承人手把手地教,学生面对面地学。

也正是从那时起,舞蹈队的学生真正接触到了非遗的分量。

大滚灯有几十公斤重,想要做到翻转腾挪,需要极大的臂力和腰腹力量。排练时,队员的手掌被竹篾磨破,鲜血直流。韩春英心疼,赶紧网购了一箱手套。

可手套刚戴上没两天,就被队员默默摘掉了。

“戴上手套就没有那种感觉了。”学生说。手和道具直接接触的感觉,戴着手套体会不到。几天之后,伤口开始结痂,结了痂继续练,破了再结痂。几轮下来,手上长出了厚厚的茧子。

但韩春英知道,如果仅仅是练动作、磨技术,非遗依然只是停留在身体层面的手艺。她要的是更深的东西——让学生从心里认同、热爱它。

2024年,她带着学生再次走进柘林镇。

这一次她要带着学生亲手扎滚灯。选材、劈竹、扎架、裱糊、装饰,全部亲手做。学生这才知道,一个小小的滚灯,要求每一根竹条的间距都均匀,每一处交叉都要形成五角星形状,穿错了就扎不圆,扎不圆就滚不远。

那天赶上台风天,原本计划一个小时完成的小滚灯,最后花了两个半小时。没有人抱怨。当亲手扎的滚灯终于成型时,队员的表情都亮了——这是他们自己的作品,每一个接口都留有手指的痕迹,每一处裱糊都带着反复调整的耐心。

龚明媛对那天的记忆格外清晰。她从来不知道,制作一个滚灯要经过这么多道工序。就在完成的那一刻,她知道,这个滚灯不一样了。



队员在排练厅训练。



两名队员合作制作滚灯。

老故事里有新目光

回到排练厅后,韩春英发现了变化。

学生开始护着道具了。以前,滚灯在他们手里和扇子、手帕等道具没什么区别。但现在,他们拿起来的时候动作轻了,放下的时候小心翼翼,排练间隙还会下意识地擦拭滚灯表面的灰尘。

“经自己手做出来的,就会格外珍惜。”韩春英说。

更大的变化在心里。有学生说,与原来相比,用自己亲手做出来的滚灯,似乎倾注的感情不一样了,每一个动作呈现的韵味都发生了变化,“道具和我们之间,有了一种情感连接”。

有一天,徐思燕坐在排练厅的角落里休息,随口说起往事:“以前的滚灯不是用来跳舞的。古时候人们在节庆时用它驱邪、祈福。晚上点亮灯,举着滚灯在街巷里穿梭,一方面是祈求来年风调雨顺,另一方面也是邻里间的团聚。”

龚明媛坐在旁边听着,忽然觉得眼前的滚灯不只是一个表演道具。现在她终于明白,原来每一个翻转动作背后,都藏着几百年前古人的生活场景,藏着他们对美好生活的向往。“那些看似简单的动作,其实是几百年民俗文化的缩影。”龚明媛说。

从那以后,她拿起滚灯时,总想起徐思燕说的话。想起古时候的人举着滚灯在街巷里走,灯里有火苗跳。那些人和她一样,手里握着一团竹篾扎成的圆。敬畏感就是这么来的——从一个舞者面对道具的职业态度,到她直面祖先智慧而产生的本能敬意。

钢铁是这样炼成的

龚明媛是这支队伍里待得最久的队员。

2022年龚明媛刚刚加入队伍,那时他们连8个人都凑不齐。其间,因为时间冲突、场地受限、未来发展方向不明等各种原因,队员甚至有过撂挑子的情绪。

第一次备赛时,教练对她说:“主动思考,主动向

前。”这句话她一直记着。完赛后,她站在逆光的舞台上,眼里全是泪水,拼命在人群中寻找教练的身影。当所有队员紧紧相拥,龚明媛做了个决定:“这支队伍,就是我想追的光。”

每学期伊始,教练都会让龚明媛统计队员的空闲时间。午休、课余,把能用的时间都用上。每周坚持4次集体排练,每次完成2到3个小时的高强度训练。别人午休,他们在排练厅;别人周末出去玩,他们还在排练厅。

