

从学员到教员 收获的不只健康 十年中华韵 温州“宅女”变“女神”

从全市选拔赛上脱颖而出,再到省里参赛夺冠,对于学习中华韵十年之久的王默凡来说,自己的身体和生活也因中华韵而改变。

这套由温州市舞蹈家协会名誉主席王明中创编的健身养生形体艺术,如今不仅在温州风靡,还将影响力扩散至杭州、上海、北京等全国多个城市,并且都开设了课程班进行辅导培训。作为教员的王默凡,也正努力将中华韵的快乐带给更多人。

1 十年结缘中华韵

回忆起自己和中华韵结缘,王默凡坦言实属偶然。十年前的“三八妇女节”聚会上,一班闺蜜相聚吃饭,其中一位要提早离开,对方表示要去跳“中华韵”,“那时候连跳广场舞的人都不多,更别提中华韵了。”在好奇心驱使下,王默凡便一同前往,看看中华韵到底是什么。

那时的培训班还设置在温州职业技术学院内,当来到教室时,王默凡就被眼前的景象深深吸引:伴随着柔美的音乐,一群身着训练服的女士正陶醉在

音乐里翩然起舞,动作轻柔舒缓,好似行云流水般。

经过了解,这种集中华医学、生理学、武术、太极、气功等传统健身养生文化之精髓,融中西方舞蹈美学、形体艺术之精华,以健身为目的,以舞蹈为载体的形体艺术,就是朋友一直在锻炼的中华韵。

当天的体验课下来,王默凡就决定要报班学习,在之后的学习过程中,她也渐渐了解到中华韵的理论真谛。



王默凡和她的姐妹们

3 学习一直在路上

2014年,因为练习中华韵出色,王默凡走上了指导老师的岗位,“需要学习心理学、生理卫生、课堂教学法等系统课程才能考取中华韵教师资格证。”今年,王默凡还参加了二级社会体育指导员培训,顺利成为社会体育指导员。

和很多学习中华韵的姐妹们一样,王默凡也时常通过团队走单位、下社区传播教授中华韵,让更多百姓通过“科学健身、美学塑形”收获“健康、快乐、美丽、风采”。

在今年9月,她和各艺术队姐妹们参加了交通银行“沃德杯”广

场舞大赛,在市区30多支报名队中脱颖而出晋级全省决赛,并在全省复赛中力压其他15支队伍晋级全国总决赛。

常年的训练、教学和外出比赛,让王默凡将更多精力放到了中华韵上面,但好在有家人的理解让她能够继续自己的热爱,“每次比赛获奖,家人比我还开心,有时候有重要演出活动时,老公也会抽时间充当我们的摄影师。”

此外,王默凡还带着闺蜜、亲戚和同事一起锻炼,让更多人享受中华韵的乐趣。

(通讯员 徐家琪)

2 从“宅女”到“女神”

在跳中华韵之前,王默凡坦言自己是不折不扣的资深“宅女”,“单位上班做统计工作,每天对着电脑,下班后就是看韩剧,有时候会追剧到凌晨一两点,从不运动。”十年前的王默凡每天过着这样的生活。

久而久之,她的颈椎和腰椎都有些不舒服,而在练习中华韵不久后,她觉得自己的身体有了好的变化。“每天下班以后,会想着去复习课堂上学过的基础组合动作,而不是一门心思地追剧

了。”在开始锻炼以后,王默凡的生活明显规律了很多,这也让她的身体状况改善了很多。

身形轻盈、脸色红润、气质独特,这是王默凡在练习中华韵后最大的改变。过去的十年中,她的体重一直稳定,以前她自己都觉得脾气很差,可如今学员们都说她脾气很好,“这大概是长年练习中华韵带来的神奇功效吧,中华韵能使练习者身心宁静,性格变得温和。”

从练田径到爱街舞 莹子选择了鲜有人走的路 八年街舞梦 她坚信“爱拼才会赢”

