



“何妈妈”领航“轻舞飞扬”

每周一和周四下午2点,位于张湾区车城路街道高家湾社区谢家新村的舞蹈教室,音乐总会准时响起。对何莉和队员们来说,这两天是雷打不动的“快乐时光”。

从东风汽车集团有限公司机关幼儿园退休八年,何莉的生活没有归于清闲,反而被排练、比赛、团建填满。但在她眼里,这份忙碌比上班时更充实——带着“轻舞飞扬”舞蹈队的姐妹们,在旋转跳跃间斩获多项市区级比赛奖项,在人生的下半场,跳出了绚烂篇章。

■文、图/记者 赵清



舞蹈团在太和医院慰问演出。

老有所为： 从“何妈妈”到舞蹈团团长

退休前,何莉是孩子们口中的“何妈妈”。幼教专业出身的她,自幼接触舞蹈与音乐,虽未系统钻研,却也积累了扎实的艺术底子和教学经验。2018年退休后,为丰富空闲时光,她报名参加了老年大学舞蹈班。凭借标准的动作、平和的性格,她很快在学员中脱颖而出,学期结束时被老师“委以重任”——带领班级学员编排了双扇民族舞蹈《山笑水笑人欢笑》,参加老年大学期末的汇报演出。

一个偶然的契机,她加入了在圈内小有名气的“轻舞飞扬”舞蹈队。3年后,团长因要到外地照看孙子,临行前将绣着“轻舞飞扬”四字的队旗郑重交到何莉手中:“你专业强、负责任、有耐心,把队伍交给你,我放心。”这面队旗,在她手中一握就是4年。接手之初,团队面临不少困境:队员年龄跨度从52岁到65岁,身高体型差异明显,舞蹈基础参差不齐——有人从未接触过舞蹈,连基本节拍都踩不准;有人有一定基础,却习惯按自己的节奏来,团队协作力不足。

“既然接了,就得带出个样子来。”何莉暗下决心。为提升团队实力,她制定了严苛的“备课计划”:每次常规集训前,她都要提前在家对着电脑反复观看舞蹈视频,拆解动作细节、琢磨队形编排;排练结束后,用手机录下完整视频,晚上一帧帧回放,圈出队员走位偏差、动作不到位的地方,下次逐一纠正。

针对队员基础差异大的问题,何莉通过视频展示和强化训练帮记性稍差的队员通过颜色记忆位置,对于动作协调性欠佳的队员,她放弃集体纠正,利用排练间隙一对一辅导,一个手势、一个脚步,手把手教到标准为止。队员李大姐曾始终练不好民族舞里的“绕腕”动作,何莉便握着她的手反复示范,连续一周利用午休时间加练,直到她能熟练跟上节拍。

接到新任务时,集训从每周两次增加到四次,有时候加班加点到晚上6点多钟,虽然还有一家老小等着队员们回家,但大家都克服困难,全力投入排练。何莉不仅指导动作,还时刻兼顾队员身体状况——准备温水,反复提醒大家量力而行。

4年耕耘,“轻舞飞扬”战绩斐然,连续多年获得市内各级比赛的奖项。“荣誉不是个人的,是大家一起拼出来的。穿得专业、跳得自信,比啥都强。”何莉常这样说。

老有所乐:舞蹈里的健康与激情

2月12日下午,舞蹈教室里,镜面映照出二十余道挺拔的身影。58岁的何莉微微蹙眉,指尖随着《我爱你中国》的旋律轻划弧线,转头对身后的队员叮嘱:“张姐,往前半步,正好跟李姐的走位接上,咱们上次拿奖的队形可不能乱。”

“退休后突然闲下来,心里空落落的,总觉得生活少了点滋味。”队员李大姐坦言,加入舞蹈队前,她的日子就是买菜、做饭、带孙子,单调又枯燥。“自从跟着何团长跳舞,整个人都变了。不仅学会了十几支舞蹈,还跟着团队去比赛、去展演,每次站在舞台上,都觉得自己年轻了好几岁。”

队员魏大姐则直言舞蹈让她找回了久违的自信:“年轻时候就喜欢跳舞,但工作忙、家事多,一直没机会系统学。退休后跟着何团长,从站位、节拍学起,现在不仅能跳完整支舞蹈,还能站上大赛舞台拿奖,这种成就感以前从来没有过。”

何莉深知,老年舞蹈队不能只追求技巧,更要兼顾趣味性和适用性。为此,她特意团队设计了舞蹈风格——主打舒展优美的民族舞。“每个队员的身体状况和基础都不一样,得让每个人都能找到适合自己的节奏,在跳舞

中感受快乐,而不是压力。”

排练间隙,舞蹈教室总被欢声笑语填满。姐妹们一边喝水休息,一边分享家常:谁家孙子考上好学校,谁家儿子带回来好吃的,何莉则坐在一旁认真倾听,偶尔插几句暖心话。她的手机相册里,存满了舞蹈队的瞬间:舞台上光彩照人的演出照、郊外踏青时笑作一团的合影、排练间隙分享零食的生活照……每一张照片里,姐妹们的脸上都洋溢着发自内心的笑容。

“通过舞蹈传递快乐和健康,这就是我们的目标。”何莉说,“能让更多老年人感受到舞蹈的快乐,这比拿再多奖项都有意义。”

老有所养:舞蹈队里的“家”温暖



何莉(左)和团员一起观看排练视频,从中找出不足。

对“轻舞飞扬”的队员们来说,舞蹈队早已不是普通的兴趣团体,更像一个温暖的大家庭,她们在享受这份温情的同时,将光和热带给更多的人。

何莉将多年幼教工作的经验融入舞蹈队建设——她不仅关注队员的舞蹈水平,更牵挂每个人的生活状况。谁家有困难,她第一个伸出援手;谁心情不好,她耐心开导。“团队就要有温情,只要大家相处融洽,才能更好地发挥

作用。”何莉说。

而让何莉欣喜的是姐妹们也都热心公益,她组织大家到敬老院,为老人带去欢声笑语,舒缓老人的情绪。2025年12月,何莉率队走进太和医院肿瘤科、血液科,以优美的舞蹈和向上的精神,给患者和家属们带来温暖和希望。“演出带给他们的是精神鼓舞,是温暖和力量,向你们致敬!十堰的社会文艺群体因为你们的无私奉献而绚烂。”从市群艺馆志

愿服务小分队负责人给何莉发来的这段话中,可以看出何莉团队的付出是被认可的。

但何莉最看重的,不是聚光灯下的荣耀,也不是沉甸甸的奖牌,而是排练结束后,姐妹们互相搀扶着下楼,边走边约“明天早上一起去买菜”的平凡瞬间;是比赛失利时,大家互相安慰、打气,约定“下次再来”的默契;是有人遇到困难时,全队上下齐心协力、共渡难关的温暖。

舞蹈教室内,58岁的何莉,身姿挺拔,眼神明亮,随着音乐轻轻旋转,裙摆飞扬,仿佛还是当年那个带着孩子们唱歌跳舞的年轻老师。她用热爱与坚持,带领一群退休女性,在人生的秋天里跳出了春天的旋律;用团结与温暖,让舞蹈队成为老有所为、老有所乐、老有所养的生动范本。

“退休不是生活的终点,而是新的开始。”何莉说,未来,她想带着姐妹们编排更多优秀舞蹈作品,参加更多比赛和公益演出,让更多人看到老年群体的风采,也让“轻舞飞扬”的快乐与温暖,传递给更多人。