

纸上课堂

# 哈老年人大学舞蹈老师说 学习中国舞 中老年人别贪快

对于每个人来说,跳舞都是一项非常好的运动,尤其是中老年人,坚持跳舞不仅可以强身健体,增强抵抗疾病的能力,而且能使自身的关节和肌肉得到锻炼,减缓骨骼的衰老。

在哈尔滨老年人大学担任舞蹈系主任及校艺术团舞蹈队指导教师的王晓婷,从事中老年中国舞教学十余年,在她的课堂上,通过她的讲解并标准的示范下,难度再高的舞蹈动作,学员都能够快速掌握,并优美地展示出来。

## 学舞蹈忌贪快

王晓婷介绍,她在教授中国舞的过程中发现许多学员都有一个误区,觉得学会一支完整的舞就是上舞蹈课的目的,其实这是不对的,也是最不可取的,学舞蹈忌贪快。王晓婷说,很多刚刚接触舞蹈的初学者都恨不得练两三个月就能在舞台上翩翩起舞,殊不知有这样想法的人是练不好舞蹈的。舞蹈的基本功讲究的是一朝一夕、循序渐进式的提高,跳一支完整的舞只是最基础的。王晓婷在课堂上结合专业知识和中老年人的身心特点进行示范和教学,让学员们不仅能跳完一支舞,还要跳得美,且符合舞蹈本身的风格。

## 感觉是舞蹈的灵魂

“一支舞蹈能否打动人,主要看舞者有没有感觉,感觉是一支舞蹈的灵魂;如果没有感觉,即使你的动作再优美也无法打动观众。”王晓婷称,在学习过程中想把舞跳得有感觉,首



▲王晓婷老师在指导学员。

先要进行舞蹈风格的基础训练,要掌握好呼吸和肢体动作上的协调性,以及肢体的一些动作要领。

有的老年学员跳藏族舞蹈,总让人觉得跳得没感觉、跳得不好看,问题的根本就在于舞蹈的基础训练没有达到要求,没有用足够的时间去揣摩动作;再比如有的人学蒙古舞,就要先提炼出蒙古舞的风格特点,进行针对性的单一练习,之后再学这个舞蹈,这样才会有感觉。

□本报记者 董琳

段子时间

## 【你抖啥呀】

有个大妈生病了需要打针,女护士拿着针管比划了半天,手还一直抖个不停。

大妈胆战心惊:“姑娘,你抖啥呀?”

姑娘面无表情,说道:“当年,在学校食堂,我也这样问过你,你不记得了吗?”

## 【一言难尽】

昨天小区里的那位大爷又找我聊天,说心情不好。

我问他怎么了,大爷说:“说来话长,一言难尽啊。”

我说:“没事,我有时间。”

大爷开口道:“那一年,我十八岁……”

我:“……”

智慧树

## 【脑筋急转弯】

1.一颗心值多少钱?

2.老赵是一位刻字先生,他挂出来的价格表是这样写的:刻“隶书”4角;刻“仿宋体”6角;刻“你的名章”8角;刻“你爱人的名章”1.2元。那么老赵刻字的单价是多少?

3.王爷爷有3个孙子。一天,他买了2个小西瓜,一路在想怎样平均分西瓜,总也想不出个好办法来。在门口,邻居李奶奶只说了三个字,王爷爷就愁眉舒展了。李奶奶告诉他的是哪三个字?

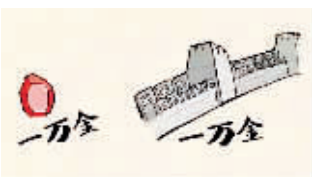
4.动物园中大象的鼻子最长,谁的鼻子第二长?

5.老李手里拿着火柴走到厨房,厨房里有一个煤气灶和一个酒精灯,他如果想烧开水,请问他应该先点燃什么?

## 【看图猜成语】



耳功



(以上答案见2版)

诗歌鉴赏

## 老街的画记

成捆的彩绘画笔  
穿越时光的艺术长廊  
寻找着青石板上的写意  
或古老或新潮或夸张

一双装满故事的睿眼  
搜寻着老街上每一个音符的沧桑  
那些夹杂着喜怒哀乐的  
故事都在你的画板上起伏跌宕

一把花色的油纸伞  
撑开老街百年的想象  
都在你翻飞游动的画笔中  
变化着莫测的模样

你在冰与火中蘸墨  
把眼里的故事投向远方  
你在心与梦里起笔  
把爱尽情地绽放

帽沿下一小撮络腮胡茬  
也曾藏着情歌舞着云裳  
但那或浓或淡的笔尖  
却画出你孤单背影的不羁与狂放

你眼前的帅哥靓妹  
是你画布上最美的畅想  
青砖瓦舍是你画笔下的苍凉  
车水马龙是你画笔下的匆忙  
而你

永远是老街那抹清淡的月光  
□董文超

课堂前后

## 打动人的朗诵 靠练

不知不觉中,我跟随老师系统学习朗诵已经一年多了,在这段时间里,我的朗诵水平有了很大的提高,也总结了一些小体会,比如,打动人的朗诵都是通过一定的锻炼达到的等等。今天,我就把一些体会分享给喜欢朗诵的小伙伴们。

朗诵时要注意语句的停顿与轻重音,营造出好的语言气场。朗诵朗诵,先朗后诵。朗诵不是简单地读出来,而是对一部文学作品作品的再创作。在朗诵时,一定要注意语句的停顿与词语的轻重音,不能不带停顿且毫无起伏地将一段话读出来,要通过语句的停顿与轻重音的结合,营造出一种良好的语言氛围及气场,这样才能实现最好的朗诵效果。

朗诵时要注意气息的变化,语调的高

低,将人带入到朗诵的作品当中。朗诵时不能一口气下来,一定要注意气息的变化,根据不同的语境和语句调节不同的气息,发出不同的语调。如果只是简单地循环重复,那么难免使人感到乏味与无趣。在课堂上,我经常通过一系列的变化,将听众带入我的作品当中来,让他们沉浸其中才是最高的境界。

朗诵时一定要注入感情,好的朗诵一定与感情色彩密不可分。这一点也是最重要的一点,在朗诵时一定要将自己的感情注入到作品当中,即使音色再好没有感情也是白搭,好的音色是为作品的感情色彩服务的,而真正能够打动人的,也绝不是好听的声音,而是声音当中赋予的感情。

□中老年朗诵达人 王军霞

炫耀一刻



国画《春晓》作者 丽华



国画《舞春风》作者 陆海春

秀出书画佳作,分享诗歌、散文等,欢迎提供原创图文。文章字数在300-800字之间;书画图片大小在1M以上,并注明姓名及联系方式。作品请发至1372136484@qq.com。

与您约稿