

# 她说

loud and clear



## 对话音乐剧演员覃一凡：

# 站上舞台的一刻，就只管绽放

### 她天生属于舞台

年轻的音乐剧演员开启职业生涯，无数次的跑组、面试是不可避免的经历。严肃专业的评委和业界前辈横坐一排，对演员的心态是很大的考验。但这对覃一凡却构不成什么威胁，相反，越是这样的场合她往往能超常发挥，很多即兴现挂，比平常准备得还要精彩。

“在那几分钟的时间里，所有人的目光都被你吸引。作为表演者，你只管绽放就好。”覃一凡并不会把自己放在“被审视”的位置，她从来都是选择去做舞台的“主宰者”。观众越多，反而越能激发她的表达。

这样的自信当然并非一蹴而就，关于音乐的天分，早在她儿时就展露无遗。覃一凡出生在一个音乐世家，父母都是专业的民歌歌手。小时候的家里，还有父亲专门为了工作搭建的录音室。小小的覃一凡曾在那里录制过不少儿歌，到现在家里还保存着当时的录音。

在没有任何乐理知识的时候，她就能把一首流行歌即刻翻译成简谱哼唱出 do re mi。再加上后来父母近水楼台的“大师课”，耳濡目染下，覃一凡很早就展示出了在音乐上的成绩，七、八岁的时候就站上过全国少儿歌唱大赛的领奖台。

在星海音乐学院，覃一凡读的是音乐教育专业，但其实成为音乐老师并不是她最大的梦想。“我知道自己喜欢歌唱和舞蹈，但当时也没有很明确的目标。只是因为想着离家近些，考试和上学都方便。”

直到大三那年，偶然间看到《妈妈咪呀！》中文版音乐剧招募替补演员，彼时还分不清歌剧和音乐剧的覃一凡抱着试试看的态度参加了面试，顺利地拿到了进组的 offer。签约后进入剧场看演出，覃一凡才第一次发现，原来有一种工作可以把自己喜欢的唱歌和跳舞“一网打尽”。如鱼得水，她的音乐剧职业生涯也便由此展开了。

### 音乐剧生涯，从群舞替补开始

大型音乐剧巡演，剧组通常会配备替补演员，他们需要在后台待命，当正式角色无法上场时及时补位，保障演出的如期进行。

作为群舞替补（Swing）加入《妈妈咪呀！》剧组，覃一凡需要记住每一位群舞的唱段、舞蹈动作与动线，以便能随时替换任何一位群舞直接上台表演。

彼时，剧组已经常态化巡演了好几站，“只是因为原本剧组里的两名替补演员全都上场了，巡演队伍里不能没有替补演员，所以才临时决定招一位应急。”

正因如此，覃一凡这个“以备不时之需”的岗位并没有被安排单独的培训。“零基础”进组的她只能在排练和演出时，拿着笔记本在台下默默观察并记录舞台上七、八个群舞演员的动作和走位，自己在脑海里预演。从剧场回到学校宿舍往往已是深夜，但她还是会会在安静的走廊角落，把自己的鞋子拿出来摆阵加练，模拟每一位舞蹈演员如何从自己身边经过，一遍遍复盘舞蹈动线。

一个月之后，覃一凡主动找到舞蹈总监接受考核。“因为只有确认你有替补的能力之后，剧组才会发工资。”很快，她就得到了可以上场的机会，证明了自己的实力。这次长达两年的巡演也陪伴覃一凡很好地过渡了毕业季，顺利完成了从学生向职场的身份转变。

如今回想起来，覃一凡坦言这段经历对自己职业发展有着至关重要的影响。“当时还是学生，没想到一入行就遇到这么大的挑战。但好在很快形成了自己的一套学习方式，瞬间记忆能力有效提升，记歌、记舞、记走位都很快。”

大方、健谈，时而透着一些鬼马和幽默，这是和音乐剧演员覃一凡聊天最直接的感受。在社交媒体上，喜欢她的观众们会经常喊她“完美女人覃一凡”，这个最初原本用来自我打气的 tag 后来意外成为了她和观众之间的默契梗。“当时年纪小没轻重，现在有点觉得不好意思了。”

或许“完美”这个词太过绝对，但回看每一次舞台，覃一凡确实没有让机会白白垂青于她。大学时期从《妈妈咪呀！》中文版的超级替补演起，后来因为《谋杀歌谣》的驻演独自从广州搬来了上海，这位95后女孩辗转在全国各地一个又一个音乐剧剧组，逐步成长为了后来《大状王》里的阿香，《雄狮少年》里的娟然。

今年夏天，《大状王》还将再次回归申城，在上海文化广场继续与观众相约，覃一凡届时也会跟随剧组一起亮相。粤语音乐剧逐渐找到了属于它的观众，大湾区女孩覃一凡也是一样。在跟随《大状王》回归之前，这个五月，覃一凡忙着在上海排练一部新戏《秘密花园》。我们趁着排练的间隙展开了对话，听听这个舞台上的高能量女孩一路闯进音乐剧世界的故事。



