穿迷彩服,跳士兵舞——

这支广场舞队超酷 街上回头率绝对百分百

本报记者 杨静

看到右边的这些照片,你的第一反应会是什么?一群美丽的部队文艺女兵?

错啦!你信吗,她们竟然是杭城的一支广场舞队伍,而且平均年龄50多岁。

这支走在街上回头率达到百分百的广场舞团队叫杭州军缘舞蹈队,带头大姐夏宁兰,今年56岁,大家都亲切地喊她“阿兰队长”。

钱江晚报体育微信170俱乐部

扫码下载钱江晚报浙江24小时APP

迷彩服、士兵舞,只为圆军旅梦 广场舞跳得超级酷

“这支团队是2013年创建的,开始时只有4名成员,其中一个是我姐姐,现在她们都已‘退休’。老队员只剩我一个,新队员不断加进来,目前有14位成员。”夏宁兰说,老父亲以前是军人,所以自己从小对军人很崇拜,对迷彩色非常感兴趣。于是前几年在跳舞健身时,想到了成立一支带“军”字的舞蹈队,也为了圆自己的一个梦想。

既然叫“军缘”舞蹈队,就得体现军队特色,不管是身上穿戴还是跳舞内容,虽然这只是支民间舞蹈队。

“现在天气比较热,但我们一周至少三练,每次两小时,有时在室内,有时在室外。”钱报记者采访这支团队时,她们正在大关街道文化站的排练厅训练,上穿短袖迷彩T恤,下配黑色裤子。

“队员中很多人的亲人都当过兵,现在大家不管训练还是平时,都爱穿迷彩服,衣柜里全都是这样的衣服,每人一年四季有近五十套迷彩装,还配围巾、军帽、皮靴、背包等饰品,从头武装到脚,走在路上回头率都是百分百的。很多人都以为我们是部队文工团的,还要和我们合影。”“阿兰队长”说,每次训练前晚上,自己会把第二天要穿的服装、饰品等搭配好后,拍好照后发微信通知大家。

除了穿得有特色,大家跳的舞大部分和部队相关。“我们最近创作的舞蹈叫《女兵》,动作难度非常高,大跳、地面滚、360度转圈,劈叉……前不久参加了‘最美夕阳红’广场舞比赛,我们还拿到了杭州赛区第一名。”

选队员就像选模特 跳舞跳得胜过专业选手

“我是去年11月份加入进来的,现在是团队中年纪最大的一位。14人团队中一个44岁,两个60来岁,其他的都是50来岁。”67岁的“俞姐”以前在老年大学上课,一个偶然的机会和“军缘”队一起训练,于是便被吸引了。“我家住城东,她们训练在城北,开始时我担心自己的年纪,还担心路太远。现在很庆幸,当初的选择完全正确,我在这里很开心,这是个非常融洽的团队。”

先形体训练,再练舞,两个小时的训练时间,大家一刻不停,课后还相互切磋。

“我是在朋友圈里看到她们发的照片,觉得广场舞还能跳得这么酷,报名参与进来的。”52岁的王凤燕以前没有舞蹈基础,跳了两年后现在劈叉等高难度动作样样都行,“我也没想到,自己竟然能跳到这个程度,最牛的是在我们队中的大部分都能劈叉。这要归功于平时队长要求严格,我们基本功练得很扎实,现在大家是越活越年轻。”

记者询问这支惹眼的舞队平时是怎么招人的?“我们会有这些要求:年龄最好在50–60岁,身高160–165厘米之间,长发,气质佳。当然,最重要的一点是人品好,我们队的口号是‘健康开心,永远年轻’。”

每人一年四季有近五十套迷彩装,还配围巾、军帽、皮靴、背包等饰品,从头武装到脚,走在路上回头率都是百分百的。

绳子、椅子、抱枕、墙壁通通用上 瑜伽课还能这么上

本报讯 绳子、椅子、抱枕、墙壁,通通来帮忙;站着、靠着、躺着、倒着,轻松纠陋习……瑜伽还能这么练!

7日,中国艾扬格瑜伽学院杭州分院在位于城南的凤凰1138文创园内成立,杭城的瑜伽爱好者们又增添了一个锻炼好场所。

在中国艾扬格瑜伽学院杭州分院,记者看到这里有三个教室,最大一个可容纳上百人同时上课。每个教室墙壁上都悬挂着绳子,旁边还摆放着椅子、抱枕等物品。

负责人孙莉莉介绍,现在国内许多不同叫法的瑜伽其实都属于哈达瑜伽,这也是目前最流行的一种瑜伽。艾扬格瑜伽的源头也是哈达瑜伽,它的最大特点在于显著的理疗功效。在练习中,你可以借助抱枕、木砖、伸展带、瑜伽绳这些器材作为辅助,来习练各种体式。借助于这些器材,即便一些初学者,也能做到标准的动作,并通过保持一定的时间,来纠正长期积累的不良习惯,从而改善体格。

杭州市瑜伽运动协会会长菊三宝说,从上世纪八十年代到现在,瑜伽成为越来越多人锻炼的一个热门选择。

“瑜伽是印度文化中传承千年的精粹代表,是高度糅合人类身体、心智和灵性的科学体系。选择瑜伽,意味着选择一种生活方式,只要坚持,就能达到目的。”

本报记者 杨静