



退休后圆梦芭蕾

看看这群上海阿姨的“热辣滚烫”

“跳舞去了！”在上海有这样一群退休阿姨，她们身姿挺拔、气质非凡，每次跳舞前都要梳头、化妆，穿上专门的舞蹈服，仪式感满满，因为她们跳的是芭蕾。

要学就要好好学

领衔这支“阿姨芭蕾舞队”的是65岁的吉静，大家都叫她吉吉老师。她是从55岁退休后才开始学习芭蕾舞的，参加了专业的芭蕾舞培训，并且在62岁时通过了中级考核。当时，她的同班同学除了自己，最大的只有35岁，能和小自己几十岁的同学一起顺利毕业，她凭借的是一腔热爱和努力。她说：“既然决定要学芭蕾舞，就不要抱着玩玩的心态，要系统、专业地学好。”

儿时的吉静曾学过一年芭蕾舞，跟着老师学跳《白毛女》，开启了她的芭蕾舞梦。但成年后的吉静一直没有机会继续走芭蕾之路，直至退休，才有机会圆了这个小小的梦想。跟着专业老师学成基本功，她就发挥余热，在社区义务教有兴趣的退休阿姨们学芭蕾舞，练舞房的镜子、服装都是她自掏腰包置办的。

吉静坦言，她原本的退休计划分为三个时段：55岁到65岁学芭蕾舞；65岁到75岁到处旅游；75岁之后就居家养老，弹弹钢琴、看看电视。不过今年65岁的她，还不打算退出芭蕾舞舞台。她笑称计划赶不上变化快，“因为这些跟着我学芭蕾舞的老朋友还需要我，我也还想接着跳，那就跳到跳不动的那天为止吧。”

退休不只是带娃

每周两次的芭蕾舞课，65岁的陈吉良已经在班里学了5年，可以说是吉吉老师的优秀学员。每一个动作，她都仔细打磨，训练到位。连对阿姨们来说相当考验体力的训练——用腿夹着纸平移练习的舞步，陈吉良也是一步不落。她自豪地说：“学了5年芭蕾舞，我感觉自己的体力、体态、形象都有了很大的变化，人很挺拔，气质很好，还学会了化妆和穿搭，再加上有自己的爱好，很有精气神，走出去一点也不像65岁的人。”

陈吉良的芭蕾追梦路也不是一帆风顺的，家人一开始也反对。两年前，陈吉良的孙子出生，家人希望她帮忙带孩子。但即便短期中断了上课，她也一直参加吉吉老师的线上直播课。她说：“退休后，我参加过很多类型的老年人艺术班、合唱团，最后才找到了芭蕾舞这个最为热爱的项目。芭蕾舞给我带来的改变也是有目共睹的，家里人看得到，也都为我自豪。”所



吉静(前)和她的学员们。

吉静

以，现在每周一、周二陈吉良到班里练舞，儿子和老伴儿就承担起照顾孙子的任务，让她可以全心全意追求自己喜欢的艺术。

芭蕾里有种气质

叶虹是吉吉老师班上年龄最大的学员，今年69岁。她年轻时在单位参加过很多次汇报演出，大家夸她是个练舞蹈的好苗子，可惜一直没有机会进行专业学习。退休后，她寻寻觅觅，最终找到了吉吉老师的芭蕾舞班：“练了我才感到，芭蕾舞似乎是各种舞蹈的基础，把芭蕾舞的基本功练好，你才能控制好自己的形体，才能对舞蹈融会贯通。”

不过，对于老年初学者来说，芭蕾舞的学习门槛也更高一些：对力量、柔韧性的要求更高，最重要的是练习基本功的过程更加枯燥。“有些舞蹈，学习一两周就可以排个节目，或者在排舞的过程中进行训练，但芭蕾舞的基本功就是很枯燥的几个标准动作，重复再重复。”这是叶虹初学芭蕾舞时最大的挑战。怎样战胜这种枯燥？除了凭借一腔热爱，吉吉老师的课程安排也给了叶虹莫大的帮助，每堂课搭配合适的衣服和妆容，还将基本动作编排成一组，配上音乐，练习起来仿佛在跳一支优美的舞蹈。叶虹练过合唱、朝鲜舞，最后决定深耕芭蕾舞，因为在她心里芭蕾舞是一种气质、一种精神，“它展现了人体的力量之美，代表了对美的追求，象征着一种健

康的、挺拔的、优雅的正能量。”叶虹说，她也要像吉吉老师一样跳到跳不动为止，因为她觉得只要还在跳，人就不会老。

完全不会跟不上

芭蕾舞这种要求童子功的舞蹈，对于柔韧度和力量并不占优势的老年人来说有点难，但交流中，无论是经历过专业训练的吉吉老师，还是刚刚入门的阿姨们，在面对“退休后再开始学芭蕾，身体条件会不会跟不上”的说法时，给出的答案都是“完全不会”。

从阿姨们上课的状态就能知道为什么“完全不会”。课堂上，有的阿姨腿脚不好，膝盖上绑着护膝，舞步却是一步不落；有的阿姨气喘吁吁，嘴上说着“老师要么我先休息一会儿”，结果一听到音乐响起又加入了练习队伍；除了吉吉老师，大部分阿姨还不会立足尖，但她们如同刚开始学习芭蕾的孩子一样努力踮起脚，努力接近标准姿势。仔细观察，阿姨们和同龄人相比面色红润、身姿挺拔，小腿和胳膊上能依稀看到健美的肌肉线条，这些都是她们挑战自我的“勋章”。

客观上讲，这些上海阿姨的身体条件虽然不如年轻的芭蕾舞学习者，但跟着她们上完一节课就会知道，“不会跟不上”并不是嘴上逞强。在她们心里，世上无难事，只要够热爱。

□吴旭颖 陈灵玮

延伸阅读

老年人跳舞三注意

做好热身运动 跳舞之前先做一些简单的拉伸肌肉和韧带的准备活动，遵循先慢后快的原则。跳舞前热身可避免因突然运动而造成的肌肉拉伤或关节损伤，如运动前活动一下膝关节、手关节，扭腰、拍腿等，做5-10分钟即可，或以身体微微出汗为度。跳完舞后不要马上静止不动，应再做一些舒缓活动来放松，让全身肌肉松弛下来。因为总处于紧张状态的肌肉，容易受伤甚至发生抽筋。

动作幅度不宜太大 老年人会出现运动系统肌肉萎缩、韧带弹性下降、关节活动不灵等情况，因此应避免突然的大幅度扭颈、转腰、转髋、下腰等动作，以防跌倒，发生关节、肌肉损伤，甚至骨折。

跳舞时间不要过长 跳15分钟就休息几分钟，总时长控制在60分钟以内。冬季应再短一些，以30分钟为宜。如果呼吸不畅，应先休息片刻后再决定是否继续跳舞。一旦出现不适感，如腿部疲劳、眩晕、心慌等，应立即停止跳舞。

□崔丽杰