以至于后来，帮助剧组里缺席排练的演员走位，成了覃一凡的一项个人技。“我甚至很享受短暂地待在别人角色里的感觉，演起来没有压力，还能收获些属于自己的东西。”

### 在《雄狮少年》剧组，学习如何驯服一头狮子

近两年，随着粤语音乐剧的出圈，覃一凡也随之开始深耕粤语音乐剧赛道，接连参演了《雄狮少年》《大状王》《狼狗行动》等作品。

或许观众不曾想到，回归母语语境的她，竟也会在初入粤语剧组时饱受语言难关的折磨。作为剧组里唯一一位广州演员，她自带的广州乡音和香港演员的粤语在语音上存在着不少细微差异，也因此闹过不少笑话，比如会把“好靓”（好漂亮，粤语发音：hou leng）读成 hou liang。同时，和字正腔圆的普通话台词相比，粤语台词节奏更快、用词更贴近日常口语，这也让毕业之后就一直用普通话表演的她，一度陷入台词生硬、表演腔重的困境。

但环境对语言风格的塑造力是惊人的。“本身我也没有学过表演，也就没有固定的表演模式，反而身上少了桎梏。”覃一凡把自己当做海绵，置身其中，在观察和模仿中不断吸收经验，在历经多部粤语作品的打磨之后，终于实现了台词、肢体的同步输出，自如掌握了粤语的表演韵律。

《雄狮少年》是她参演的第一部粤语音乐剧，除了要过语言关，剧中舞狮表演兼具体力与技术考验，对于身材娇小的覃一凡来说也很有挑战。

“狮头本来就很重，如果平常没有力量训练，光是举起就已经很累，披上狮皮后两个人合作难度更大。”操控者需依靠手臂、核心、腿部力量把控动作，还要精准操控眨眼、张嘴等机关，通过动作的轻重缓急赋予狮子情绪，甚至覃一凡还有坐到合作演员头上的高难度动作，让狮子真的在舞台上“活起来”。

为打磨动作，她经常手脚捆绑沙袋对着镜子练习；因为被狮头遮住了视野看不见镜子里的自己，她会录制排练视频逐帧播放复盘；还会私下翻看舞狮教学视频，钻研演员的发力技巧以及如何提升狮子的灵动感。得益于大学时期参加啦啦队的功底，高空动作对覃一凡来说倒是没有太多障碍，但由于舞狮动作结束后紧接着的是一个重要唱段，力量控制与呼吸调节就成了困扰她的两大难题。

大幅度的动作会让人忍不住大口呼吸，但灵敏的麦克风会放大呼吸声，喷洒干冰的舞台环境也极易导致喉咙干涩，覃一凡只能学着用鼻腔呼吸，“很多时候你都觉得人要爆炸了。”于是为了在高强度动作中平稳心率，保证演唱质感，覃一凡也成了健身房的常客，一边跑步一边练唱，训练气息控制。

舞台上，她塑造的“许娟然”身形娇小却充满力量。而演员覃一凡，恰似她饰演的角色一样，也在不断克服生理极限，去挑战更出彩的舞台呈现。在排练厅，她一度被高强度的训练和自己尚不完美的表现急得直哭，却还是在擦干眼泪后再一次选择举起沉甸甸的道具。

### 想为推广粤语音乐剧，尽一份自己的力量

仔细算算，如今覃一凡在上海已经住了三、四年的时间，这里浓厚的音乐剧环境让她积累了不少舞台经验。聚光灯下的覃一凡热情外放、气场全开；生活之中，她却保持着截然相反的佛系和松弛：对上海的了解主要集中在地铁2号线，因为那是通勤的必经之路；喜欢宅家追剧打游戏，靠旅行综艺足不出户地治愈自己；坚持健身、普拉提，为舞台表演持续蓄力。忙过这个6月的新戏演出，7月覃一凡就要和《大状王》剧组的老朋友们在排练厅再次相聚了。看到粤语音乐剧逐渐走出大湾区，在更多城市拥有热情的观众，覃一凡也很满足。

“我现在有一点点小小的使命感，希望继续发扬粤语音乐剧。”覃一凡说，看到很多非粤语母语的观众，因为自己参演的戏去翻唱粤语歌、接触粤语文化，会觉得很有成就感。“粤语对音乐剧来说，不只是换一种语言，更是承载着文化底蕴，这也让我对自己的家乡和文化充满自豪感。粤语音乐剧现在只是一个开始，以后会有自己的一方天地。”

而谈及更长远未来，覃一凡也很简单。“其实我想成为的人，现在已经成为了——在舞台上影响别人，通过我的表演、我的情绪，去感染观众，为他们的生活带去一些好的影响，这就是我的价值所在。”

“我想成为一个好演员，不给自己设限，演很多不同的角色，一直演到老。”

文 / 晨报记者 王 琛  
图 / 受访方供图 插画 / 戎青钰

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任  
见·证·她·们·始·终·在·场