

从舞蹈“小白”到社区领舞者

她用舞步串起邻里温情



周瑛(右二)和大家分享快乐。

在张湾区汉江路街道熊家湾社区,每当夜幕降临,大家·十里桃源小区广场上经常能看到一位领舞者——56岁的周瑛。她带领80多位居民跳起欢快的广场舞,而12年前,她还是那个在公共场合跳舞会脸红的舞蹈“小白”。

■文、图/记者 吕世银



周瑛(中)和大家一起排练舞蹈。

一次偶遇与一个决定:结缘舞蹈,舞出新生

时间回溯到2013年,当时的周瑛正处于人生低谷。2000年从恩施迁至十堰居住后,她曾开过酒店,后来又在工厂上班。2009年的一场大病,让她的身体状况急转直下,尤其是颈椎病困扰着她,严重时保持一个姿势两分钟都疼痛难忍。

转机出现在2013年一个普通的傍晚。周瑛像往常一样在小区里散步,一位小伙子看到她痛苦的表情,关切地问道:“阿姨,您最近身体怎么样?”周瑛叹了口气,说出了自己的困扰。小伙子思考片刻后说:“我父亲也有类似的颈椎病,后来他开始跳舞,现在好多了。阿姨,您也可以试试。”

这个建议让周瑛心动又犹豫。回家后,她躺在床上辗转反侧,想起自己从小没有舞蹈基础,性格又比较内

向,实在不好意思在公共场合跳舞。但想到颈椎病带来的痛苦,她还是决定勇敢尝试。一天晚饭后,她鼓起勇气来到南山公园,加入广场舞队伍。

“刚开始我完全放不开,手脚都不听使唤。”周瑛笑着说。幸运的是,舞蹈队长耐心鼓励她,一个节拍一个节拍地教她动作。队长的耐心和鼓励让周瑛深受感动,回到家后,她从早到晚加紧练习,正式开启她的舞蹈之路。

惊喜发生在一个月后。“我发现颈椎没有那么疼了,头也不晕了,整个人精神焕发。”更让她开心的是,她学会了第一支完整的舞蹈《坐上火车去拉萨》,“当时不敢在人多的地方跳,怕别人看,但学会后觉得自己还是有能力学会的,人也有自信了。”周瑛的丈夫看到她的变化后,也由最初的担心转为全力支持。

从一个人到一支队伍:社区里的“温暖共同体”

2021年底,周瑛一家搬进大家·十里桃源小区。当时小区入住居民并不多,晚上静悄悄的,连跳舞的人都没有,这可急坏了已经爱上跳舞的周瑛。

“一有空我就在小区里转悠,看到退休的邻居就一个一个问愿不愿意跳舞。”周瑛回忆起舞蹈队初创时期的艰难,“邻居们大多不好意思地说不会跳。”面对大家的犹豫,周瑛热情地表示可以教她们。

终于,在她的鼓励下,两名邻居加入了舞蹈队伍。第一天晚上,周瑛兴奋地拿着音响,叫上邻居在小区空地上跳起来。音乐响起,渐渐地,好奇的居民们循声而来,从最初的观望到逐渐加入,队伍像滚雪球般越来越

大。“从一个人到3个人,再到20多人,现有我们的舞蹈队有80多人了。”周瑛的语气中满是自豪。

在这支日益壮大的队伍里,每个成员都有着自己的故事。舒大姐和代大姐是队伍里的“元老级”成员,她们经常感慨:“要不是周瑛,我们不可能来跳舞。以前想跳不敢跳,因为她有耐心教,我们才有信心坚持下去。”

50多岁的李女士是队伍里的全职妈妈,加入舞蹈队前,她的生活全部围绕家庭转。“刚开始觉得自己肢体不协调,学得慢,但周姐从不嫌弃,总是一遍遍示范。”如今,舞蹈不仅让李女士找到自信,还结识了一群可以一起买菜、互相帮忙接孩子的“家人”。

从广场舞到社区老年大学:新的挑战与成长

2025年3月,熊家湾社区开办老年大学,社区工作人员特意找到周瑛,邀请她带队员加入舞蹈班。这里有更专业的老师,也能尝试不同的舞种,对队员们来说是挑战自己的好机会。

“跟广场舞相比,民族舞更难,也更专业。”经过思考,周瑛和其他30名学员加入了社区老年大学舞蹈班。她将原来的广场舞队转交给另一位老师负责,自己则从广场舞队长变成社区老年大学舞蹈班班长。

角色转变了,但周瑛的热情未减。作为班长,她对每位学员都耐心细致,被大家亲切地称为“心理按摩师”和“活动策划师”。平时没课时,她会组织队员到舞蹈室练习;遇到难度大的舞蹈,她白天学完晚上回家继续练习,只为更好地教导其他队员。

“我们是一个大家庭,大家都爱跟周姐一起玩,对她的信任度特别高。”一位队员评价道。除了教舞,周瑛还是队员间的“润滑剂”,偶尔有队员因学习进度不同产生小矛盾,她总能巧妙化解。

舞蹈之外的温暖:
邻里关系的温情纽带

这支舞蹈队的意义早已超越强身健体本身,它既是社区里一道风景线,更是邻里关系的温情纽带。队员们总爱在活动时分享各自带来的家乡美食,时令水果常把小桌摆得满满当当。每月两次的集体活动更是大家的期待——去周边县市游玩,用镜头定格欢笑瞬间。

“跳舞不仅带来了快乐,更让邻里关系更紧密,让我找回了自信。”谈及未来,周瑛眼神坚定,“我会继续坚持跳舞,和大家互相陪伴。在舞种上,我特别想学好民族舞。”对她而言,舞蹈不仅是缓解病痛的良方,更是连接人心的桥梁。

在周瑛的带领下,这支舞蹈队不仅舞出了健康与快乐,更舞出了社区邻里间难能可贵的温情与凝聚力。

每当音乐响起,周瑛总是站在队伍最前方,她的身影仿佛在无声诉说:只要勇敢迈出第一步,每个人都能跳出属于自己的精彩人生。



周瑛在练习舞蹈。