

从冬泳“转行”甩鞭子 杭州这支“神鞭队”不简单

本报记者 马超 文/梧

最近,市民经过杭州市艮山运河公园附近时,总能听到清脆的“啪啪啪”声,抬头看天,也不见有烟花爆竹的痕迹,走进公园才发现,原来这里有一支“神鞭队”正在操练。

公园里,只见几名老人一字排开,正在挥舞着金属鞭,其中有配合着前后跳动挥舞的,也有转身来一招“神龙摆尾”的,更有打着赤膊,提气大喝挥鞭的。他们中有一位年纪较轻的人牵头指挥着,“再练一会就休息5分钟,喝点水,别直接坐下。”他叫刘纪军,是这个团队的团长。他告诉记者,这鞭子有着很霸气的名字——麒麟鞭,是中华传统武术中,十八般武器里的一种。看到这大多数人一定以为是一支鞭子队,其实不然,故事还要从冬泳说起。

这支队伍叫“冬泳开心俱乐部”,队员有近50人,除了刘纪军外,几乎都是60岁以上的老年人,他们都是冬泳爱好者。刘纪军是杭州淳安人,到杭州已经25年了,因为早年有痛风,听说冬泳可以有效治疗痛风,并不会游泳的他穿着救生衣开始学冬泳。一些比他年长的当地人带他入门,之后他们就成立了这支冬泳俱乐部,也正是冬泳这项运动引出了后来的玩鞭子。

“冬泳游完以后,必须靠慢跑驱散身体里的寒气,对于老年人来说,要跑步30分钟实在困难。”十几年来,曾经带刘纪军入门的中年人已经变成了老年人,跑步对他们的腿脚会造成很大负荷。

一次偶然的机会,几位队员结识了钱塘江边的两位玩鞭子的师傅,熟悉之后才知道,他们也是冬泳爱好者,甩鞭子正是一种驱寒热身的法子,这样既不用跑步,又可以更快地热身,更重要的是,这样的方式更有趣。

之后,团队派专人向麒麟鞭的行家学艺,回来后再教授大家。起初的练习不算顺利,入门级的麒麟鞭一般在2公斤左右,如果方法不得当,没舞几下就会让人手臂酸痛。如今,包括74岁的王大伯在内的所有团员都要得一手好鞭,刘纪军更是手不离鞭,这原本只能在武侠片里看到的鞭子突然间握在了自己手上,总让人有种亲临武侠世界的感觉。

不仅练起来有趣,练习麒麟鞭给大家带来的好处是实实在在的。麒麟鞭起源于东北,源头可追溯到上世纪由东北马车队的赶车大鞭,如今已经成为了流行于北方的一种体育运动,练习甩鞭可以高效率地协调起全身肌肉,提高耐力及肌肉力量,可以治疗肩周炎、颈椎病,有效地防止肌肉萎缩。队伍里的老人原本就有常年冬泳磨砺出来的好身体,再加上练习麒麟鞭,各个都生龙活虎,神采奕奕。闲暇时间,大家还会在微信群里分享练习心得和视频,这也让大伙的关系更加紧密。

开心,是刘纪军谈到练习鞭子后的最大感受。刘纪军开玩笑说,如今的“冬泳开心俱乐部”可能要改名为“麒麟鞭开心俱乐部”了,因为原本冬泳的人很多都专心于练习鞭子了,“不管是冬泳还是麒麟鞭,最重要的是锻炼身体开心。”刘纪军说。



有队规 有班委 有戏服 一群“地下舞娘”在车库里跳出春天

通讯员 李文瑶 特约记者 伊志刚

丝竹管弦,曼舞轻歌,一群阿姨“纤腰弄明月,长袖舞春风”,乐此不疲。她们身着亮黄色戏服,从头冠到指尖,金光闪闪,这是一支名为《敦煌飞天》的民族舞,她们陶醉的神情仿佛身处舞台中央。只有昏暗的灯光和干硬的水泥地背景才把看客拉回到现实,这是发生在杭州滨江梦缤纷世贸中心地下停车库里的一幕。

她们是谁?《敦煌飞天》是上过央视春晚的舞蹈节目,为什么会在地下车库排练?

热爱生活的阿姨们 有艺术追求

领头的汪琴女今年62岁,热爱跳舞的她从浙江工业大学退休后,便拖着音响和两个小姐妹在杭州市滨江区闻涛路的“最美跑道”上动起来,“最初团队只有三个人,大家都是陆续被吸引过来,逐渐壮大到现在30人左右的规模。”

这支名为钱江琴韵的舞蹈队来自杭城不同的社区,因共同的跳舞梦而走到了一起。她们还像模像样地有了自己的队规和班委。谈到自己带领的钱江琴韵舞蹈队,汪琴女很自信:“我们团队里,当过老师的就有七、八个,算是一支文化程度挺高的舞蹈队。”

“服装是大家凑钱买的,音响就寄放在这里清扫处,每月我们还雇人打扫地下场地的卫生。”四十岁出头的一泓也是班委之一,负责服装采购。

这次阿姨们排练的《敦煌飞天》是经过精心编排的,准备下月到开

化一个活动上拿出去表演。音乐声起,有些昏暗的灯光,照在穿戴整齐的舞娘身上,金色的亮片微闪,有一种别样的美感。乐声悠扬,阿姨们的动作定格成一帧帧优美的画面;琴声急促,腰肢轻扭又配合得恰到好处。

地面找不到场地 只好转战地下

之所以选择地下车库,是因为周边想找到一块独立而不受干扰的跳舞场地实在太难了。广场舞群体看似闲散自由,其实都挺有“地盘”意识。而钱江琴韵舞蹈队的成员来自于钱江一桥到四桥之间,既不属于某个社区,也不归某个小区,这样不以地域划分的松散组织确实在地面上

很难找到自己的空间。

汪琴女说,她们的队伍在滨江“流浪”了不少地方,最终在这座商业大楼的地下车库里找到了一个角落,这里基本上没有车停在这里。

大楼物业也算是被她们对舞蹈的热爱感动,同意免费提供这块闲置场地。有趣的是,十几米远处,竟然

还有一支舞队同样跳得起劲。喧闹的音乐被中间一堵厚厚的安全门隔得严严实实,每次舞队有人进出,她们都格外小心地掩紧大门。这样井水不犯河水的状态,显然已经令钱江琴韵舞蹈队的队员们很珍惜。

三月春天的夜晚还是带有几分

寒气,这支中老年舞蹈队的成员们早早安排了家务活,急急忙忙赶到地下室来排练。她们中的三分之二是新杭州人,为了一个共同的爱好由陌生人变成了每天在地下室相见的队友。老阿姨们七嘴八舌地说:“地下室就地下室吧,我们已经很满足了,就是不知道这儿还能呆多久。”