

十年,从小姐妹舞到了老伙伴 桐乡村嫂舞龙队:巾帼何须让须眉

本报记者 洪 漩

1 一时兴起,买了条“龙”

王玉娟告诉记者,十来年前,大麻镇上的女商户们总爱聚在一起跳舞、打牌。日子久了,大家琢磨着找点新鲜的娱乐方式。“我们这边有庙会,我们到庙会上常常能看到舞龙表演,但是都是男性为主。”王玉娟和周边商铺的姐妹们看得入迷,心思也跟着活络了

起来。“既然那么好看,又有趣,何不自己组个女子舞龙队?”

提议一出,大家一拍即合。“舞龙既可作为一项锻炼身心的日常文娱活动,又能传播传统文化,展示我们女商户的精神面貌,说干就干。”王玉娟告诉记者,周边相熟的20余位女商户们马上组织

张罗着买了第一条龙。“一时兴起,大家很有劲头,很快筹了7000多块钱,在网上下单购买。”

等龙一收到,大家纷纷上手体验起来,虽然舞得有些不得章法,但是胜在兴致极高。很快,大家又众筹了一笔,上淘宝添置了一些新的服装和装备,开练!



2 拜师学艺,舞出一片天

硬件齐,那就得学点真功夫了。王玉娟感叹:“别看电视里舞龙好看,自己上手了才知道这有多费劲。”果然,空有一腔热情是不够的,若想舞得威风舞得潇洒,还得慢慢来,认真练。

一支舞龙队由鼓手、龙头、龙身、龙珠组成,大家各司其职。村嫂舞龙队还专门从桐乡请师傅到大麻镇现场教学,手把手指导。一开始,

队员们练完回去都酸疼不已,上下楼梯都成困难,得恢复个好几天才能缓过神。不过,所幸的是,付出和收获还是成正比的,过不了多久,学员们开始领会舞龙的要领,这杆在手里也渐渐灵巧起来。一齐发力,龙身也不再像初学时那样一不小心便打起结来。

队员们告诉记者,舞龙队没有固定的训练场地,时常要在学校空地或

者村子里的晒谷场抽空练练。更因为大家平日里都忙着做生意,时间十分有限,因此,每一次来之不易的大集合训练,队员们都尤为用心。

“转转转,走走走,盘旋,昂头……”伴随号令员的一声声吆喝,龙开始舞得越来越欢腾,越来越灵动,伴随着鼓点的节奏和龙珠的轨迹,不停地闪转腾挪,甚至吸引了附近的村民驻足观看。

3 加大投入,期待更美好的明天

十几年下来,这支村嫂舞龙队俨然成了当地的老牌队伍。为了保持兴趣提升技艺,大家的造型也是常换常新。“师傅领进门,修行靠个人。如今我们总是跟着电视上看,觉得哪个动作哪个造型有意思,我们便自己琢磨着练习,什么花样都不在话下。”王玉娟的口气中有几分自豪。

现在,邀请大麻镇村嫂舞龙队出去参加表演的机会越来越多,大家一年都会出去几次。“有时候是谁家有喜事,有时候是哪个村子有喜事,还有企业开业也会找上我们。如今,我们队伍人员充盈,只要在群里一喊,报名可踊跃了。”队员们如是说,“我们只要出去表演,听到人群里有人喊‘好看,真好看’,就心满意

足了。”

这么些年,报名参加村嫂舞龙队的女性可不少,队伍积极吸收新鲜血液,培养新生代队员。“我们年少的不过20余岁,年长的如我年逾半百,各个都是家里家外一把好手,生意舞龙两不误。”王玉娟说。

如今,舞龙队早已不止一条龙,

大家投入的资金也越来越多,收获的健康和快乐也成指数上涨。女子舞龙队正在走向越来越多的舞台,这支英姿飒爽的巾帼队伍,不仅为节日增添喜庆氛围,更充分展示女性的独特魅力。队长王玉娟笑着说,大家将继续壮大女子舞龙队,为优秀传统文化注入鲜活力量,展示时代风采。

从胖子到健身达人,从健身的参与者到健身的经营者 吴杰:感恩健身,它给我带来了新生

在年轻的岁月里,谁没有拼搏过又失败过。曾经体重一度达到210斤的吴杰一定没有想到,自己有一天会成为一个健身教练,并创立健身品牌。从胖子重回标准身材,他经历了什么?



2005年,大学毕业的吴杰进入了杭州钢铁厂工作,宽松的工作环境、低强度的工作,让他很快陷入到一种无趣的生活状态。“可怕的是,我的体重直线飙升。每天夜班结束就会去吃宵夜,久而久之就成为习惯,几乎每天的重点都是吃吃喝喝,生活毫无克制。”吴杰回忆起当时的自己,陌生得好像另一个人。

为了摆脱这样的工作环境,吴杰选择了辞职。他还记得,为了消磨时光,他去办了一张健身卡:“既然没有工作,那就先健身吧。”他当时全然不知,健身将改变自己的命运。

吴杰侧重于增肌训练和体态康复两块内容,在健身教练的帮助下,他慢慢了解了健身的专业知识。此时,他的心里萌发了想法:要打造自己的品牌,带健

身新手走出健身误区。

一段时间后,他的体重恢复到140斤,体能也相应地提高,从那时开始,健身不但成为他的一种兴趣,更成为了梦想:想让更多人接触到健身的奥妙,享受健身带来的变化。

而且,健身带给他的不仅仅只有健康,更让他重获热情和勇气。

很快地,他当上健身教练,继而晋升为教练经理人。因为一些原因,他从绍兴一家健身房离开,和伙伴组建成一个全新的团队,再次开始了创业征程。

2016年10月26日,吴杰的健身公司成立。虽然每天有看不完的报表和文件,100多页的PPT,大小会议,但是他仍然坚持每天健身,或者说这已经成为一种本能。一天的工作后,健身就好像一种放空,再回到

办公室,继续处理事务。自从健身以来,吴杰的业余生活渐渐变得简单,之前喧闹的生活逐渐远去,留下的是毅力、决心还有勇气。身后有100多位员工,公司的发展决定了他们的工作乃至生活。吴杰曾陷入过绝望,因此他对于这份责任更是小心翼翼。

现在吴杰的公司已经有5家门店,其中一个门店还在筹备配套酒店,入住顾客可以使用专业的健身房和泳池。“我希望打造‘十分钟健身圈’,不管你住在哪里,出门十分钟都能找到就近的健身房,减少锻炼之外、寻找理想健身环境的时间成本。”吴杰表示,现在他已经明确找到了未来前进的道路,曾经盘旋在心中不确定的声音,也逐渐清晰而明澈。

(通讯员 董晓晓)