队员的背包里永远装着鸡蛋、牛奶和香蕉。这是教练叮嘱的,怕大家太累扛不住。

滚灯、打莲湘、马桥手狮舞,这三项本地非遗在上海体育大学的排练厅里,经历了一场静悄悄的重生。

韩春英给学生定的标准是:“既要保持土气,还要有洋气。”土气,是动作背后的乡土根脉;洋气,是专业化的艺术表达。学生在保留乡土气息的基础上,加入专业舞蹈技巧,融入托举、配合、队形调度等艺术编排。表情、姿态、服装、音乐,每一个细节都反复打磨。

队伍里的男生发挥了不小的作用。就拿打莲湘来说,老一辈说过去多是女生在跳。但舞蹈队里有六个男生把它跳得有滋有味。马桥手狮舞也是如此。大狮因为重量大、难度高,愿意学的人越来越少。他们硬是扛了起来。两个男生配合,把几十斤重的大狮举过头顶,做出翻滚、跳跃、旋转等高难度动作。

“坚韧、拼搏、信任,是我们彼此间的默契。”龚明媛说。这支队伍渐渐有了自己的精神底色:眼里有光,脸上有笑,身上有力,心里有情。

四年过去,舞蹈队从最初8个人都凑不齐,发展到现在20名在册队员;年级跨度从大一覆盖到研二;女生12名、男生8名;涵盖体育舞蹈、中国舞、芭蕾舞、太极拳、华拳、街舞、啦啦操等专业。用龚明媛的话来说,三年求生存,五年谋发展,他们做到了。

链接 LINK

不怕慢,不怕土,不怕变

今年,这支队伍开始陆续在各大重要场合亮相。

吴淞口三船同靠那日表演结束后,越来越多的外国游客被吸引过来,争先恐后要合影,对队员手上的非遗道具充满好奇。那个法国小朋友学动作时的认真劲儿,一直留在龚明媛的脑海里。

她忽然意识到,中华优秀传统文化就这样悄悄递到了他们手中,被他们喜爱、记住。“文化自信”这四个字,是那一刻她真切感受到的温暖。

今年十月,这支队伍将正式出海。

韩春英计划打磨出一台完整的节目,涵盖独舞、双人舞、武术、非遗舞蹈,既有滚灯、打莲湘、马桥手狮舞这“沪上三绝”,也有华拳、太极扇等武术项目。

她想选取二十四节气中的四个节点,春节、春分、芒种、中秋,分别展现滚灯在不同节庆中的用法和故事,“把滚灯的故事写满”。打莲湘和马桥手狮舞也都有独立的设计。背景设计上,韩春英还计划引入AI和数字技术,用虚拟场景营造沉浸式文化体验。“既保持原汁原味,又有新的艺术表达。”她说。

这也是她对学生的期待:不能只做一次性的展演,而要成为真正的传承人。这些学生有舞蹈专业的底子,有外语交流的能力,有舞台表演的经验,有亲手制作道具的经历。他们未来可以走进中小学、走进社区、走进文化机构,成为非遗活态传承的“种子”。

采访最后,韩春英说了一段话,送给年轻人——不要怕慢,慢慢去学,慢慢去悟,沉下心来,什么时候开始都不晚。

不要怕土,这种土,是最接地气的,是中国人骨子里的智慧和浪漫。

不要怕变,要在保留魂的前提下赋予它新的生命。只要魂留住了,怎么变都是一种传承。

这支队伍用六年时间,走了一条从无到有、从浅到深的路。滚灯依然在翻腾,但今天做这些动作的,是一群眼里有光的年轻人。他们手上带着练功磨出的茧子,心里装着从传承人那里听来的老故事。

他们知道,自己手中举着的,是几代传承人一辈子的坚守,是数百年前街巷里跳动的火苗,是这个民族骨子里的浪漫。手上磨出茧子,心里装进故事。这群年轻人正在用自己的方式证明:古老的,也可以是新潮的。



非遗传承舞蹈队在表演后合影。



非遗传承舞蹈队在上海吴淞口国际邮轮码头表演打莲湘。