



## 周末时光

### 电影

**《木兰:横空出世》**  
时间:2020年10月3日起  
地点:各地影院  
指南:国产动画大片



**《再见吧,少年》**  
时间:2020年10月5日起  
地点:各地影院

### 戏剧

**肢体剧《星》第二轮**  
时间:2020年10月3日-17日  
地点:哈尔滨悦木剧场

**爆笑喜剧《赌徒的救赎》**  
时间:2020年10月17日/18日  
地点:哈尔滨悦木剧场

**舞剧《永不消逝的电波》**  
时间:2020年10月16日-18日  
地点:哈尔滨大剧院

**话剧《瞎话艺术家》**  
时间:2020年10月30日/31日  
地点:哈尔滨环球剧场  
指南:开心麻花的爆笑舞台剧。



### 演出

**蒜瓣脱口秀**  
时间:2020年10月2日-31日  
地点:哈尔滨蒜瓣脱口秀小剧场

**再别康桥 中外诗歌散文朗诵会**  
时间:2020年10月10日/11日  
地点:哈尔滨大剧院



**反光镜乐队2020巡演**  
时间:2020年10月16日 19时30分  
地点:哈尔滨西城红场艺术港

**2020《破茧》巡演哈尔滨站**  
时间:2020年10月17日  
地点:哈尔滨西城红场艺术港

**空中巴士2020寻光之旅巡演**  
时间:2020年10月23日19时  
地点:哈尔滨西城红场艺术港



# 在即兴舞蹈中解放身体释放情绪

## 镜面、借阅和空间的舞蹈玩法

来体验这次即兴舞蹈活动的无一例外都是年轻面孔,他们当中有在校大学生,有的大学刚毕业,还有从事舞蹈培训的青年舞者,没有华丽的舞台服装,大家穿上宽松舒服的便服和棉袜,这样的一群人,很快吸引了书店里读者的目光。轻柔的音乐响起,黑龙江青年舞团的8位舞者,从书店的各处步入书店的活动空间,用一段精彩的舞蹈拉开活动的序幕。

即兴舞蹈正式开始,舞团成员引领参与者来到第一个环境,主题为镜面,这源于书店环境中的“书拱门”,它半圆的造型给人以镜子的感觉。两名参与者自由组合,随着音乐的感觉,一人随性而动,另一人跟随而动,就像对着镜中的自己,并顺着节奏不断提示对方,感受空间的转换流动。“跟着自己的心理感受走,不需要考虑舞蹈动作”,引导者魏吉在旁说。

随后,舞者们爬上书店中央的旋转楼梯书架,来到第二个环境,进入借阅主题。大家或席地而坐,或依靠着书架,尝试用身体和舞蹈的形式去表现借阅的故事与情绪,把书不舍地捧在胸前,在书架上寻找着渴望的书籍……引导者刘龙说,每个表达都将成为一个舞蹈动作,想告诉大家,舞蹈编创可以根据周围的事物随心而动,其实并不是那么难。

第三个环境是书店的圆形阅览室,主题是空间。俩人自由组合,一人试着用肢体动作营造舞蹈的空间,另一人试着用肢体占用其搭档没有占用的空间。通过快走、慢速动作、快速找到小空间等带有游戏性质的环节,让舞者充分利用环境空间。舞者们的全情投入引来观众的阵阵掌声。

## 书店中自由舞蹈的感觉真爽

“好久没跳得这么爽了!即兴舞蹈让我们抛开那些外在的压力,全身心投入肢体运动中,了解身体,觉察身体。”一番酣畅淋漓的即兴舞蹈过后,活动参与者张广原满头大汗。

张广原告诉记者,他曾经在文艺团体中做了四五年的舞蹈演员和编导,目前是一名从事艺考辅导的舞蹈老师,以前也在北京和武汉参加过这样的即兴舞蹈活动,但在哈尔滨,这还是第一次。当朋友发给他这个舞蹈即兴活动的信息时,他觉得既兴奋又激动,他希望,未来哈尔滨可以有更多这样的即兴舞蹈活动。参与者刘雨竺刚大学毕业不久,目前从事少儿舞蹈教学。刘雨竺说,从疫情发生到现在,她已经好久没有参加舞蹈活动了,这种走出家门,在舞蹈中尽情释放自己的感觉太好了。

