

从卖菜小贩到舞蹈队长

张益平:当好乡村文艺“领头雁”

在十堰市张湾区汉江路街道七里坪村,62岁的张益平是邻里皆知的“文艺带头人”。从勤恳谋生的卖菜小贩,到牵头组建老年舞蹈队,她带着30位邻里在乡村舞台绽放光彩。

■文、图/记者 杨天娇



张益平手把手教舞蹈队队员练习舞蹈动作。

心中有梦:市井烟火里坚守文艺热爱

“我就是七里坪村人,之前是卖菜的,还负责组里的妇女工作。”张益平笑着说。在这位朴实勤劳的农妇心中,始终藏着一颗热爱文艺的种子。“我12岁就参加舞蹈队,喜欢跳舞,一直跳到高中。下晚自习后也要排练半小时。”回忆起年少时光,张益平眼中满是光亮。

生活的重担,曾一度让她的舞蹈梦想暂时搁浅。成家后,她每日守着菜摊谋生、悉心操持家务,日子在柴米油盐的琐碎中静静流淌。直到2010年前后,随着广场舞在全国兴起,张益平心底的那团火苗再次被点燃。

她开始在村里组织朋友一同跳广场舞,很快就组建起一支数十人的队伍。

“那时候大家就是图个乐呵,跟着音乐随便跳。”张益平坦言,一次偶然的见闻,让她萌生了提质升级的想法。“当时我正在帮忙带孙子,那个小区也有广场舞队,人家的队伍很规范,有专业老师教,有统一的服装,跳出来特别好看。我当时就想,为什么我不能把自己的队伍也变成这样?”

2012年,张益平下定决心拜师学艺,系统钻研舞蹈专业知识。对于当时的她来说,其中的艰辛不言而喻。

“很多年轻人觉得老了学东西难,我倒不这么想。只要想学,什么时候都不晚。”

此后五年,她一边继续带着广场舞队,一边利用一切机会向专业老师请教,潜心学习舞蹈基本功、民族舞、现代舞等各类舞种。“点线面、手眼身法步,这些都是专业舞蹈的基本功,以前我们根本不懂。”张益平说,学得越多,越觉得自己以前跳得太粗糙,越想把学到的东西教给队友们。直至2017年,张益平才完成舞蹈学业,为带队发展筑牢了专业功底。

匠心深耕:清雅舞蹈队从无到有

三年前,七里坪村提出组建舞蹈队,请张益平帮忙代课。“那时候村里一说,我就接下了这个任务。”在村委会的大力支持下,“七里坪村清雅舞蹈队”正式成立,乡村老年文艺阵地就此落地。

如今,这支队伍目前共有31名成员,平均年龄58岁,队内最长者69岁。“每天下午两点半至四点半,雷打不动排练。”张益平说,这个时间安排是她精心考虑的,“中午休息好了,下午精神足,又不耽误大家做家务、接送孙子。”

队伍成立初期,面临不少难题。“教学有困难,很多专业知识大家不懂,几乎都是新手。”面对一群平均年龄接近60岁的学员,张益平把复杂的动作拆解成最简单的步骤,一遍不行就两遍,两遍不行就十遍。“确实累,但是看得到队员的进步,心里特别高兴。”今年69岁的学员马凤林,如今是舞蹈队的骨干队员,也是张益平的得力帮手。加入舞蹈队三年来,她从一名零基础的“舞盲”变成了能够独立带练的队员。“每次我没来的时候,她就带领大伙儿练。”张益平说起这位得力助手,满是欣慰,“一开始她只会做简单的动作,现在也学会了不少舞蹈技能。”

更让人欣喜的是,舞蹈队给队员们生活带来了切实改变。“有的队员以前天天泡在麻将桌上,现在则以舞蹈队为主了。”在张益平看来,不少老年人退休后缺少精神寄托,要么整日居家闲坐、沉迷电视,要么久坐打牌消磨时光,而舞蹈队为大家提供了健康积极的晚年生活新选择。

舞绽芳华:舞出健康和快乐

三年来,张益平带领的清雅舞蹈队稳步成长,愈发专业,频频亮相辖区各类文艺舞台。张湾区东风故里大舞台活动中,队伍顺利晋级复赛;上个月,张湾区招商兰溪谷组织活动中也有她们的精彩表演;平日里,村里的各类活动更是少不了她们的身影;前不久,汉江路街道的节目汇演中,她们同样活力满满,表现出色。每一次登台,都是对队员们辛勤付出的最好嘉奖。

“既然参加了就要好好表演。”这是张益平常挂在嘴边的话。对每一

场演出、每一次排练,她都高标准、严要求,不仅督促队员吃透动作、精准走位,更注重神态仪态、精神面貌,展现最佳状态。为备战七月底村里举办的文艺汇演,张益平和队员们正在加紧排练节目,有舞蹈快板和腰鼓表演。

当记者问起这些年坚持下来的动力是什么,张益平的回答简单又质朴:“快乐,享受,大家齐心协力。”对于平均年龄59岁的队员们来说,舞蹈带来的远不止是舞台上的掌声。“最大的感受是身体健康,快乐。”采访中

有不少队员都说,自从加入舞蹈队,腰腿疼的老毛病缓解了许多,性格也愈发开朗豁达。“以前没事做总觉得日子漫长,现在每天都盼着下午去跳舞。”张益平自己也深有感触。

“我62岁了,带着队伍,说不累是假的。但是看到大家开开心心的,听到她们说‘今天又学会一个新动作’,我就觉得值了。”“只要热爱,什么时候开始都不晚。”怀揣热爱、不负韶华,张益平以舞蹈为舟,带领一众银发老友跳出健康、舞出精彩,用坚守与热忱诠释着最美的银龄芳华。

中老年舞蹈养生 记牢这几个“护身符”

■据《生命时报》

中老年朋友在享受舞蹈乐趣的同时,也要讲究科学运动,避免“乐极生悲”。这里送您几个贴心小提示:

1、热身比跳舞更重要。

很多老人觉得“身子骨热了”就行,其实不然。跳舞前务必进行10—15分钟的拉伸,尤其要活动开膝关节、踝关节和腰部。就像张阿姨每天早起摆摊前会转转腰一样,跳前不热身,关节易“报警”。

2、选对舞种,量力而行。

并非所有舞蹈都适合老年人。广场舞、民族舞、柔力球节奏舒缓,适合大多数人;而拉丁舞、探戈扭胯幅度大,患有骨质疏松或腰椎间盘突出的老人要慎选。记住:微微出汗、呼吸顺畅是刚刚好,别盲目追求高难度动作。

3、“带伤”不上阵。

如果当天膝盖疼、脚踝肿,或者感冒头晕,千万别硬撑。张阿姨为了舞台效果咬牙坚持固然感人,但在日常锻炼中,“偷懒”有时是一种智慧。身体发出的疼痛信号,一定要重视。

4、挑双好鞋,选块平地。

尽量避免在水泥地、瓷砖地长时间跳舞,最好选择有塑胶缓冲的场地。鞋子要有弹性、鞋底防滑。毕竟,咱们跳舞是为了健康,保护好膝盖和脚踝,才能跳得更久、更远。

5、补水要“少量多次”。

跳舞过程中不要猛灌凉水,容易引起肠胃不适或抽筋。建议每隔15—20分钟喝一小口温水,润润嗓子,也可补充流失的水分。