

行进间保持身体姿态



草根舞蹈队 梦想出国门

周六一大早，欧阳急急忙忙地出门了，赶到北京东五环外的一个舞蹈俱乐部参加排练。赶到这里，大伙儿已经差不多到齐了。他们的舞蹈教师，是来自北京国际标准舞学院的孙文斌，“我们并没有特别给队伍取名，大家都是因为喜欢跳舞才走到一起。”孙老师说，“舞蹈就是我们的名字，只要音乐响起，我们就能跟节拍动起来。”

在这个团体里，最年轻的不到40岁，最大的将近70岁。孙老师说，“开始时，学员们到我的舞蹈工作室参加训练，后来学的人越来越多，就组成现在这样的一个舞蹈队。”这半年，他们一直在排练“维也纳华尔兹”。李阿姨说，“年纪越来越大了，健美操的节奏比较快，动作不如舞蹈好看，我就想学标准舞蹈。”在这里，大家的兴致都很高，除了锻炼身体，还能提升自身的艺术素养。

训练时，他们成百上千次地重复着一个动作，练完舞，衣服往往都被汗水湿透了。欧阳说：“为了自己的兴趣爱好，为了给观众带去欢乐，付出很值得。”这是因为，他们还有一个更加宏伟的计划：成为第一个参加国际标准舞比赛的民间舞蹈团体。孙老师解释说：“国际比赛对舞蹈有严格要求，需要有8对舞者，每个舞蹈16小节换音乐，8小节换队形，这对我们提出了更高的要求。”

尽管难度很大，但队员们都很有信心。在这里，虽然大家都是业余学习舞蹈，但是学习过程完全按照科学和专业的方法进行。训练内容涵盖各种舞蹈动作，也安排了舞蹈基本功的课程。

去年圣诞节，他们在这个俱乐部里进行了“首秀”，现场反响非常热烈。孙老师说：“队员们一开始有点像丑小鸭，演出之后，得到了全场的掌声，得到了展示自己的服装、舞蹈技艺的机会，他们感到非常高兴。”队员们最后说，他们将像热爱跳舞一样去热爱生活，会一直坚持跳下去。



“课外”活动也认真

近年来，随着全民健身计划的深入开展，社区群众文艺团队蓬勃发展，尤其是社区群众业余舞蹈队在丰富广大群众文化生活、提升社区凝聚力等层面展现出特有的风采。

社区居民通过舞蹈这种形式，展示了当今美好幸福的生活。以舞会友，愉悦身心，舞出了健康，舞出了幸福，更舞出了人与人之间的和谐美好。

在朝阳文化馆排练《藏舞》



舞动精彩新生活

本报记者
郝青文
赵树宴摄



队员“秀”起爵士舞



“资深”队员指导舞姿

社区舞蹈秀 温馨大家庭

跳舞，改变了他们的生活，让他们结交了朋友，更让他们保持着一颗年轻的心。每个星期天，北京景山街道办事处活动室都会传出悠扬的音乐和欢乐的笑声。这是一支中老年舞蹈队在排练他们的集体舞。队员们来自各行各业，大部分都已退休，平均年龄60岁。他们的共同点是，用舞蹈来快乐自己、充实生活。

早在1992年，因为共同的兴趣爱好，10多名经常跳交谊舞的舞友走到一起，组建了一支业余舞蹈队。这就是现在的“景山舞蹈之友艺术团”。“多年来，我们在景山街道编排节目，完成演出任务，也有了相对固定的活动场所，形成了良性的互动。”关文团长告诉记者。

整个舞蹈队就像一个大家庭，用队员们的话说，跳舞就是有这么一种神奇的力量把大家凝聚到一起。“跳舞丰富了我们的生活，忙碌了一天跳跳舞，什么烦心事都可以放到一边。”一位队员买来播放器、从网上下载音乐、学习动作，然后再到活动室与大家面对面交流。

别看就是个业余舞蹈队，民族、拉丁、现代……队员们样样都会。今年春节，在东城区文化馆举办的舞蹈大赛中，他们编排的《藏舞》还获得了三等奖。“这对我们是极大的肯定。”肖志格政委说，比赛获奖以后，舞蹈队的影响力越来越大，很多喜爱舞蹈的居民慕名找到他们要求加入。“我们抱着开放的态度，只要你喜欢就可以参加，会唱歌、能跳舞都可以。总之，这里有活跃的气氛，队员之间有深厚感情，是一个温馨的团体。”

如今，舞蹈队队员增加到了20多人，而且还增加了男队员。大伙儿的积极性都很高，服装旧了，大伙儿就自己出钱，更换演出服装。去年“十一”长假期间，他们应邀到外地演出，去进行了一个半小时的演出，这给了他们很大的自信。看得出，尽管已经成立了20多年，队员们的年纪也越来越大，但唯一没有改变的，是队员们对于舞蹈的热爱。



孙文斌老师(中)排“造型”



集体排演「维也纳华尔兹」



男队员摆Pose