



影像广州

FRAPPÉ

■刚下飞机的热尼娅与杨老师、饭饭热情相拥。



一位俄罗斯老师的



■这双芭蕾舞鞋穿了一周就磨烂了。

Frappé——法语“打击”的原意，在芭蕾的语境里，化作足尖与地面最克制的对话。这动作最磨人的，是它对“细节”的偏执。脚背的高度差一毫米，就失了那份灵动；收回时膝盖多晃半分，身体的稳定便破了功。可也正是这份偏执，让肌肉慢慢长出记忆。

广州天河区一个芭蕾舞房里，木地板被晨光镀上一层薄金，“3、2、1——”杨老师的口令刚落，“啪、啪、啪”的脆响便密集地绽开。那是 Frappé 的声音，芭蕾里最具生命力的“叩击”——动力腿如被风突然扬起的绸带，在 35 度角的空中画出转瞬即逝的弧，脚掌轻叩主力腿的刹那，像雨滴落在青瓦，脆响里藏着弹射的力量。十一岁的饭饭立在把杆前，汗水顺着紧实的小腿滑落，身后的女孩们齐齐站成一排，每一寸肌肉的颤抖与紧绷，都是多年光阴在这一刻的凝缩。对饭饭而言，这种弹射的力量不仅藏在肌肉里，更在日复一日的坚持中。饭饭去年考上了俄罗斯瓦岗诺娃芭蕾舞学院，成为这所顶尖芭蕾舞教育学府的第一个中国学生，即便暑假回国，每天三小时的训练她也从未间断。“三天不练，肌肉就会打回原形。”

这个暑假因一位特殊的客人变得不同。来自俄罗斯莫斯科国立舞蹈大学的热尼娅老师，带着芭蕾世界的“纯正”律令而来。她的学生——15位热爱芭蕾的女孩，分别从北京、厦门、南宁、顺德等城市，专程来到广州参加这次为期 7 天的集训。练功房里，热尼娅用带着口音的中文喊：“1、2、3、4、5……”她的俄式拍子像精确的鼓点，每个动作在节律中被拆解。当然，热尼娅的芭蕾课堂上也少不了

饭饭这个小翻译，Plié（普利耶）、Tendu（汤丢）……她会把这些芭蕾舞动作一个一个跟其他女孩们讲解。

热尼娅蹲下身来，用手去一个一个抠动作。芭蕾的门槛并不是无限的瘦，更多的是对技术、力量和舞剧人物的理解。热尼娅的手指如尺规般划过孩子的小腿与脚背，动作毫厘间的偏差都逃不过那双严谨的眼睛：“不，请从头再来。”热尼娅说：“芭蕾的要求就是把每一个动作都标准化地做出来。芭蕾的密码，就藏在这无数次归零重来的忍耐里。”

8月3日在广州举办的福布斯芭蕾舞变奏比赛，成了检验训练成果的舞台。热尼娅端坐评委席，笔尖在纸上飞速记录。当饭饭的裙摆旋起，她的目光依然如教学时般锐利，捕捉着每一个抬腿的角度、每一次 Frappé 的精准度。赛前，她特意走到后台，拍了拍饭饭的肩：“莫大的演员会拍下自己化妆的短视频，你也应该拍一段，为自己做好记录，以后上台要自己化芭蕾妆。”

大赛落幕，卸下评审身份的热尼娅，转身成了好奇的旅人。热尼娅对中国文化十分感兴趣，这一次广东之旅，她第一站选择了佛山。通过翻译的介绍，她了解到这里是功夫的发源地，喜欢上了黄飞鸿、叶问、李小龙。在岭南新天地，热尼娅换上一身帝王绿色的唐装，饶有兴趣地研究盘扣、对襟的走向，双手轻轻拂过那丝滑的料子，仿佛在触摸另一种古老而精致的艺术语言。宫廷夜宴的回廊舞台上，热尼娅即兴起舞，芭蕾的挺拔与中国舞的灵动在她身上交融，丝缎裙摆泛着温润的光，与她的欧洲面孔相映成趣。那一刻，语言、文化、国度的边界都消弭了，只剩下舞蹈最本真的快乐。

傍晚的宴席上，热尼娅用筷子夹起一块雕花点心，眼中闪烁着发现的惊喜，每一口都如同探入一个味觉的迷宫。“芭蕾需要这样细腻的文化！”她望着窗外岭南园林的飞檐翘角由衷赞叹。

十四天的教学之旅，从芭蕾教室到岭南园林，她见过训练房里滚落的汗珠，也触摸过东方文化的肌理。离开中国时，热尼娅说：“祝愿中国的孩子在芭蕾之路上，越来越好！”而练功房里，“啪、啪”的声响仍在继续，饭饭和女孩们的足尖，正踩着 Frappé 的节奏。



■赛前，热尼娅纠正饭饭的动作细节。



■脚背力量是每一个芭蕾女孩的梦想，只有脚背和核心力量够稳，每一个动作才能做标准。



■热尼娅带女孩们在把杆上练习 Frappé。



■芭蕾女孩们趴在地上练习背肌，像展开翅膀的天鹅。