

亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



身边的亚运

HANGZHOU

身边的亚运

讲述老百姓自己的运动故事

姐姐们为何恋上古典舞?

本报记者 李文瑶

打开大众点评,搜索“成人古典舞”,一下子能跳出来四百多条选项。这其中不仅有舞蹈机构开设的分支,还有不少专攻成人古典舞的机构。

在从业者的眼里,这两年,古典舞确实不少宝妈和中青年女性的选择。其中,既与春晚上《只此青绿》《碇步桥》这样的古典舞作品出圈有关,也来自于当下汉服的走红。

不仅如此,层出不穷的运动直播课里,古典舞也分了一杯羹,只不过与线下授课相同的是,选择古典舞线上课的大都是30+女性。

爱美之心,人皆有之。古典舞究竟带给她们什么?姐姐们又为何坚持跳古典舞?钱江晚报记者与两位古典舞老师聊了聊,从她们的身上看到了一个不一样的古典舞世界。

科班出身的95后成了一群姐姐们心中的女神

1998年生的乘乘4岁开始学舞,在成为一名成人舞教师之前,她曾是《印象西湖》的舞蹈演员,拿过湖南省三独比赛独舞组古典舞一等奖等不少奖项。毕业后,乘乘来到杭州,分别在艺校和培训中心教古典舞,“从广场舞到健身房再到舞房,我就在想应该怎样发展和更新。”于是,2022年,乘乘打造了一个专业的舞房筑梦,取名“乘舞蹈空间”。

从专业舞者环境,到进入大众健身领域,30+女性对古典舞的热爱,是乘乘进入成人古典舞教培行业前所不曾预料到的:每节课下课,学员们会互相或者找她纠正动作,每一次巩固基本功,姐姐们都未曾叫苦叫累。“有些舞蹈中会有下地、翻滚的动作,五六十岁的阿姨们穿戴好护具,二话不说就翻过去了,这其实让人很敬佩。”

姐姐们对美的追求无关年龄,这在乘乘心里留下了很深的印象。舞蹈空间特意安置了能升降的幕布,投影一打,姐姐们穿梭其中,如梦如幻。

在乘乘眼里,杭州这座城市本身就与古典舞很相称。学成一支舞后,她会挑选对应的服饰,带姐姐们去拍一支专属舞蹈MV。刚开始换装后扭扭捏捏的姐姐们,如今能落落大方看向镜头。原先弯腰驼背的宝妈们,现在光站着,就有一股挺拔劲。

“现在很多成人古典舞教学都是提供一支成品舞,让零基础的成人跳下来就好了,我并不想这样。”乘乘把自己教课的节奏慢下来,用一周的时间陪学员打磨同一段八拍动作,“我把古典舞中比较难的复合元素拆分成单一元素,让她们能在短时间内练习基本功。这样不管遇上怎样的舞蹈,她们都可以呈现出来。”乘乘表示,舞蹈也是一种心灵按摩,用专业性的动作提高身体肌肉的运用,让肢体与外形由内而外地散发美感。

而对于追随美的姐姐们来说,这份欣赏是相互的。在她们心里,年纪都能当女儿的乘乘就是自己心中的女神。“你看她动作多优雅”、“一举一动又轻柔又有力量感”……看着示范动作的乘乘,学员眼里闪出亮光:“美的榜样其实就在身边,这对于学古典舞来说,是很重要的一份动力。”



“围裙妈妈爱跳舞”,齐齐



舞蹈空间,乘乘

跳舞四年脱胎换骨的单亲宝妈在线上学员的身上看到了曾经的自己

去年年底,跳舞四年的齐齐因发布在自己抖音账号“围裙妈妈爱跳舞”上的一个对比视频而火遍全网。曾经身材臃肿、脸庞圆润、洗手作羹汤的单亲宝妈,脱胎换骨成了身形苗条的轻盈“少女”,一时引发热议。

也是从那时起,做过健身房私教、开过自己舞蹈工作室的齐齐,在线下舞房教古典舞之外,开启了线上古典舞课。虽然线下课以20-65岁的女性为主,但线上课的学员却多是宝妈,“对她们来说,零基础学古典舞最难点的地方在于全凭自律,得在工作和孩子之间,挤出时间来练习。”齐齐表示,所以对她们来说,线上课对时间和空间的要求更低,也更能坚持。

线上大课每节课最少的时候5个人,最多的时候有15个人同时在线。这些学员来自全国各地,最远的身在美国,得凑着时差上课。通过一部手机和支架,齐齐教每一段的动作,每节课结束后,学员们还得录制视频,回传给她“批改”。

在宝妈们的镜头里,常见跑来跑去的孩子。让齐齐印象特别深刻的是,在一个回传的作业中,宝妈小心

翼翼避开熟睡的孩子,找一个小角落,翩翩起舞。

齐齐在她身上看到了曾经的自己:2018年刚开始学舞的时候,齐齐不敢告诉家人,就连从小练舞的女儿也被“蒙在鼓里”。“我是农村出来的,在传统观念里,这个年纪花钱去学跳舞,没什么用,也不知道能学成什么样,所以一直不敢说。”一开始,齐齐只能利用女儿入睡后的时间,常常晚上九十点开始一个人苦练基本功,直到开始以舞蹈为职业了,她才把自己的这个爱好告诉身边人。

齐齐表示,30+女性跳古典舞难在突破心理暗示,迈出第一步。“很多人的生活本就一地鸡毛了,并不会把跳舞这件事和自己联系起来。”所以走红网络后,齐齐特别希望自己能成为一个小火苗,点燃更多宝妈内心的那盏灯。“零基础也没关系,更重要的是先迈出第一步。”她表示,如果不确定自己是否适合古典舞,可以先选择短期的线下舞蹈班,或者性价比较高的线上课,“古典舞短期内看不太出明显的效果,所以把心态放好,脚踏实地地练,时间会给出答案的。”

国风盛行+春晚助推古典舞成为宝妈新选择

实际上,从去年年底开始,齐齐便发现通过小红书、抖音等平台来跟她咨询古典舞学习的学员直线上升。这与近几年古典舞作品出圈有着密不可分的关系。从去年的《只此青绿》,到今年的《碇步桥》,古典舞的魅力也随着朱洁静、唐诗逸这样的舞蹈家为大众所熟知,女性对古典舞的期待值自然水涨船高。

同时,近几年,国风也有了更细致的分类。国风服饰、国风乐曲,甚至拓展到戏曲和时尚界,都喜欢国风的人有了更多可以融合的元素。“原来古典舞可能给人感觉很遥远,但现在穿上汉服、

学一些流行的国风乐曲,其实也拉近了大众与古典舞的距离。”齐齐和乘乘都表示。

仔细一想,古典舞会成为30+宝妈的选择并非难以理解。这个年龄段的女性生活大多围绕家庭和孩子,兴趣爱好是碎片时间中勉强挤出来的一方小天地,方便是第一,而对空间要求和硬件要求没那么高的舞蹈便可排进前几。

其次,即便爵士性感、街舞酷炫、霹雳舞高难度,但很显然,这不会成为中青年女性的首选。而对熟悉《白蛇传》、《还珠格格》一代的她们来说,优美的古典舞就像美的象征。最重要的是,难度尚可、且能矫正形体的古典舞是她们可以踮脚够到的世界。