

不但要跳,还要自信优雅 这位“总教头”想用排舞秀出宁波形象

在宁波,周岩称得上是排舞“总教头”。说也奇怪,毫无舞蹈基础的人,在她的调教下,慢慢地也能跳出艺术感和韵味。从2007年至今,她一直从事着排舞及广场舞项目的教学、推广及作品创编工作。由她创编的排舞,几乎年年拿浙江省排舞大赛的冠军。

舞蹈专业出身的周岩,可以选择做学校的舞蹈老师,或者自己创业开舞蹈培训班,为什么偏偏会加入到排舞队伍中来?“也是机缘巧合,2007年下半年,我在宁波群艺馆帮忙,当时随从馆里的孙瑞老师,带领着一支中老年舞蹈队伍,指导她们参加浙江省第一届排舞大赛。”科班出身、性格直率、主意多,队里的大妈都喜欢上了这位聪明漂亮的北方姑娘。“我记得那年她们的比赛成绩不错,在宁波引起了很大的社会反响,这让我也获得了极大的认同感,喜欢上了排舞。”

正是通过那场比赛,周岩被市体育局相中。只要市里或省里有大型的排舞比赛,她就被宁波市体育局选中作为教练和编导,负责排舞的编排、训练、服装等方方面面。2013年,在浙江省第二届体育大会上,她编排并亲自参加演出的自选舞蹈《阴谋与小提琴》获得了排舞比赛的金牌,规定舞蹈《蓝色婚礼》获得了银牌。2017年4月,在浙江省第三届体育大会中,她编排的作品《毁灭》获得金牌,《爱让一切更美好》获得

铜牌。这些奖项,让宁波排舞在浙江省有了知名度。

对于普通爱好者来说,排舞不过是一项健身的运动,但对站上宁波市、浙江省大型排舞比赛的舞者来说,她们还需要把艺术感通过肢体语言表达出来。这一要求对于没有任何舞蹈基础的中老年人来说谈何容易,但周岩就是有这个绝活,她能够在最短的时间内,把一个没有舞蹈基础的爱好者,训练成一名自信、优雅的舞者。对待基础薄弱的排舞爱好者,周岩会怎么教?“勤能补拙啊,‘虐’呗。我的学员很怕我,因为我要求她们每个动作都过关,不过关的我继续教、她继续练,练到过关为止。”

学员出色、节目风光的背后,除了学员的刻苦训练,还有她辛勤的汗水。此前,为了备战浙江省第三届体育大会,周岩和她的学员们一起掉了“几层皮”,生完孩子的她刚出月子就去上课了。“我记得那一次课花了三个多小时,全程示范下来,我的脚感觉都要断掉了,是助理扶着我,送我上车回的家。”那三个月



里,除了每天8小时的工作时间之外,周岩做的每一件事几乎都和排舞有关,她不仅要教,还要编舞、编曲、设计演出服装、购买演出装备。她回忆说,“为了凑齐所有人,我们都是每天晚上9点才开始排练,训练到晚上12点,回家躺在床上起码要凌晨1点,也不知道那段时间是怎么熬过来的。”

周岩说,排舞是一项全民健身项目,宁波的舞蹈爱好者很多,有很好的群众基础,“钟公庙街道是宁波第一家非奥项目排舞基地,这几年来,街道社区一直在推广培训,获得了很多的荣誉。此外,海曙区洞桥文化站、鄞州区瞻岐文化站等开展的排舞和广场舞的培训工作也都很不错。我希望通过排舞这一运动方式,把全民健身活动普及延伸下去。”

(通讯员 庞锦燕)

十八年耕耘,学员遍布各地 为求索不辞辛劳,兰溪“太极园丁”乐在其中

“抬肘了,要松肩肘,垂下来;步型不对,脚尖要放直了,膝盖要与脚尖相对;搂膝推掌要坐腕,眼看前方;坐不坐腕,拳味大不相同,同学们一定要记住喽……”这是太极教师凌雅娟在兰溪市老年大学场坪上指导、纠正学员的姿态与动作的场景,上百个学员,她一个也不漏过。这样的指导与纠正,她做了整整十八个年头,接受过她指导的学员达七八千人次,学员遍布兰溪城乡。

1955年出生于兰城桃花坞的凌雅娟,16岁就在一家企业上班。45岁那年,那家企业改制,她提早办理了退休手续。此前,她患上了头颈骨增生,非常难熬,便拜了同一个企业的一位师傅学太极拳。半年之后,她的疾病居然不治而愈。练太极拳使她的身心受益不浅,从此凌雅娟便醉心于此,近二十年如一日,坚持不懈。

2000年,兰溪市老年大学创办武术班。第二学期,即2001年3月,凌雅娟被业内人士推荐,担任老年大学太极教师。从此,她沉下心来,悉心指点一批又一批的学员,让他们在研习太极中获得真知、获得益处、获得快乐。期间,有不少地方来高薪聘请她去当太极

教练,她一概婉言谢绝。她说,她爱老年大学,也喜欢这些学员,与他们切磋太极,自己很有成就感。

一丝不苟,认真较劲,这是凌雅娟留给学员们的普遍印象。一位姓刘的学员说,他学过多年太极拳,陈式、杨式都学过,但是没有学好。有幸获得凌老师的指点后,感觉其招式非常规范,非常到位,让他对太极拳的精妙有了真正的认识。一位姓吴的女士附和道,她记忆力不好,悟性不高,学了三个学期,还没有把杨式85招太极拳完全掌握。但凌老师非常耐心,纠正动作和和气气,从不发火。在凌老师的细心指导下,现在的她大有长进,杨式太极拳基本上融会贯通了。

凌雅娟曾荣获浙江省太极拳、

剑比赛第一名,在金华地区的太极拳比赛中也多次获得金奖。她的太极拳功底深厚、动作潇洒,一招一式演示自如。可是,她并不知足,依然在不断探索。在南京、广州带孙子期间,她还曾向当地的老太极教师学习武当龙剑和太极枪。回到兰溪后,她在老年大学开班教学,进一步丰富教学内容。她说,要提高太极教学质量,自身还得继续努力,继续提高拳艺水平,切切实实做到给人一杯水,自己必须要有一桶水。

每天凌晨四点起床,做好家务后,凌雅娟就会走出家门,到合适的地方练太极拳剑扇,风雨无阻,霜雪不误。有教学的日子,她会在清晨六点半前准时到达老年大学



场坪上,向学员传授太极招式。她至少一天传授一个小时,然而传授一个半小时到两个小时,对她而言也是家常便饭。在教学途中,她还会写教学札记,内容十分详尽。凌雅娟表示,将尽心尽力促使更多的爱好者走进太极大门,在太极蓝天展翅翱翔,助他们强身健体、延年益寿、身心舒悦。

(通讯员 潘晓军)