

何正汉精彩的动作
赢得小朋友们的掌声。



作为一种塑造良好形体、提升个人气质的舞种，芭蕾受到很多女孩的喜爱，而男舞者则少见，16岁的十堰男孩何正汉就是一员。对于自己的芭蕾舞之路，何正汉直言是痛并快乐着。

■文/记者 周仑 图/记者 刘成臣

十堰芭蕾男孩何正汉：

足尖上舞出精彩人生

闻乐起舞 5岁展露舞蹈天赋

“一个小伙子，跳什么芭蕾舞？”面对这样的质疑声，十堰男孩何正汉听得太多了，已经“麻木”。学习舞蹈11年，何正汉说跳舞已经融入他的生命，成为人生最大的爱好。

何正汉和舞蹈的缘分开始于2009年。当时，5岁的他经常在母亲的服装店内玩耍。一听到音乐声，他就对着镜子起舞，不少人都夸他有跳舞的天赋。后来在母亲的支持下，何正汉走进了舞蹈教室。

“开始学的是毯子功，我认真练习，很快动作就有模有样，班上的许多女孩都不如我。”何正汉说，在大家的赞扬声中，他逐渐坚定了自己的舞蹈梦。

咬牙坚持 优雅的背后是艰辛

男舞者最难的地方在哪里？何正汉认为，最难之处在于坚守，保持内心平和。

“如果没有平和稳定的心态，不能享受当下的工作，你会很浮躁、很痛苦。我一直在追求这种状态，有时候也会焦虑、恍惚，但当我走进教室、当钢琴声响起、当我跳起芭蕾，我就会投入其中。”他告诉记者，在舞蹈中他收获了快乐，并因此爱上舞蹈。

何正汉说，作为一名男舞者，必须忍受比女生更严苛的训练，才能突破生理极限，练就柔软身段，再循序渐进掌握空中转、鞭转等高难度动作。

在别人放假回家时，他选择假日上舞蹈课；在别人完成作业玩耍时，他选择在家一个人练习舞蹈。“对于舞蹈演员来说，疼痛是正常的，不疼，你的脚尖立不起来。只要一两天不练，你再去练8个小时，第二天肯定起不来，浑身又疼又酸。你全部节奏跳对了，老师还是一



跳舞前做前压腿热身。

顿骂，横不对，竖不对。”

“随着年龄增长，身体自然变硬，我总是竖叉做不到位，老师觉得可能女孩更适合练习舞蹈。那时候我想过放弃，但是每当跳起舞来，又觉得这些烦恼没什么，我要咬牙坚持。”何正汉说，当时他12岁，下定决心要征服竖叉。“首先呈跪姿，一条腿向前，膝盖弯曲，另一条腿尽量后展。通过反复练习，逐渐可以开到180度；接着练习竖叉，直到臀部与双腿呈直角，躯干笔直，腿部完全贴合地面。”有了铁杵磨成针的毅力，他终于练成了他认为最难的动作——竖叉。

考入名校 希望用舞蹈成就精彩人生

2016年，12岁的何正汉凭借一支《四季》舞蹈，赢得辽宁芭蕾舞团附属芭蕾舞学校考官的掌声，成为湖北考区唯一一个被录取的男生。作为国内芭蕾人才培养基地，何正汉在这里接触到了芭蕾。

一名芭蕾舞者，需要运动健将的体魄、艺术家的灵魂。何正汉说，要让技术和灵魂完美地合二为一，需要每天大量训练。“我们从早到晚进行芭蕾的基础训练，同时，我们的灵魂也要共同成长，我们要多看书、多看演出，很艰辛，但也非常享受。”

芭蕾，方寸间缠绕着优雅，足尖是力与美的融合，旋转、再旋转，转过无数个日夜……极柔软与极挺拔，何正汉的生活被打磨出珍珠般内敛的光泽。“芭蕾老师

说，要成为一名优秀的舞者，不仅身体条件好，还要思想好，要有坚强的意志力。”何正汉表示，“别人都退缩的时候，你得挺住；别人跳不动的时候，你要忍着疼痛继续跳；别人不接受的任务，你要勇敢承担。我从小就有一种责任感和使命感，训练再累也不怕，灯光一亮，就要展现最好的自己。”

如今的何正汉有着修长的四肢和脖颈，说话温文尔雅，似乎是为芭蕾而生。他已在芭蕾舞学校学习5年，去年参演了学校与媒体合排的舞剧。“未来，我想努力考上好大学，然后考研，在舞蹈路上一路走下去，用舞蹈成就自己的人生。”何正汉说。



何正汉利用休息时间和老师练习芭蕾舞。