

发髻高挽，踮起足尖，舞裙摇摆、舞步翩翩，洋溢着青春的笑脸，也镶嵌着岁月的皱纹……



一群“天鹅”奶奶的芭蕾梦

□本报记者 董琳

说起芭蕾舞，很多人脑海里都会浮现出年轻少女们身着白裙子、脚穿芭蕾舞鞋翩翩起舞的形象。怎么也不会想到，这种适合年轻人的舞蹈竟然会被一群退休的奶奶们作为娱乐项目，而且玩出了名堂。近日，本报记者走进了哈尔滨冬青藤老年大学芭蕾舞团，见到了这些与众不同的漂亮奶奶们。

漂亮奶奶 追求足尖上的成就

立足尖、小跳步、展双臂，这些芭蕾舞动作都出自平均年龄63岁且完全没有芭蕾舞基础的中老年人，您敢相信吗？成立于2015年的冬青藤老年大学芭蕾舞团，至今已经有注册会员100余名，几乎都是退休后才开始零基础学习芭蕾舞的，但就是这样一个年龄不小、业余的芭蕾舞团，在短短六年间，已经发展成为省内唯一一支专业性较强的中老年人芭蕾舞团队；她们多次参加全国性比赛，与更年轻、更专业的芭蕾舞团队同台比拼，并获得无数赞誉；在2016年哈尔滨首届老年艺术节、2017年央视举办的《感动中国》、2018年哈尔滨第二届老年艺术节均荣获金奖，2019年第七届全国老年大学文艺汇演中获得铜奖。

作为芭蕾舞团的元老、团里的老大姐，69岁的彭廉瑛告诉记者：“当初，我们一些喜爱舞蹈的老姐妹，在老师的指导下一起学习跳芭蕾舞，随着学习的深入，舞步越发熟练，我们想把自己编排的舞蹈展现给更多人，所以就成立了这

样一个芭蕾舞团。”
采访中记者了解到，这份热爱提升了他们的凝聚力，每天两个小时的集体训练雷打不动。

立脚尖抬下颚 这是一群“天鹅”奶奶

在芭蕾舞排练过程中，很多基本功对身体的柔韧性、四肢的协调性都有很大要求，这对于这群上了年纪、没有舞蹈基础、腰背都已经发硬的她们来讲，难度很大。腰背硬，大家就聚在一起你给我压一压，我帮你伸一伸。

芭蕾舞优雅美丽，最重要的一个动作是演员表演时以足尖着地，即便是年轻人，练习立足尖过程也是十分艰难的。这个动作对于她们来说，更是难上加难。61岁的“班长”汤维娅说：“我们比不上年轻人，所以在时间、精力和体力上，我们付出得更多。立足尖是芭蕾舞最重要的动作，我们每次上课之前都用20分钟专门练习立足尖儿，每周还有两堂专门的足尖课，为了能尽早穿上足尖鞋，大家都很刻苦，课堂上练，家里也练，经常练得大汗淋漓。对于腿部力量较好的人，加上刻苦练习，练成立足尖的动作，也要大概一年左右的时间。”

53岁的张卫东是团里最年轻、也是最新加入的团员。她十分热爱舞蹈，在她的内心中，芭蕾太难了，曾经是自己高不可攀的舞种，但一次偶然的



时就被深深地触动，一遍一遍反复看，她难以想象这些比她年纪还大的姐姐们，从零学起竟能跳得这么好。于是她也决定尝试一下。去年夏天，张卫东开始正式训练，在循序渐进的学习中，她真的爱上了芭蕾，也离不开芭蕾了。“像到了我们这个年龄才开始练芭蕾的人，想跳好真的非常不容易。我们先要练习脚踝和膝盖的力量和灵活性，这样才能穿上芭蕾舞鞋。有些队员可能腿不太好，或者腰不太好，在训练当中水平不一，但是大家都在坚持。”

搭着队友的肩膀、立起足尖、高高抬起下颚的那一刻，这群奶奶级舞者，觉得自己就是一只美丽而骄傲的小天鹅。

恋上芭蕾舞 退休生活更充实

团长李生冬是位60多岁的大老爷们，更是位有着几十年舞龄的舞者，他说，为了给大家鼓劲，他总是夸奖她们，说她们有比年轻人更丰富的人生

经验。他总是力求把每个人最好的一面展现出来，并根据大家的能力、水平编排舞蹈，然后再从舞蹈背后的故事来调动大家的情绪，从而使她们演绎出来的舞蹈多了许多韵味。

采访中，这群奶奶级“天鹅”们七嘴八舌地谈论着：“练习芭蕾，精神上得到享受，身体上也受益匪浅。每天上课，我们都要穿漂亮的舞蹈服，梳好头、化好妆。如今我们已经习惯只要出门就打扮得利利索索的，年纪大不要紧，精神头可不能输。”“跳芭蕾舞之后，感觉退休后没有虚度时光。”“都说人老先老腿，可我们的腿一点都不老，又直又有劲儿，走起路来姿势优美、步态轻盈，速度也比一般人快。”

采访中，记者能够感受到她们每个人都充满激情、活力四射，尽管年过花甲、银丝满头，但你根本看不出她们有一丝老态。人不是因为变老而停止追梦，而是因为不再拥有梦想而变老，她们身上最可贵之处，就是那种不仅仅拥有梦想，还敢于去追梦。

