

舞出生命活力 舞出人生精彩

舞蹈是无声的语言,是人们表达奔赴热爱、追逐梦想的美好方式。如今广场舞、国际舞、街舞正融入百姓日常生活,走进校园社区与街巷庭院,覆盖不同年龄、不同境遇的人群,让平凡生活因律动焕发全新光彩。

对于少年儿童而言,舞蹈是成长路上最好的陪伴。长期的舞蹈练习能够帮助孩童褪去胆怯、建立自信,在律动中释放天性、陶冶情操。青春少年在舞蹈中舒展身心、缓解压

力,在一次次坚持与练习中学会拼搏成长,为人生道路积蓄温暖向上的力量。

对于广大中老年群众而言,舞蹈点亮了退休生活。热闹温馨的广场舞成为基层全民健身的主流场景,老年人告别闲散孤寂的日常,伴着轻快舞步舒展筋骨、强健体魄,跳出了积极乐观的心态,让银发生活多姿多彩。

对于残疾群体而言,舞蹈是冲破桎梏、

拥抱自我的希望之光。他们不惧身体缺憾、突破身心局限,勇敢站上属于自己的舞台。每一个用心完成的舞姿都承载着不屈的生命力,驱散自卑与迷茫,帮助特殊群体重塑自我价值、收获尊严与力量。

作为全民健身最鲜活的载体,舞蹈治愈身心、传递温情、凝聚力量,让每一个普通人都能在翩跹舞姿中追逐美好,奔赴属于自己的精彩追梦之路。

两次转身成就舞者人生

阎棒棒出生在山西晋城,自幼学习钢琴。可安静端坐练琴,并不契合他活泼好动的天性。别的孩子可以安安静静坐一小时练琴,阎棒棒的专注时长最多只有5分钟。只要稍有松懈,他就会忍不住随心舞动,即兴跳起一段没有配乐的恰恰。钢琴老师曾打趣:这孩子不是坐不住,是骨子里天生想跳舞。

改变命运的转折点,发生在他9岁那年。母亲带阎棒棒在舞蹈教室隔壁上钢琴课,他趴在隔断墙边看热闹。彼时国内拉丁舞还属于小众项目,课堂上学生不多。课程收尾时,老师原地连续三圈极速旋转,身姿利落,气场十足。仅仅三圈,就彻底击中了阎棒棒。他回忆,当时脑子里一片空白,只觉得这个旋转动作太帅,没有任何复杂的想法,只想混进队伍里跟着一起跳。

和别的孩子学习舞蹈要压腿吃苦不同,阎棒棒仿佛自带舞蹈天赋,一点就通。刚入门时,他步伐尚且生涩,但丝毫不怯场。老师十分看

好他,常常带他参加各类广场演出。路灯下、公园里,一次次登台锻炼,让他慢慢褪去拘谨,心态越来越松弛。

为了追寻更好的老师学习拉丁舞,阎棒棒开启了跨省求学之路。周五上完课,母子二人便坐夜班火车从晋城赶往北京,周一清晨再赶回晋城上学。母亲全程陪同听课,仔细记录动作要点,回家之后陪着他反复打磨练习。阎棒棒顺利考入北舞附中,跳出了小城的圈子。

当所有人都默认,他会沿着这条路读完大学,甚至留校任教。可当时的阎棒棒做出了一次反向选择:放弃大学,开启舞者生涯。全家集体反对,母亲十分不解:当初拼尽全力送你学舞,就是为了安稳升学,怎么能半途而废?但阎棒棒思路清晰:拉丁舞是肉搏竞技,赛场才是实战课堂,大学教室只能学习理论。于是他顶着全家反对,揣着攒下的两万块零花钱独闯欧洲赛场。

在欧洲,困难接踵而至。拿着导航地图原

两个12岁女孩的7年5万公里

你见过凌晨五点的火车站吗?张心怡和曾珠见过。而且不止一次。一个12岁,四川成都姑娘;一个同样12岁,四川乐山女孩。在大多数同龄人还在纠结周末去哪家游玩的时候,她们的周末只有一件事,赶火车,去跳舞。

5岁那年,张心怡在成都第一次被拉丁舞“击中”,动感的节奏、优雅的线条,小姑娘当场就挪不动脚了。差不多同一时间,乐山的曾珠也邂逅了这份热爱,为了练脚掌核心力量,她就跟着爸爸从小区负一楼,一层一层,硬生生走到三十楼。

8岁起,两个女孩的周末就有了固定“航线”:成都、乐山、绵阳、江油……周六清晨出发,周日回家,风雨无阻,寒暑不休。有人帮她俩算过一笔账:这些年异地奔波的里程,累计近5万公里。5万公里是什么概念?差不多能绕地球一圈还多。两个孩子的童年,就这样一公里一公里地“走”了出来。

逐梦路上,从来没有一帆风顺。张心怡的身高在拉丁舞选手里并不出众。别的孩子一个亮相就能抓住裁判的目光,她得靠十倍百倍的基本功,把每一寸线条“磨”出来。别人说这是天赋不够,她偏不信,既然不是天选之女,那就做苦练之人。