黑龙江青年舞团成员魏吉说,作为一名专业院团中的舞蹈演员,他身体的动作、节奏,空间很多时候需要在规定中去完成,却很少有时间去关注和感受自己的身体,当你静下来的时候,去感受自己的呼吸和举止,会发现一些很微妙的东西,即兴舞蹈帮助他开阔自己的专业思路,打破心理枷锁。

黑龙江青年舞团团长王晓雯说,舞蹈是感官艺术,不光是观众来感受舞蹈,舞者也需要调动感官去创造艺术。舞蹈编创常借助环境进行即兴创作,环境帮助舞者把感官打开,让身体创造出更丰富的东西。他们希望通过活动,让大家寻找舞蹈与阅读的关系,书店、舞蹈、阅读好像不相干,其实舞蹈和阅读都是享受时间的过程,让人们找到专注,去探索世界。书籍以文字记录大千世界,而舞者则探索身体会呈现怎样新的创作。



## 舞动青春的热情

除了即兴舞蹈,黑龙江青年舞团还在做着许多与舞蹈有关的尝试。从舞剧《程·长》《造梦空间》到舞蹈作品《迷鹭》,再到舞蹈影像《我们》《洗手舞》《龙舟》等,观众经常在他们的作品中发现惊喜,他们用作品表达着黑龙江青年舞团人的态度。舞团聚集了我省十多位热衷于编舞、跳舞、分享舞蹈的青年舞蹈人,近来又有两位缓化的新成员加入。

省舞蹈家协会秘书长从惠博用“青春的热情和创作的灵感”来评价这次即兴舞蹈活动。据了解,近年

来,我省舞蹈界新文艺群体队伍不断壮大,原创作品质量有显著提高,新文艺组织中的舞蹈团体更是发展迅速,人才辈出、屡创佳作,受到各界的广泛好评和关注。

值得一提的是,在即兴舞蹈结束后,青年舞者们还为我省舞蹈艺术家乔梁准备了一场庆祝会,祝贺乔梁老师获得中国舞蹈家协会授予的“第十二届中国舞蹈‘荷花奖’民族民间舞突出贡献舞蹈家”称号。老一辈舞蹈艺术家的教诲传承,青年一代舞蹈人的热情逐梦,舞蹈艺术在这片土地上未来可期。

## 分享美物美器、品鉴经历、文化故事

# 他们在咖啡中品味生活的味道

□本报记者 杨宁舒



在哈尔滨,一群人因为热爱咖啡走到了一起。他们来自各行各业,有医生、教师、作家、艺术工作者、学生、公务员等。平日里,他们在微信群分享咖啡的故事和文化,分享好用的咖啡器具,还有自己品鉴咖啡的经历。下班后,或在休息日里,几个情趣相投的朋友聚在一起,喝喝咖啡,听听音乐,聊聊家常,不知不觉中,整个人便放松了下来。

在物质丰盛的年代,这是一种人们都可以拥有的生活,别有一番抚慰人心的滋味……

## 美物美器与你分享

一杯好咖啡,离不开美物美器。美物是上好的咖啡豆和纯净的水,美器是实用而精巧的磨豆机、电子秤、温度计、手冲壶、滤杯和滤纸等等。

挑选豆子品种需要了解一些关于咖啡的知识,比如产地和品质,然后就是了解烘焙工艺,冲泡器具也至关重要。比如磨豆机,有手动和电动之分,传统的手摇磨豆机,充满金属质感的机身,原木的手柄,黄金的比例,让人爱不释手;再如滤杯,常见的有扇形、锥形、波浪形,材质上也有陶瓷、塑胶、金属等差异。每个细节的设计都影响着流速、萃取时间和咖啡的口感。至于手冲壶,更是多姿多彩,特殊的细弯嘴出弧度,可以有效控制水流,冲出质地均匀的咖啡。

