

# 跳着广场舞上春晚 大妈被赞优雅女神

称跳舞能弥补年轻时的缺憾,也为了优雅地老去



东城第一文化馆排练厅,舞蹈老师在给59岁的王洁丽指导动作。

她们把司空见惯的广场舞跳到了羊年春晚舞台上;她们把优雅舞姿带到了热播的综艺节目里。她们练习广场舞,也练习芭蕾基础。在她们眼里,舞蹈没有“下里巴人”和“阳春白雪”之分,她们热爱跳舞,因为舞蹈能弥补她们年轻时的缺憾,也能淡化退休后逐渐老去的伤感。

羊年春晚,两大神曲合体而成的“最炫小苹果”被称为史上最强广场舞歌曲,而在筷子兄弟和凤凰传奇的身后,一群“广场舞大爷大妈”伴着欢快的曲调,领着全国电视观众一起摇摆。

这其中有5名来自北京市东城区第一文化馆舞蹈队的“快乐大妈”,在春晚后她们成了名人。她们中年龄最大的59岁,最小的50岁,都是退休后进入东城区第一文化馆舞蹈队,才开始专业舞蹈训练的。

4月13日,她们中的4位又将广场舞带到热播综艺节目《天天向上》中,更积攒了大量人气和粉丝,不老的容颜和优雅的姿态让网友惊呼“女神”。

休息时,59岁的王洁丽在帮58岁的岳红京拉筋



## 广场舞跳到了春晚大舞台

她们都没想到,能登上春晚舞台。

58岁的宋盛平是她们其中的一位,回忆起今年1月6日春晚选人的场景,心还是会“怦怦直跳”。

宽敞的排练厅中,从四个文化馆挑选出的100多位舞蹈精英排队站好,几个人一组,模仿舞蹈老师指定的表演动作,然后由春晚导演现场选出20位女士和20位男士,参加春晚舞蹈节目的演出。

凭着扎实的基本功,宋盛平和4个队友入选。但压

力也随之而来。近两个月的彩排中,她一直担心最后上不了春晚,“生怕被淘汰,大伙儿只能拼命地练”。

曾做过艺术指导的王洁丽,一开始觉得广场舞“跟跳操似的,不得劲儿”,但跳着跳着,就来了兴趣。她说,这是因为广场舞什么动作都包含,新疆舞、蒙古舞、恰恰、拉丁等舞蹈元素都囊括在内。在感受节奏的同时,动作比民间舞硬,也更有力量,跳完之后感觉特舒坦。

春晚表演结束了。58岁的岳红京在小区里遛狗

时,邻居见着她还主动打招呼:“嗨!电视上看见你了。”宋盛平的丈夫则在春晚后代表全家发言:“咱家今年最大的事——老伴儿上了春晚,为你点赞。”

而张晓农26岁的女儿,在微信朋友圈里发布母亲上春晚的照片,收获了满屏的点赞和评论。她高兴地朝张晓农挥挥手:“妈,我从来没收到过这么多回复。”

如今,她们都对《最炫小苹果》产生了感情,电视里只要播放凤凰传奇或筷子兄弟的歌,都会情不自禁扭一扭。

## 惊人毅力“磨”出女神范儿

“这不是广场舞大妈,是广场舞女神!”

这是王洁丽、宋盛平她们参加热播综艺节目《天天向上》后网友的赞叹。

在4月录制的这期节目中,她们穿着晚礼服和高跟鞋,从黑色轿车里走下来,款款踏上红毯,优雅且美丽。节目现场,59岁的王洁丽跳起舞《当你老了》。一字马、海燕跳,低回的蹲转、上蹿的空转,流畅的舞姿和端庄的气质让她成为整个舞台的焦点。

当舞台上的光环褪去,回到宽敞的排练厅,她们换

上黑色的练功服,柔软的舞鞋,盘起梳得一丝不苟的长发,压腿、踢腿、旋转、跳跃。在这里,一个小时的芭蕾基础练习是她们每次练舞的基本训练。

她们所在的东城区第一文化馆舞蹈队共有25人。这是一支老年舞蹈队,队员年龄最大的68岁,有的队员已经跳了十几年。

进队前,她们来自四面八方,各行各业。每个人都经过身高、长相、身体协调性、柔韧性等层层考核,才被选入队伍中。“你得具备跳舞的基本条件。”文化馆业务馆

长白影说。

作为科班出身的专业舞者,白影形容自己教的是“散兵”,专业范儿靠“磨”。队员们得努力地跳,不能落下一节课。不管刮风下雨,每周一、周四的下午1点半到5点半,她们都坚持来馆里上课,几乎没人向白影请过假。