曾珠的路,更难走一些。从乐山家里到舞校,要先坐两个小时的车,有时候到江油校区还得在成都中转换乘。对别人来说,这是一段旅程;对她来说,这是每周的“日常通勤”。车厢里的小桌板,她趴在上面写过作业、啃过面包,也打过无数个盹儿。最难忘的是10岁那年的一次独自出行。那天家长临时有事,曾珠第一次自己赶车。换乘时人潮汹涌,广播声、脚步声混在一起,她慌了神,一抬头才发现,坐错了车。那一刻,站台那么大,她那么

小。小姑娘攥着书包带,在车站急得眼泪稀里哗啦直流。

可哭完了呢?电话里,爸爸妈妈一句句安抚,老师在那头轻声说“别急,我们等你”;铁路工作人员牵着她的小手,帮她重新查车次、换站台。曾珠抹了把眼泪,抽噎着点点头,继续赶往学校。后来有人问她怕不怕,她说:“怕呀。但是舞蹈房里的地板在等我。”也许这就是体育舞蹈教给孩子的东西,不是永远不哭,而是哭过之后,还愿意继续赶路。

舞台从一方练功房,一路延伸到香港、深圳、北京、上海,再到越南、马来西亚的国际赛场。所有的奔波和汗水,最终都化作了站在赛场中央的那份从容。

今年9月,第十四届世界体育舞蹈大赛落幕,张心怡稳定发挥,斩获世界体育舞蹈公开赛国际少年Ⅰ组女子单人拉丁舞冠军,这是她人生中第一个世界体育舞蹈联合会公开赛冠军;曾珠紧随其后,拿下同组亚军,刷新个人最好成绩。颁奖台下,两个一路同行的小伙伴紧紧相拥。既是对手,更是彼此最好的见证者。

国标舞给两个女孩最珍贵的礼物,从来不是精湛的舞技和沉甸甸的奖牌,而是能吃苦、肯坚守、耐奔波、抗重压的品格。舞蹈教会她们勇敢,敢站上万众

瞩目的舞台;教会她们坚强,哭过之后继续赶路;更赋予她们自信,向阳生长,落落大方。

逐舞之路,步履不停。这两个正踩着节拍长大的姑娘,继续奔赴更远的远方,以舞步为笔,书写属于少年的滚烫人生。

本版撰文 本报记者 轧学超
本版图片由受访者供图

地绕圈半小时,分不清东南西北;为节省开支,天天挤长途公交,背包里常年装着三明治。早期参赛更是艰难,当时他世界排名152位,别的选手上场妆容精致、气场拉满,他紧张到领带都打歪,90秒表演结束甚至来不及鞠躬,只是用来凑齐参赛人数的背景板。“我简直就是赛场气氛组。”阎棒棒这样形容当年的自己。

但在与杜玉君搭档之后,二人在各级赛场屡创佳绩,先后拿下多项国内、亚洲赛事冠军,跻身世界顶尖选手行列,在国际赛场不断刷新中国体育舞蹈的成绩。此外,阎棒棒不拘泥于照搬西式舞蹈范式,还主动将东方文化意蕴融入舞蹈编排,把东方气韵注入拉丁舞的表达之中,让含蓄内敛的东方美感与热情奔放的拉丁之美相互交融,在方寸赛场之上绽放出别样的舞台光彩。

一路走来,阎棒棒始终心怀热爱、坚守初心,以日复一日的打磨与拼搏追逐赛场梦想,不断突破自我、刷新历史,用极致舞姿诠释体育匠心,向着更高的国际舞台稳步前行。

“人到老年,健康就是最大的财富。”在不少老年运动爱好者心中,健康是晚年生活的底气,也是幸福生活的底色。天津市民栾桂影对此深有感触,她说,年纪越大越明白,拥有健康的身体,才有机会感受生活里的种种美好。清晨的天津长虹公园,欢快的音乐缓缓响起。伴随着明快的节拍,一群中老年居民肢体、踏歌起舞。队伍前方,62岁的栾桂影动作利落,带着身边的伙伴一同舞动。多年坚持跳广场舞,不仅让她收获了健康体魄,也带动不少邻里走出家门,在舞动之中充实晚年生活,活出属于自己的精彩夕阳人生。

退休之后,栾桂影的生活一度围着家庭打转,日常大多是做家务、照看家人,很少有时间参与户外运动。随着年纪增长,身体机能慢慢减退,她时常感觉浑身乏力,精神也提不起劲。看着身边不少同龄人被病痛困扰,整日闷在家中,她心里十分感慨,渴望找到一种适合自己的健身方式。一次路过社区广场,看到大家跳广场舞的热闹场景,她便萌生了跟着锻炼的想法。

刚接触广场舞的时候,栾桂影是十足的

无声舞台上的有色世界

“是舞蹈改变了我的人生,让我从自卑封闭,变得自信开朗,敢站上舞台、敢直面生活。”听障青年施琳坦然说道。对于自幼生活在无声世界的他,听力障碍曾让他敏感怯懦、不善交际,年少的生活单调又闭塞。而儿时接触学习的舞蹈,为他埋下热爱的种子,凭借街舞、国标舞打下的童年功底,他在一次次舞台历练中突破自我、完成蜕变,点亮了整段青春人生。

