

亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



身边的亚运

HANGZHOU

没有什么能够阻挡 姐姐们对跳舞的向往

本报记者 李文瑶

最近,越来越多的30+女性开始走进舞房,零基础练起了古典舞。

即便心怀对美的向往是一致的,但不同年龄段的姐姐们学舞的心路历程依然各有不同。

有人跳舞是为了儿时的一个梦,有人跳舞是想拥抱更好的自己,有人跳舞是想成为孩子的“偶像”……无论哪一种,为了跳好一支舞,她们付出了时间与汗水,在身姿愈发轻盈的同时,也打磨出了更好的自己。

三八节将近,潮新闻·钱江晚报记者走近这些零基础开始跳舞的姐姐们,听听她们和舞蹈的故事。

每天要吃11种药的阿姨 第一支舞的观众是94岁父亲

在学习古典舞之前,60岁的雁儿跟着一个老年大学的舞蹈老师,跳跳《东方红》这样的经典歌曲。“当时在朋友圈看到了古典舞的视频,一下子被吸引了,我就觉得我要跳这个。”

雁儿还记得第一次上课的场景,因为柔韧性不够,古典舞动作经她之手,僵硬得犹如在打拳,一板一眼。

雁儿零基础学舞的阻碍不仅来自年龄,17岁的时候,她患上系统性红斑狼疮,严重时下地走路都困难。“刚开始跳时,我的小腿都是萎缩无力的。”因为这段经历,所以雁儿很珍惜跳舞的机会,特别想把美好的东西留下来。即便是下地翻滚的动作,她穿戴好护具后,也会反复练习,一遍遍打磨,“别人能做到的事,我也可以。”

在之前的舞队里,雁儿身边都是同龄人,大家多以动一动、锻炼身体的心态去跳一支舞。而学习古典舞后,雁儿身边多是中青年女性,她们身上有股劲,想变得更美、更好。

直到现在,雁儿每天还要吃11种药物,疫情期间,她的症状也比一般人来得更猛烈。“有时候我会偷偷掉眼泪,觉得命运挺不公平,但可能站起身,转个圈,跳个舞,就能让自己释怀一点。”雁儿笑道,她把学成的舞蹈跳给94岁的父亲看,把自己跳舞的视频传到网上,让更多人见证自己的蜕变和美好,“跳舞的过程是非常投入的,是用尽我所有力气的一种表达。”



乘乘老师和她的学员们

身边的亚运

讲述老百姓自己的运动故事

舞房住了一个多月 花甲之年的阿姨练出少女背

在跳舞的姐妹中,65岁的飞飞是“大师姐”一般的存在。“我从小就喜欢跳舞,但我们那个年代,这不是件寻常事。工作后又没时间,一拖就到了这个年纪。”2018年,飞飞偶然看到了一家成人古典舞舞房,便进去报了名。

在舞房里,飞飞遇到了舞蹈跳得好、教得好的乘乘老师,蜕变从此开始了,“从舞蹈的基本功开始练,才明白其中的奥秘。”

退休后的飞飞在滨江一家老年医院工作,每个工作日,她要倒两班公交车穿梭于舞房和医院,来回近三个小时。疫情期间,医院封闭式管理,飞飞便请了假,“结果小区也封了,我就滞留在了舞房里。”

听闻飞飞成了舞房里的房客,一起跳舞的小伙伴都跑来看她。刚开始飞飞准备住一周,结果住了

一个多月。老师不愿收房费,飞飞便每天早上打扫卫生,下午练舞,日子过得充实且纯粹。

学习古典舞,飞飞得到了家里人的支持,尤其是儿子。“他跟我说人要活到老学到老,如果一点精神寄托都没有,那跟混吃等死也没区别了。”飞飞笑道,专注在自己身上后,她对儿子的包容度也大了,“他说不想生小孩,我也没说什么,年轻人总有自己的想法。”

学舞对飞飞最大的改变,是一身紧实的肌肉和修长的身姿,尤其是薄且坚挺的后背,很难看出她已经65岁了,舞房里较她年轻的小伙伴,灵活性还是她好。她把自己的故事、情绪抒发到舞蹈里,“时间会留下很多东西,律动性的音乐配合动作,更能释放压力和安放我六十多年沉淀下来的情绪和感情。”

女儿是自己的小迷妹 想劈一个标准一字马

与心中一直有跳舞梦的飞飞和雁儿不同,蓓蓓家就在舞房楼上,每次接送女儿上下学,她都会路过这里,但从没想过踏进去。

直到最近,读五年级的女儿被送到了托班,蓓蓓一下子拥有了大把时间,“有种一夜暴富的感觉,就觉得要好好利用这些时光。”

在此之前,蓓蓓是个运动小白。第一次跳舞后,蓓蓓形容自己的四肢犹如被灌了铅,但同学的鼓励、老师的教导却又清晰地浮现在眼前,“就觉得要不再试试。”

她把示范动作拍下来,放慢三倍一遍遍抠;她在单位和家里都放了瑜伽垫,一有空,就反反复复练上几遍;大课跟不上,蓓蓓便报了小课,僵硬的四肢逐渐变得柔软。

学舞过程中,最让蓓蓓惊喜的是女儿的反应。“我们家是男主外女主内,虽然我也上班,但平常生活琐事会多承担一些,但在我女儿眼里,她其实很难意识到我做的这些小事。”跳舞后,蓓蓓的变化被小朋友看在眼里,她买来漂亮的服装,女儿瞬间成了小迷妹,“那种崇拜的眼神,让我特别有成就感。”

因为跳舞,蓓蓓收获了一群纯粹的伙伴,“原先接触的可能多是家长、同事。”大家相互之间不叫姐,也不论资排辈,而是称呼双方的小名,“听着又亲昵又年轻。”

如今,再走进舞房,蓓蓓不会有退后的念头了,她给自己定了2023年的小目标,要劈一个标准的一字马,“我女儿跳舞好几年了,还没成功,我要给她打个样。”



飞飞



雁儿



蓓蓓