据说咖啡这一词汇源自希腊语,意思是力量与热情。蓝山、瑰夏、花冠、酒神、祥云、睡莲、荣耀、假面、魔法师、黑雪莉、曼特宁……光是听到这些咖啡豆的名字,就让人浮想联翩,仿佛它可以在生活里兑出多种味道。

咖啡爱好者“锦”在微信群里留言说:“爱上咖啡,可以把玩各种器具的精致,品尝各种豆子的特点,于一天的奔波缝隙之中,留给自己一点可以被治愈的空间。就像这个初秋微凉的傍晚,咖啡的温润,杯子的柔和,甚至于擦洗器具令其光亮如新的过程,都是那么抚慰人心……”

## 他们的品鉴经历

“锦”的发言引发了咖友们的热烈讨论,她所在的咖啡群,是哈尔滨的言本咖啡沙龙群。这家咖啡沙龙聚集了来自广州、深圳、香港、澳门等地的咖啡爱好者,其中大部分是哈尔滨本地人。大家在一起品鉴来自世界各地的咖啡豆,讨论手冲咖啡的水温和器具,围观咖啡豆的烘焙过程,大家慢慢熟识了,就成为

了朋友。

烘豆师李牧歌,原本有着一份不错的工作,后来专职做咖啡。这之前,李牧歌喜欢喝茶,有一次去朋友家里做客,朋友说,来杯咖啡吧。她下意识地回答,喝茶不挺好么?朋友走到自动咖啡机前,说给你来杯“卡布奇诺”。目睹了咖啡制作过程,再品尝它香馥柔和的气味,李牧歌一下子对咖啡产生了兴趣。

资深咖友“桃木”,因为经常买咖啡豆,被咖友们誉为试喝员。她回忆自己第一次喝手冲咖啡的经历,依然忍俊不禁:“上世纪八十年代初,大家刚刚接触到速溶咖啡。有一年我们到老总编家里拜年,一进门就闻到咖啡和火墙新鲜黄泥经火烤后掺在一起的香味,总编说,我给你们煮了咖啡。那是我喝到的第一杯研磨鲜煮的咖啡,老总编用铝烧水壶在砖砌炉子上煮的,天知道他用什么工具弄碎的咖啡豆。那闻起来浓香,喝起来浓苦的咖啡,让我久久难忘。那时候,要是朋友送你一罐从国外带回来的咖啡豆,还真不知道怎样变成咖啡,因为没见过专业的工具。”

## 马克杯里的文化故事

经过十几年的发展,哈尔滨的咖啡馆越来越多,喜欢喝手冲咖啡的群体不断扩大,人们在咖啡馆里边喝咖啡边谈天论地,或者阅读与写作,有的人干脆在咖啡馆办起了文化沙龙和作家讲座。

咖啡沙龙里,文化故事可不少。一位发广告传单的大爷,来到咖啡沙龙,迎接他的是烘豆师李牧歌和气的笑脸,还有屋内弥漫的咖啡香气。这之后,这位大爷专门在咖啡沙龙里存放了自己的咖啡豆和马克杯,经常来这里一边喝咖啡,一边和大家分享他对咖啡文化的理解,直到他随孩子的工作变更去了南方。

一位自称“金牌助理”的咖友,经常在群里给大家普及各种咖啡知识和文化背景,图文并茂,生动有趣。而他并非职业咖啡师,真实身份是大提琴专业教师,还担任着北京某乐队的指挥。

一位中学生从初中起就开始跟着妈妈喝咖啡,渐渐爱上咖啡带来的文化气息,后来她考上北大,之后又出国留学,找到当地高品质的巧克力粉,带回哈尔滨给大家做“摩卡咖啡”和“热巧克力奶”,同时她把其他地方的文化也带回了哈尔滨,与大家一起分享。还有一个热爱收集老物件的咖啡师“黑罐头”,成立了自己的复古玩具工作室,她觉得咖啡和复古玩具之间也具有一种神秘的文化联系。

在咖啡馆里传播的文化故事太多了,几天几夜也是说不完的。大家如果想尝尝咖啡的味道,或者想与同道分享生活的幸福感,不妨也去咖啡馆里体验体验。