施琳的舞蹈功底,源自少年时期的积累。孩童阶段,他曾偶然接触到街舞与国标舞。动感洒脱的街舞锻炼了他的肢体爆发力与身体协调性,优雅规范的国标舞塑造了他的体态与肢体表现力。虽然只是年少业余接触、打下基础,并未走专业舞蹈道路,但这段难得的学舞经历,让他拥有了远超同龄人的肢体掌控能力,也为日后登台展示、突破自我埋下伏笔。不同于普通舞者可以跟随音乐律动起舞,听不到旋律与节拍的施琳,登台之路格外不易。所有动作节奏、肢体卡点,他都只能依靠眼睛紧盯示范、依靠记忆反复复刻、依靠无数次练习形成肌肉记忆。儿时学舞时,他就比

别人付出更多汗水,一个简单动作常常反复打磨数十遍,默默克服身体障碍,一点点练就流畅舒展的舞姿。

后来,凭借刻苦求学,施琳顺利考入天津理工大学聋人工学院。优质的特殊教育平台、包容温暖的校园氛围,为他打开了全新的生活视野。进入大学后,施琳不再系统学习舞蹈,但儿时练就的舞蹈功底、良好的肢体基础始终保留。正是这份年少积累,让他拥有了展示自我、突破自我的底气。

在她的带动下,越来越多社区居民加入跳舞队伍。不少原本不爱出门、整日居家的老

花甲起舞乐享生活

零基础。记不住舞步,跟不上音乐节奏,手脚协调性也欠佳。但她没有轻易放弃,别人跳一遍,她就私下反复练习。闲暇时对着教学视频琢磨动作细节,傍晚来到广场反复跟练。遇到难懂的套路,就把动作拆解开来,一点点抠细节。凭着一股子不服输的韧劲,没过多久,她就熟练掌握了多套舞蹈,舞姿愈发流畅大方。

自己跳得熟练之后,热心的栾桂影想着带动更多身边的老伙伴一起运动。她主动担当起领舞、教学的角色,只要天气允许,每天都会准时来到公园。面对零基础的老年朋友,她十分有耐心。有的老人记性差,动作学得慢,她就放慢节奏,一遍一遍示范讲解,手把手纠正姿势。遇到身体条件有限、动作不便的老人,她还会适当调整动作难度,尽量照顾到每一个人,不让任何人掉队。

在她的带动下,越来越多社区居民加入跳舞队伍。不少原本不爱出门、整日居家的老

人,慢慢走出家门,结识了志同道合的朋友。大家一边跳舞,一边唠家常,原本单调冷清的闲暇时光变得热闹充实。队员们纷纷表示,坚持跳舞之后,睡眠质量明显变好,腰腿也比以前灵活,心情也愈发开朗豁达。

对于栾桂影来说,广场舞不只是锻炼身体的方式,日复一日的起舞,让她的晚年生活充满活力。她常说,退休不等于生活失去色彩,年纪大了,心态最重要,动起来,日子才有滋味。舞蹈带给她的,不只是强健的身体,更有珍贵的友谊和饱满的精神状态。不用高强度竞技,无需复杂装备,简简单单的日常生活壁垒,让基层全民健身真正走进银发生活。

栾桂影用热爱点亮晚年生活,以舞蹈传递快乐。在跳动的舞步间,她收获健康与友谊,也书写出属于自己的精彩夕阳人生,生动诠释了新时代老年人积极健身、乐享桑榆的健康生活新风尚。

闭的生活壁垒,磨去了他的怯懦与内向,让他变得阳光、自信、从容、开朗。

“小时候学跳舞只是单纯喜欢,没想到多年以后,是舞蹈拯救了我。”施琳坦言,如果没有儿时接触街舞、国标舞打下的基础,自己根本没有勇气站上舞台,更不会有如今自信阳光的模样。舞蹈不仅锻炼了他的体魄,练就了特长,更重塑了他的性格与心态,彻底改写了他的生活状态。

在充实的大学时光里,施琳专心深耕学业,虽不专门练习舞蹈,但他始终感念年少学舞的经历带给他的力量。这份热爱与坚持,让他明白身体的缺憾从来不是人生的枷锁,只要敢于突破、勇于尝试,每个人都能找到属于自己的闪光点。

如今的施琳,早已摆脱年少的自卑阴郁,成长为一名积极向上、乐观坚毅的大学生。他也常常希望以自己的经历激励更多残障同龄人,不要自我设限、封闭人生,勇敢走出家门、拥抱生活,在尝试与坚持中发掘自身价值,活出属于自己的精彩。

无声世界自有热爱,平凡人生亦可绽放光芒。儿时的舞蹈积淀,成年后的舞台蜕变,让施琳突破身体桎梏、挣脱心理枷锁。他以舞为光,向阳生长,用坚持与勇敢,在无声的世界里跳出了最热烈、最精彩的人生。

