

B

十堰晚报
SHIYAN EVENING NEWS

老年周刊

市卫健委 十堰晚报 联办



2019年10月26日 星期六
第48期 共4版



登舞全国大赛奖项。
梁馨月曾夺得多个摩

潮！



老年人跳起了摩登舞

■文、图/记者 罗毅 杨天娇 通讯员 常芸 成佳

摩登舞走进课堂,学员个个都喜欢

22日,记者在茅箭区老年大学的课堂上,看到梁馨月老师正在讲授摩登舞的5个基本舞步,一步一个定点,必须两人配合默契。这节课上,共有38名老年学员,他们身穿轻便的衣服,脚踩低跟皮鞋,脸上洋溢着笑容,在老师的带领下,跟随音乐的节奏,越跳越“青春”。

摩登舞与拉丁舞同属于国标舞。摩登舞属于体育舞蹈比赛中的一个项目群,包括华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞五项。

“学校里摩登舞第一次开课,我就

来学习了。”今年60岁的肖春枝在接受记者采访时说,“日常生活中,我听说过拉丁舞、现代舞、民族舞和广场舞,就是没听说过摩登舞,更没有体验过。”9月17日,摩登舞第一次开课,她与其他19名学员被选来试听课程。

“第一节试听课上完,我被深深吸引了。”肖春枝介绍,那节课上,梁馨月从学员的身体情况出发,讲解了许多老年人健康锻炼的知识,以及摩登舞对老年人身体的好处。

这门课不仅深受女士喜爱,也有男士主动报名学习。“今年8月,我结

识了梁馨月老师,我跟她一起在武当广场上跳拉丁舞。后来得知她在茅箭区老年大学上课,我就过来报名了。”家住顾家岗的瞿阳林告诉记者,这是他第一次上摩登舞课。“一节课下来,我浑身是汗,感觉很舒服,身上的筋仿佛都被拉开了,一身轻松。”

10月22日,茅箭区老年大学第五节摩登舞课上,已有不少老年人初步入门,慢慢踏着舞步扭动身体。这门课受到全班学员的一致好评,大家纷纷表示,上课时老师的讲解到位,学习氛围浓厚,课后感觉浑身轻松。

新课备受欢迎,一座难求

2019年秋,茅箭区老年大学根据老年人的学习习惯、特点及需求,对原有课程进行了调整和完善。“起初,梁馨月老师的介绍让我们了解到摩登舞在肢体拉伸、舞蹈强度、舞步节奏和套路设置等诸多方面都很适合老年人学习、锻炼。经过考虑,学校对开设摩登舞课有了意向。”茅箭区老年大学负责人说。

“现在,社区里许多跳双人舞的老年人是跳个热闹,这样既伤膝盖又不利于提高水平。”学校负责人表示,“老年大学要为学员提供科学的指导方法、更好的服务,让辛苦了一辈子的老年人真正老有所学、老有所乐。这也是我们老年大学一直追求的目标。”

9月17日开班后,摩登舞课原本只有20名学员,随着口口相传,许多人慕名而来,现在学位一座难求。“我们的舞蹈教室只有95平方米,为了保证学习质量,一个班最多只能容纳30人,有些‘不达标’的学员就不能报名上课。”学校负责人说,新颖的学科、为老年人量身定制的学习内容,让摩登舞课在老年大学十分受欢迎,一座难求。“我们学校十分看好摩登舞课,未来会为老人们开设更多有趣有益的课程。”

学舞16年,她希望把摩登舞带进十堰

今年47岁的梁馨月学习舞蹈已有16年之久。2001年,梁馨月随丈夫去了北京,开始学习普交舞,2006年进入中央民族舞蹈学院学习,接触到了摩登舞。

起初,梁馨月在班里默默无闻,每天大量练习基本舞步,一练就是6年。“同学们笑我傻,说我每天一点进步都没有,但我知道,摩登舞需要静心去悟,靠的就是扎实的基本功。”梁馨月每天的生活不是练舞就是在做服装生意。

正是凭着这股努力的劲头,梁馨月在摩登舞领域取得不少成绩:2012年,在北京IDSA第五届世界体育国标舞公开赛上,荣获业余新星A组第一名;2013年在亚洲IDSA中国地区公开赛上,荣获金牌;2014年在中国北京IDSA第八届世界体育舞蹈竞标赛,荣获职业组第一名。

今年,梁馨月从北京回到十堰,她想将摩登舞带进十堰。得知茅箭区老年大学想要开设新课时,梁馨月主动推荐了摩登舞。大家不了解摩登舞是什么,她介绍,摩登舞讲求的是背部横

平竖直,与拉丁舞不同,也与广场舞的动作有所区别,非常适合老年人。

“舞蹈跳对了,不光能出汗排毒,而且对改善颈椎病、肩周炎、后天驼背、腰椎间盘突出、罗圈腿、内外八字脚,以及减肥都大有益处。”梁馨月的介绍打动了大家。

课堂上,梁馨月将摩登舞与广场

舞相结合。她讲课时,不仅教老年人如何正确踏出舞步、转体,还告诉大家如何保护膝盖和踝关节。“老年人的身体条件不如年轻人,在跳舞的过程中,最重要的是保护身体,用摩登舞的规范去跳广场舞,既易学更有助于健康。”就这样,在梁馨月的摩登舞课上,老人们的学习积极性非常高。



梁馨月不仅教授摩登舞,还会告诉学员们如何在跳舞时做好身体保护。