

1

### 融情于舞 获国际舞蹈比赛金奖

“00后”邹海达有两个很深的酒窝。初见时，他热情地介绍，自己今年在读大四，就读于上海戏剧学院舞蹈学院舞蹈编导班。眼前的练功房对他来说再熟悉不过了，他曾是嘉积中学男子舞蹈团的一员，在这里度过了6年初中高中时光。

2022年9月，在上海戏剧学院老师赵慧萌的推荐下，邹海达报名参加了韩国国际现代舞比赛。该比赛是由联合国教科文组织国际舞蹈委员会(CID)认证的国际赛事，在业界颇受认可。邹海达与来自16个国家的67名选手角逐，凭借着自己的原创舞蹈作品《向》和《目光》，在比赛中脱颖而出。7位评委给他打了9.9分，他最终以平均分9.67分的成绩荣获青年男子组金奖。

《向》是邹海达创作于2020年的现代舞(独舞)。那时，从海南远赴上海学习舞蹈编导专业的他面临着很大的压力。“舞蹈编导不同于舞蹈表演，尽管有舞蹈表演的经验，但一开始在编舞这方面我没有找到方向，对未来感到迷茫。”经过一番思考，邹海达决定把当时的心境和人生感悟通过舞蹈的形式表达出来，创作了《向》。

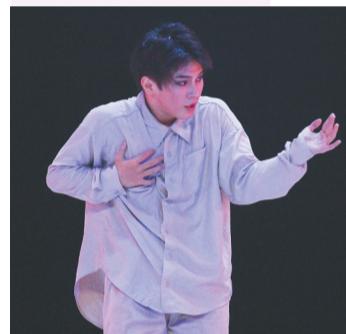
“去年去韩国，是带着学习、观摩的心态参加比赛，没想到会得奖。”邹海达告诉记者，韩国现代舞的群众基础非常好，不但舞者技术高超，编舞水平也处于亚洲前列。能在韩国选手的“主场”突出重围，连他自己都觉得不可思议。

“之所以能获奖，大概是因为我的舞蹈融入了我所有的情感。”邹海达说。比赛前夕，正值海南暴发疫情，按照防疫要求，从海南返回上海的邹海达在隔离酒店里待了一段时间。为了准备比赛，隔离客房成了他的排练室。白天进行体能训练，晚上有灵感的时候构思改进作品，力求以最好的状态参加比赛。

“我把我对舞蹈的热爱，融入每一个细节、每一个舞姿，甚至身体的每一个关节里，也许正是这点打动了评委。”邹海达说。

谈及获奖，邹海达语气平静。去年9月比赛成绩公布后，他没有把获奖的事告诉很多人。“只有父母和指导老师知道，圈子里优秀的人太多了，不值得骄傲。”他告诉记者，未来还有很长的路要走。

曲腿、起跳、落地、舒展双臂……近日，海南日报记者走进琼海市嘉积中学舞蹈房，一名舞者头戴耳机，专注地望着镜子中的自己，一遍又一遍重复动作。舞者名叫邹海达，2022年韩国国际现代舞比赛青年男子组金奖获得者。在今年3月底举行的2023年第九届意大利莱切国际芭蕾舞和现代舞比赛中，邹海达和同乡兼校友张乔合作的双人舞《起不起来?》斩获现代舞双人组一等奖。



邹海达在跳舞。

## 邹海达： 万千心境在舞中

文/海南日报记者 陈子仪

2

### 投入创作 寝室、马路边都是舞蹈房

在很多人眼里，跳舞只是一种兴趣爱好或消遣娱乐的方式。但对于从小学三年级开始学习跳舞的邹海达而言，跳舞不仅仅是兴趣或娱乐，更是他的热爱。

邹海达个头不高，在舞蹈老师眼里甚至还有些“微胖”。尽管身形条件不是很好，但他学习舞蹈的意志从未动摇过。

琼海市嘉积中学艺术中心主任、嘉积中学舞蹈团团长颜业岸告诉记者，在读中学期间，邹海达就展现出了很高的学习舞蹈技巧的悟性，经常选择不同风格的舞蹈作品进行练习，多次挑战《小儿郎》《醉鼓》《齐天大圣》《我是一个兵》等难度极高的作品，“他的舞蹈表演很有灵气”。

在嘉积中学就读期间，邹海达参加过许多演出，多次荣获省内外舞蹈比赛一等奖，也曾作为嘉积中学男子舞蹈团的一员登上我国舞蹈界规格最高的舞蹈大赛——“荷花奖”评比展演的舞台。

在中学接受的专业训练和长期积累的演出经验，让邹海达顺利考入上海戏剧学院舞蹈学院舞蹈编导班。如果说舞蹈表演需

要的是表现力，舞蹈编导则需要思考和创意。进入大学校园后，他开始在舞蹈编导这个全新的领域摸索。

“舞蹈创作是一条孤独的路。”邹海达说。为了编排舞蹈，舞蹈房、寝室、过道、马路边都成了他练习的场地，他在手机备忘录里密密麻麻地记下了转瞬即逝的创作灵感。功夫不负有心人，他编排的舞蹈节目陆续登上学校各类演出舞台。

今年初，他与张乔共同创作了双人现代舞作品《起不起来?》，该作品已在上海戏剧学院舞蹈比赛中演出。流畅的动作，优美的舞姿，完美的配合，这支舞表演完后，台下响起了雷鸣般的掌声。

“很庆幸我有舞蹈，它能治愈人。”邹海达表示，他在舞蹈方面的进步，离不开老师和前辈的关爱指导，家人和朋友的鼓励支持。他至今清晰地记得，在嘉积中学读书时老师的谆谆教诲：“舞蹈是一门艺术，扎实的基本功和深厚的艺术修养来源于长期刻苦的学习和训练，没有捷径可走！”



邹海达(右一)和同学乘坐地铁。  
本版图片均由受访者提供



邹海达在跳舞。

3

### 十三年磨一剑 舞者之心依旧滚烫

从2010年至今，邹海达学习舞蹈已经13年。多年在舞台上的历练让他褪去了原有的青涩，眉宇间充满自信，身上清晰可见的肌肉线条，洋溢着青春朝气。

邹海达说，是舞蹈塑造了现在的自己，他十分庆幸当初没有因为自己是男孩子而拒绝学习舞蹈，否则就不会有今天的成绩。“男孩学习舞蹈只会更坚强、更有力量。舞蹈能塑造一个人的身体形态，更能塑造一个人坚强的内心，因为在学舞的过程中，只有具备强大毅力的人才能坚持走下去。”

近年来，舞蹈行业竞争越来越激烈，但邹海达相信舞蹈艺术在中国有着广阔的市场，他对未来充满信心。事实上，随着人们消费水平的提升，越来越多观众走进剧场、演艺中心，中国舞蹈艺术创作迎来繁荣时期，舞蹈编排、舞蹈表演有很大的发展空间。

邹海达表示，自己还处于学习提升阶段，如何运用舞蹈语汇讲好故事、弘扬真善美、传递正能量，是他想得最多的问题。他希望趁着年轻继续跳舞，做一名专业舞蹈演员，争取像很多优秀的前辈一样，贡献更多好作品，获得更多认可，为家乡争光。