的影响下接触到了街舞。她其实并不胖,但是那时候希望自己再瘦点,另一方面也觉得街舞很有趣,就用心去跳。

“可能是和性格有关吧,我喜欢自由率性。”莹子认为街舞更契合自己的个性,“怎么穿着,怎么跳,想表现什么,街舞都更加随意。”不过当初她自己都没想到,街舞会成为接下去很多年里自己的生活。

莹子进入宁波大学时的2012年,奉化的“王者之战”国际街舞挑战赛刚刚创办。莹子报名参赛,在那里结识了更多的朋友,也看到了更高水平的表演。之后,她更加努力练习,也去北京、上海、深圳等城市参加街舞比赛。“很多比赛结束后都安排大师讲课,也有些地方会搞集训,请国外的街舞高手来讲课。”莹子每年都出去学习,对自己的要求也越来越高。

因开心、自信和满足而坚持

“师傅领进门,修行靠个人。如果只是听课,回来后不多加练习是没用的。”莹子当然练得勤奋,但当时她不知道自己身上有伤病。“大概以前练跳远的时候膝盖就有慢性损伤,后来街

舞练得比较猛,就必须做手术了。”可以想象,这是多么令人沮丧的事情。长达8个多月,不能练动作,她就通过俯卧撑、仰卧起坐和一些器械训练等方式练力量、练体能,而这种积累反而为她后来的进步打下了良好基础。

受伤了还要坚持,这是真爱。莹子说,街舞“怎么天马行空怎么来”的创造性发挥,总是会让自己感觉开心、自信和满足,“在跳舞时世界就是我的!”

街舞作为一项时尚炫酷的运动,近年来不少年轻人尝试过“用独特的身姿表达年轻的声音”。当然,多数人随着年纪增长,“冲劲”日减。“以前一起练习的同伴很多都安心工作了,少数人还当做一种锻炼。”莹子说,一心想往外面冲,想去比赛创成绩的更少,毕竟通往世界顶级赛场的路途中,需要付出太多的努力和汗水。而她,恰恰是这极少数人之一。

梦想不会辜负倾力付出的人

莹子说,如果不是街舞,自己大学毕业后可能和多数同学一样去当老师了。她在毕业后留在宁波,选择了一种自由的生活方式:当街舞培训教练获得一定收入,主要精力还是用

于训练和参加比赛,同时也想用心培养一些学生,把街舞运动普及开来。她是一个每天都练舞的人,感觉自己状态不好的时候,就多练习体能,每天保持至少1个多小时的体能训练。

功夫不负有心人,莹子的成绩越来越好,名头日渐响亮。前几年,莹子参加杭州、宁波、湖州、义乌、上海等城市的街舞比赛取得过不少佳绩。今年,她在世界顶级赛场实现了大跨越,获得了CDSF街舞世界杯亚军、WDSF世界街舞锦标赛世界4强等佳绩,这也是中国街舞女将在国际顶级大赛上的最好成绩。另外,莹子还于9月份前往匈牙利参加了世界城市运动会街舞比赛。

坚持了8年时间,如今莹子迎来一个重大利好消息:今年6月25日,在瑞士洛桑举行的第134届国际奥委会全会宣布,“原则性同意”街舞成为2024年巴黎奥运会的正式比赛项目。街舞有很多种类,可能进奥运的是霹雳舞(Breaking)。

莹子说,要有梦并去追梦。“这几年必须更努力,说不定还有可能去实现一下奥运梦。如果现在不拼搏,再过几年就没机会了,到时候肯定会后悔。”

(通讯员 戴斌)

不久前在奉化结束的2019BATTLE KING“王者之战”国际街舞挑战赛上,国内外近千名街舞高手参与角逐。其中也包括不少本土选手,曾莹莹是其中一位,圈内人都喊她“莹子”。“最开始我跳舞是想减肥,让自己再瘦点,但是后来深深喜欢上了这项运动。”她说,现在街舞很有可能成为2024年巴黎奥运会比赛项目,自己想拼一拼,“不去努力过,以后会后悔。”

田径女生爱上街舞

莹子是个具有良好运动天赋的姑娘,中学时代她是跨栏和三级跳远选手,2012年考入宁波大学体育学院。进入大学前的暑假,莹子在朋友

