

最女人

A28~A29



舞者宋洁：只因心中那份爱

□半岛全媒体记者 赵君瑶

在台上，她是唯美的女神；在台下，她是性格直爽的女汉子；她有着优美的舞姿，姣好的面容，丰富的内心。她淡泊名利，坚持梦想，把对舞蹈的热爱进行到底。她，就是刚刚获得“2016青岛最女人”称号的岛城姑娘宋洁。

[真诚对话]

苗条女郎原是“大胃王”

记者：你身材这么好，一定很注意节食吧？

宋洁：哈哈，不要看我外表苗条，其实我是一个十足的吃货哟，对美食无法抵御。我原来有一个外号就是大胃王，无论什么吃的都要特大份的。

记者：那这么苗条的身材是怎么保持的呢？

宋洁：做个吃货不要紧，但一定要运动，多消耗热量，哪怕是散步。

记者：你看起来很文静，生活中也是如此吗？

宋洁：不是啊，我其实性格是“大大咧咧”的，生活中经常会有一些糗事。比如，有一次我切西瓜，竟然先后三次切到了自己的手，鲜血直流，把我疼得呀，但我还是一边含着泪一边把西瓜给吃了。

记者：经常和男舞伴搭档跳舞，有没有跳出感情过？会不会发生浪漫的爱情故事？

宋洁：我可能因为是青岛姑娘的关系，性格特别直爽，有时候像个女汉子一样，所以我跳了十几部舞剧的女一号，和很多国内优秀的男演员搭档，最后我们都处成了特别好的哥们，他们也不把我当女性，哈哈。

家人支持<<<

从少年宫“菜鸟”到国家一级演员

在刚刚过去的“2016青岛最女人”颁奖盛典上，宋洁获得了“最具影响力青岛女人”称号。她目前在上海工作，是上海歌剧院舞蹈团首席演员、国家一级演员。

在颁奖礼上，给观众留下深刻印象的，并不仅仅是宋洁的奖项和笑容，而有她优美的舞姿。在现场，她表演了舞蹈《赞哈》，曼妙的舞姿、投入的神情、高质量的表演，赢得了阵阵掌声。

宋洁说，她喜欢跳舞，主要是受爸爸的影响。“我爸爸特别喜欢艺术，虽然他没从事与艺术相关的行业，但唱歌跳舞他都很喜欢”，受家庭熏陶，宋洁虽然年纪小小，却很有表现力，爸妈看到了这一点，在她8岁时就将其送到少年宫学习舞蹈。11岁时，她去了山艺，开始了专业学习舞蹈的生涯。而这条路，一走就是20年。

2006年，宋洁因表演傣族独舞《赞哈》一举成名，其后，她的事业稳步上升，先是成为大型舞蹈情景秀《古道传奇》的舞蹈编导，后又成为原创大型歌舞剧《天境祁连》的舞蹈艺术总监。在舞剧《云水洛神》、《牡丹》、《金孔雀》、《杨贵妃》、《汉风华章》、《江山美人》、《云九章》、《凤凰》、《蝴蝶妈妈》等多部舞剧中，她饰演女一号及重要角色。

“我能坚持到现在，最主要就是爸妈的支持”，宋洁说，无论是在少年宫学跳舞，还是到山艺专业学习，而后去上海读大学，乃至现在全国演出，都离不开爸妈的鼓励。

艰辛付出<<<

坚持梦想，再苦再累也觉得幸福

作为一名专业的舞蹈演员，付出的

艰辛可想而知。

宋洁说，去年她在湖南演一个剧叫《凤凰》，当时省领导要审查，而她却因工作原因身处国外，得到消息，只能坐数个小时的飞机临时赶回湖南。更不巧的是，她原来的舞伴腰部受了重伤，所以又换了新的舞伴，一切都要重新磨合、适应，再加上改了很多的舞蹈动作，压力很大。

当时，宋洁连续工作了将近十二三个小时，一直在台上没下来过。由于任务繁重，加上长途飞机劳累，没休息好，第二天正式演出时，宋洁感觉整个人都是飘的。“舞剧一般大概是一个半小时，在跳到大概一个小时的时候，就感觉体力已经不支了，出现了耳鸣的状况，我耳朵里突然听不到音乐了，第三场刚跳完的时候，我一下子倒在了地上”，而作为一名优秀舞蹈演员应有的素养，在第四场要上场时，宋洁以顽强的意志力“撑”了起来，在完全听不到音乐的情况下，她坚持把这最后一场给跳完了。跳完之后，她一下来就倒在了地上，然后开始抽搐，接着就昏迷不醒了，随后被送往医院。

一年四季，宋洁大部分的时间都在演出或者排练。演出之余，每天还要练基本功。“这个是没法偷懒的，我们行内有句话，一天不练，自己知道；两天不练，教练知道；三天不练，观众知道。”宋洁说，练基本功并不单单是为了保持身材，更重要的是为了跳舞，练好了基本功，跳起舞来才会脚下有根，动作才会游刃有余。

宋洁说，尽管舞蹈占据了她的生活的主要部分，但她并不觉得枯燥、单调。“能自己喜欢的事并且一直坚持着，再苦再累也是幸福的。”

宋洁还对记者透露，虽然人在异地，但她始终认为自己的根在青岛，“以后我希望回到青岛创立自己的舞蹈工作室，把自己的经验和理念带给家乡人，跳舞既有益于身体健康，也可以陶冶情操，希望大家热爱舞蹈。”

不忘初心<<<

淡泊名利，只为心中那份热爱

宋洁说，舞蹈行业是相对安静、相对清贫的行业，舞蹈演员跳得再好，也不像歌手、影视剧演员那样大红大紫，名利双收。

记者了解到，其实，宋洁在跳舞的过程中也面临过诱惑，面临过选择。大约10年前，她还在上海读大学，当时电视剧《红楼梦》到她们的学校选演员，读大四的她也被选上了，而且初定出演主角。按照剧组要求，被选上的演员要统一接受培训，但不巧的是，她人生中的第一部舞剧也要同期上演，那是一部中日合作的舞剧叫《杨贵妃》，这两个时间发生了冲突，宋洁面临人生中第一个重大选择。

“尽管在《红楼梦》里将会出演主角，在《杨贵妃》里只是出演女二号，但最终，我还是拒绝了《红楼梦》，选择了舞剧”，宋洁说，事后很多人说她傻，如果选择了《红楼梦》，说不定早大富大贵、名利双收了，但她从来没有后悔过自己的选择，“我喜欢舞蹈，热爱舞蹈，不是为了名利，也绝不会半途而废，我要听从内心的声音，坚持自己的梦想。”

宋洁对记者说，人的一生，所面临的诱惑和选择很多，但人一定要坚持梦想，不忘初心。采访中，她很感慨地回忆了一段往事。小时候由于让她学舞蹈，家里多了一份支出，加上买房子等，家境变得困难，但爸妈一直支持她去学舞蹈，从来没有因为经济拮据而终止。“记得有一年下雪，爸爸照例带着我去少年宫学舞蹈，由于风大雪大，爸爸实在骑不动了，就一路推着我，把我推到了少年宫，我永远忘不了那一幕。它时刻提醒着我，无论面对什么样的困难和诱惑，我都要不忘初心，坚持走下去。”

[最女人·专访]



宋洁在表演舞蹈。