



“银龄九九”公众号

银龄

专刊

银发翩跹 舞韵流年

——山西老年大学芭蕾与身韵课堂小记

提起芭蕾舞,很多人会联想到璀璨舞台上,舞者演绎《天鹅湖》的唯美画面。山西老年大学的芭蕾与身韵课一直深受学员喜爱,3个月时间里,一群银发学员逐梦芭蕾、雕琢体态、涵养气质,为退休生活增添了诗意与活力。

足尖起舞 感受美好

每周二下午,舞蹈教室里悠扬的乐曲缓缓萦绕,十余位银发学员身着练功服,身姿挺拔、神情专注,享受着温柔治愈的舞蹈课程。

抬手、展肩、拉伸、舒展腰背……在老师的悉心指导下,学员们慢慢进入舞蹈状态。大家对着镜面调整姿态,遵循芭蕾“开、绷、直、立”的核心要领,移步转身、抬手俯身,动作舒展连贯、优雅从容。镜子前,学员们认真打磨每一个肢体

细节,均匀调整呼吸节奏。汗水浸湿了衣衫,额间渗出细汗,但每个人脸上都洋溢着笑容,眼神温柔又坚定,全然沉浸在舞蹈美学中。

定制课程 融韵塑美

“动作要干净利落,神态气韵要到位。”授课教师高焯喧指导学员们练习古典身韵成品舞《望月》。高焯喧介绍,这支舞蹈专为老年学员量身创编。课程充分贴合老年人的身体状况、关节特点和学习节奏,摒弃复杂专业的高难度技巧,将高雅的芭蕾艺术拆解为简单易学的基础动作。课程通过对镜梳妆、抬手望月、轻展衣袖等细腻动作训练,在强身健体、矫正体态的同时,提升学员的审美能力与艺术气质,实现健身性与艺术性的统一。

“这门特色课程打破了大众对

芭蕾高冷、小众的固有认知。”高老师说,课程以经典芭蕾形体训练为核心,依托把杆练习、肢体拉伸、站姿塑形等基础训练,舒展了筋骨、提升了身体协调性。谈及这门课受欢迎的原因,她认为课程融入了中国古典舞身韵与西方芭蕾的挺拔质感,两者完美结合,让学员们沉浸式感受中西舞蹈美学的独特魅力。

以舞蜕变 绽放芳华

“有点好奇,更多的是忐忑,总担心自己跳不好。”57岁的班长刘红琳自幼向往芭蕾,退休后得偿所愿。

初次上课时,“零基础”的刘红琳虽心里没底,但一直认真学习站姿、手位、拉伸等基础动作。经过十多节课的系统学习,她的变化立竿见影——从前体态松散、缺乏自

信,如今身姿挺拔、气质温婉。更让她惊喜的是,体检显示自己“长高”了1厘米,这正是体态矫正、身姿舒展的最好证明。“整个人精神焕发,感觉重返青春了一般。”刘红琳由衷感慨。

3个月时间,老年学员们在这间舞蹈教室里,收获成长与蜕变。他们挣脱年龄束缚,放下生活琐碎,在舞姿中雕琢体态、滋养心灵、陶冶情操。原本平淡的退休生活,因舞蹈变得丰盈诗意,悠悠银发岁月,因热爱与坚持,绽放出温柔耀眼的芳华。

记者 李晓琳

见习记者 高小文 文/摄



扫码看视频



①



②

①学员们跟随老师练习舞蹈《望月》

②学员们在练习芭蕾舞基本动作

礼赞“七一”颂党恩 银辉添彩映并州

本报讯 (记者 张慧 见习记者 陈睿婷)为期两天的太原青创老年大学期末文艺汇演暨书画摄影展,于6月28日落下帷幕。活动以礼赞“七一”颂党恩为主线,采用舞台展演与作品展览相结合的形式,用精彩节目和艺术佳作呈现



扫码看视频

教学成果,表达银发学员对党和祖国的深情祝福。

教学成果,表达银发学员对党和祖国的深情祝福。

文艺汇演在气势磅礴的舞龙表演中拉开序幕。随后,口琴连奏《党啊,我的妈妈》《我的祖国》,学员们用琴声诉说对党的眷恋;合唱《珊瑚颂》歌声嘹亮,经典红歌唤起全场共鸣;舞蹈《天佑中华》舞姿翩跹,学员们以柔美身段展现家国情怀。民族舞蹈、声乐合唱、经典京剧、古筝弹奏等节目轮番上演,台上学员精神昂扬、神采奕奕,台下

掌声此起彼伏,欢声笑语不断。整场演出既展现了老年学员热爱生活、积极乐观的风采,更涌动着感念党恩、祝福祖国的炽热情愫。

场馆同步开设书画摄影展区,共展出书法、国画、纪实摄影、手工创作等学员作品170余件。不少作品以红色题材、祖国山河、幸福生活为创作主题,笔墨光影间传递着对党的礼赞。前来观展的市民驻足欣赏,创作者主动分享创作思路与在校学习心得,现场温馨愉快,

洋溢着老有所学的成就感。

岁月缱绻,葳蕤生香。本次展演为银发学员搭建了展示自我、交流学习的优质平台,充分营造了老有所学、老有所乐、老有所为的校园氛围。现场师生纷纷表示,在老年大学的学习生活充实而美好,登台参展更让自己收获满满。青创老年大学负责人表示,今后将持续丰富特色课程,让更多学员在艺术学习中收获快乐,以银发风采为并州大地增辉添彩。