“我挺佩服她们超人的毅力。”白影感叹,由于骨质疏松,很多队员从胳膊、腰、膝盖到腿,都有伤。一些人因为膝盖积水,戴着厚厚的护膝,练舞时跪不下,别着腿也要往下蹲,“她们说不跳舞憋得难受”。

## 跳舞是年轻时的梦

在90后舞蹈老师小雪的眼中,这群50后阿姨们的执着是为了“完成年轻时的梦”。

那个年代,她们没机会跳舞。

19岁高中毕业后,宋盛平直接参加工作,她插过队也干过体力活。不是没有憧憬过舞蹈,她曾让姐姐买双芭蕾舞鞋,结果被全家人打击积极性:“舞蹈不是你学的。”

一直到2007年11月,她从检疫工作岗位退休,在小区附近找到一家舞蹈队。

那时已近50岁的她,终于穿上了芭蕾舞鞋,“疼,但特别开心”。

从外企退休的岳红京很珍惜现在跳舞的时光。从小喜欢民族舞的她,没机会接触舞蹈,如今在排练厅里,在专业老师的教导下,从基础训练到每一个舞蹈动作的学习,都让她如获至宝。

跳舞不仅是寻回年轻的梦,也让她们的生活变得更充实。不同于将全部青春和精力奉献给工作和家庭,对舞蹈的投入让她们越活越年轻,越活越像她们自己。

无论是精神状态还是面容,她们看上去都比同龄人显得更为年轻。

“要是拿出30岁时候的照片跟现在比,气质绝对不一样”。张晓农说,那会儿穿衣戴帽怎么看都像中年人。而现在跟女儿一起逛街,都会被误认为是姐俩。“看起来显小,一出去跟走模特似的,可招眼了。”

王洁丽以前很在乎年龄,也注意保密。但跳了《小苹果》之后,她不介意了。“现在说自己快60岁别人都不信,能把他们惊着”。

## 舞蹈之外她们同样“闪光”

每次演出结束后,王洁丽都很感慨:这个年龄还能在舞台上发挥余热展示自己,实在难得,再过几年老得不像样,想展示怕也没人看了。

她们在想,如何才能优雅地老去?

宋盛平想一直跳下去,“就算我70多岁,能跳还得跳”。为了能优雅地慢慢老去,她要保持身材和微笑,不放纵自己吃喝,吃饭只吃六分饱。

王洁丽打算要是哪天真跳不动了,就去当模特,向国外那些七八十岁“照样有范儿”的模特看齐。平时她注重养生,也会调节心态。“从来都不生气,不拿别人的错误

惩罚自己。”她喜欢笑,笑起来眼睛像弯弯的月牙。

张晓农学保健和美容,觉得年纪大了更要学会欣赏自己。“对老公孩子好,也要对自己好”。她觉得等到了赵雅芝、刘晓庆那个年龄,不会保养得比她们差。

她们将舞蹈之外的生活,安排得井井有条。

张晓农爱旅游,去过西藏,也去过台湾,去年还跑去美国玩了一圈。今年4月她又陪父母南下,看婺源的油菜花,爬南京的中山陵,和各处美景合影留念,每张照片里都有“世界这么大,想看就看”的潇洒。

宋盛平喜欢安静,不大

“扎堆儿”。平时在家听听音乐练练书法,她还喜欢烹饪,很少在外面吃饭,一日三餐都自己做,“跟家人吃吃喝乐的时候,特别满足”。

王洁丽善于理财,是家里的“财政大臣”。对炒股颇有心得的她成绩还不错,挣了几十万元。每天上午都要拿手机看看股市,跳舞之后还会跟队友交流下股市行情。

她们共同的快乐和期盼,就是每周一、四下午准时出现在排练厅,换上黑色的练功服,将长发盘起。当镜中的自己绷紧双腿,脚步移动,腰肢和手臂像柳枝一样伸展时,她们会把所有纷扰的思绪都抛诸脑后。(新京)