

全民健身的热潮中,舞蹈是最具普及性的全民运动,先有积极投入其中的中老年广场舞女性姐妹,后有直追而起跳着鬼步舞的大叔大爷。

在公园里、广场上,当大叔们跳起属于年轻人的舞蹈,追求着热烈和热情。跳起鬼步舞的大叔们,跳出了他们的觉醒。晚年过成玩年,花甲之年即是花季。



确认过眼神

这就是他们喜欢的那种舞蹈

### 当大叔跳起魔性鬼步舞

寒潮南下的11月下旬,清晨7点的赭山公园里,往日人潮涌动的早锻炼景象冷清了下来。细雨中的公园健身广场上,一群大叔换上街舞服,在动感的音乐下热起了身。

大叔们跳的,便是鬼步舞。随便一个滑步、一个抖肩,或夸张或硬朗的动作,在上百人的广场中自成一种style。随着舞曲的快速变化,大叔们以强劲的舞姿牢牢占据了广场C位,将早锻炼现场气氛推向高潮,吸引了路人争相围观、拍照。

大叔中最年轻的50后曹礼告诉记者,自从练起了鬼步舞,他们这帮老哥们已经习惯了各路围观。这是来自澳大利亚墨尔本的曳步舞,俗称鬼步舞,在年轻人中很流行。曹礼向记者科普,不同于一般广场舞,鬼步舞有街舞的元素又有吉特巴的特点,讲究的是速度、节奏加肢体的自由发挥,一般人都会认为这种舞不是老年人玩得起来的,社会上还普遍认为跳舞是中老年女性的专利。我们大叔来跳这种舞,作为少数派,大家都挺好奇。

曹礼学跳这个舞蹈不到两年,当时刚从野外地质勘探岗位退休,习惯

了满世界逛的他一时百无聊赖,偶然的看到网上这种舞,让他眼前一亮。很个性的舞步,强劲有力的音乐,超级个性的服饰,人很容易被带入到一种愉快的氛围中,不由自主地身体就会摇摆起来。曹礼说,确认过眼神,这就是他喜欢的那种舞蹈气氛。很快,他找上了赭山公园里的这支舞蹈队,没有任何舞蹈基础的他,开始跳起舞来,成为当时为数不多的,扎在一群大妈中的鬼步大叔,在公园里很是抢眼。

随后,鬼步舞大叔的队伍越来越大,加入进来的有机关退休干部吴清风,来自企业的陆小鸣、张志林、李龙生。他们都是在公园里无数次观摩了热烈的鬼步舞后,再三考虑徘徊:到底是选择一个人长跑、游泳、打太极的老干部风锻炼?还是在花甲之年来一次勇敢舞动?最终,他们都选择了鬼步舞。当不在乎别人的眼光,鼓起勇气加入到鬼步舞队,才发现,在不分年龄的集体舞蹈中,舞姿如何不重要,最重要的是找到了身心放飞的感觉,结识了一批将花甲当花季,把余生活成愉生的同龄人。吴清风说。

### 当中老年男性爱上年轻人的舞蹈

看您这身体状态是练过很多年舞吧?拥有一双大长腿65岁的张志林一跳起舞来神采飞扬,面对记者好奇的提问,他坦言自己其实是队伍中舞龄最短的,疫情前才刚加入到这个舞蹈队来。以前我没跳过舞,都是一个人跑步锻炼,枯燥得很。张志林说,他在赭山跑步时被山下广场上的舞蹈气氛所吸引,干脆就加入进来。鬼步舞灵活多变,很有现场感染力。不过这其实是个难度不小的舞蹈运动,别看不用蹦高、不用劈叉,但有些动作对老年人来说并不友好。张志林说出了舞队里大叔们的心声,虽然有难度,但不妨碍他们爱上鬼步舞。

鬼步舞有一系列基础的动作步伐,动作看似简单,练起来不易,需要很强的身体协调性和平衡力,也很消耗体力。张志林展示起太空步、搓步、侧滑,相对于灵活的脚步步伐,他说转圈推手的动作更有难度,两点转、三点转,就是先点两三步再转一圈,岁数大,转一圈容易,转两圈下来就转懵了。

几位大叔都觉得,鬼步舞是年轻人的舞蹈,但不是他们的专利。为了跳得更好,为了脚下踏步如弹簧般自如,他们平时在家没少对着手机屏幕学习。连小年轻曹礼,为了拿下舞蹈,也下过狠劲。如今,音乐一起,57岁的曹礼立刻变身为热舞少年,舞步自如,脚底如装了弹簧,双脚时而交错,时而侧滑,时而后搓步,时而踢腿踩踏,再来一个

转身,如何练就出这一身霸气舞力?曹礼说,全凭一个字——练!早上7点到赭山公园里跟着领队老师练,回家立起三脚架,对着视频练,晚上7点再到汀棠公园领舞,一边跳一边练。曹礼说,他的生活中现在全是音乐节奏,走路脚下都带舞步,连我三岁的小孙子,也被带着喜欢摇摆。

生活会奖励努力的人,更会奖励老玩童。68岁的吴清风是大叔中年龄最大的舞者,子女远在外地工作。他告诉记者,到了他这个年纪,与其一个人闷在家里闷出病来,不如把晚年当成玩年,在跳舞中快乐健康起来。跳了一年多的鬼步舞,吴清风把握好自己的运动量,在跳舞中做到量力而行,跳着跳着没有了三高,慢性病也远离了他。

吴清风总结了一句话来形容这种运动:这是一种观望让人垂涎欲滴、练起来让人前赴后继、坚持下去所剩无几的舞蹈运动。他说很骄傲自己就是那所剩无几者中的一员。

还有最重要的一点是,社会给广场舞贴了标签,认为跳广场舞的都是大妈,这让很多中老年男性自动回避了舞蹈运动。吴清风说,而鬼步舞凭借着年轻化、时尚化、接受度高的魅力,打破了这一标签,让中老年男性爱上舞蹈,让中老年男性群体从此觉醒、跳了起来。

鬼步舞,也欢迎你跳。大叔们向所有中老年朋友发出邀请。

记者王惠文/摄

