

十年翩跹起舞

冰城数百舞友以热爱赴广场之约

文/摄 生活报记者 李楠 牛婷婷

每天18时30分到20时30分,哈尔滨市道里区人民广场上,音乐准时响起。一群热爱舞蹈的人从四面八方聚来,他们穿着艳丽的服装或民族服饰,年龄从二十几岁到八十几岁,这支自发组织的舞团,在网上也受到不少关注。近日,生活报记者来到现场,采访了人民广场艺术团团长于红利和队员刘女士。



跳起舞来,很多人像换了一个人

18时30分,音乐准时响起。新疆舞、妈妈舞、目瑙纵歌轮番上演。舞者们站成圈,有的穿长裙,有的穿亮色运动服,有的化着淡妆。跳得熟的人带着初学的人,舞伴随意组合,不固定,跳完一曲点头致意,再换舞伴。围观的人很多,有家属陪伴观看,有爱人陪着过来,看着看着也加入进去,一同起舞。记者注意到,一跳起舞,很多人像换了一个人,精神集中,动作大方。

于红利站在广场边,目光跟着舞

群:“我们团成立快10年了,最初就是几位新疆舞爱好者,因为新疆舞文明大方,舞伴可以随意组合,不用固定搭档,肢体接触简单得体。而且新疆舞不受场地限制,有空间、有音乐就能跳,既能锻炼身体,又能愉悦心情,老少皆宜。我们微信群现在五百人,实际参与近一千人。”他介绍,大家干啥的都有,有经商做个体的,有机关干部,也有企业工人,“因为热爱舞蹈,走到一块儿。”

“支撑大家走到今天的,是所有人发自内心的热爱”

于红利告诉记者:“这些年来,团员最大变化就是心情愉快。一跳起舞,所有烦恼都抛在脑后,整个人精气神十足,活力满满。而且家庭成员对跳舞这件事,绝大多数也都是支持的。”

在于红利看来,跳舞的时候,大家穿上自己喜爱的漂亮服饰,化上淡妆,伴随着乐曲起舞,舞姿舒展大方,尽显美感,“咱们团队的时尚,就是穿搭精致大方,舞步鲜活时髦,在翩翩起舞的时刻,尽情展

现风采,活出属于咱们这个年纪的自信与光彩。”

办团这十来年,确实遇到不少难题,最主要就是经费短缺,全部依靠自筹,但于红利仍语气坚定地表示,“虽然这样,我们从没想过放弃,支撑大家一路走到今天的,是所有人发自内心的热爱。”

据了解,团队除了新疆舞,还穿插安排妈妈舞、目瑙纵歌、迪斯科,各类舞蹈都深受大家喜爱。

“跳舞能让人活出最酷的自己”

当目瑙纵歌音乐响起,队伍人气最旺。舞友们跟着节拍起舞,动作舒展,彼此配合,围观的人也受到感染,纷纷加入进来。于红利朝场中指了指:“目瑙纵歌经过队伍改良后,更适合广场上不同年龄的人一起参与,大家跟着音乐起舞,既热闹又大方,深受舞友喜爱。”

于红利介绍:“最开始,我们主要跳新疆舞,之后加入妈妈舞,又引进目瑙纵歌,这些都是新潮受欢迎的舞蹈和曲目。今后我们还会继续创新,探索更多新颖的舞蹈形式,努力吸引各个年龄段的朋友参与。希望人民广场艺术团能受到更多人的喜爱,让更多人在这里收获快乐,身心得到愉悦,拥有健康的体魄。”

队员刘女士参加舞团已有7年。她回忆第一次跳舞时表示,“既紧张又期待,怕自己跳不好,动作跟不上,也怕别人觉得自己笨。但终于有机会尝试自己一直想做的事,那种兴奋盖过了不安。以前

没学过舞蹈,但非常喜欢。年轻时上班没时间学,退休后有大把时间,想锻炼一下自己,也圆了年轻时的一个心愿。”

刘女士说:“没跳舞之前,我的生活很简单,上下班、追剧、看手机,总觉得时间空空的,心里空空的。跳上舞之后,体态变好了,人看着也精神很多,协调性、平衡感也得到了提升,而且动作也越来越灵活。现在家里人都非常支持我跳舞,有时间我就过来跳,没时间去就刷视频看。跳舞也让我越跳越自信,还结交了很多志同道合的好朋友。”

刘女士觉得,现在的中老年人,要活出自己的节奏,自信松弛,舒服得体。“不是老了就该服老,我们也要活出年轻人眼里最酷的自己。”她表示,“别待在家里,走出去。跳舞能结交新朋友,还能学到新东西。如果心里有一点试试的念头,就别犹豫,去跳一次,哪怕站在旁边看看也行。人生没有太晚的开始,只有不敢开始的遗憾。”



视频号



抖音号



“功夫月饼”如约而至

喜迎双节 多彩冰城待客来

02-04

冰雪大世界活动缤纷

赏花灯 吃家宴 看演出

哈市每日发放 1888张电影消费券

两百余只萌宝 “秋日亮相”

24日	晴	19℃	西北风2-3级
25日	多云转小雨	18℃	东北风2-3级
26日	多云有阵雨	16℃	西北风2-3级
27日	多云	6℃	偏东风2-3级

