

乐活达人

# 跳起妩媚肚皮舞 阿姨变成大姑娘

□记者 杨柳 文/图

每天上午,在王城公园大门内,总会听到充满异域风情的舞曲,十几位中老年人在这里跳肚皮舞,耸肩、扭腰、送胯,腰链叮当作响,每一个动作都展示出自信和快乐。“看背影还以为二十来岁的大姑娘,扭过头来一看才知道是阿姨!”路过的人忍不住感慨道。

这支成员平均年龄超过60岁的舞蹈队,参加过我市不少舞蹈大赛。队长冯杰介绍,舞蹈队队员中年龄最大的72岁。



(资料图片)

## 1 肚皮舞舞姿优美,神秘妩媚

肚皮舞是带有阿拉伯风情的舞蹈,起源于中东地区,舞者随着舞曲的节奏摆动臀部和腹部,舞姿优美,变化多端,神秘妩媚。

这支中老年人肚皮舞舞蹈队,活动地点在王城公园正门内,每天上午8点到10点,队员们在这里随着音乐翩翩起舞。她们曼妙的舞姿时而优雅,时而妩媚,她们仿佛是一群二十几岁的年轻人。

队长冯杰介绍,她今年68岁,退休后先是跳了几年拉丁舞。后来,一

个偶然的的机会,冯杰看到别人跳肚皮舞,那华丽的衣饰、富有激情的舞姿吸引了她。从那以后,她就喜欢上了肚皮舞。

如今,冯杰已经跳了6年肚皮舞,她不仅自己跳,而且还成立了肚皮舞舞蹈队,吸引了不少老姐妹跟她一起跳。“跳肚皮舞的人不少,大多是年轻人,而且都是在健身房、练功房里跳,像我们这样在公园广场上跳肚皮舞的‘疯老太太’,整个洛阳市也不多见!”冯杰笑着告诉记者。

## 2 跳起肚皮舞,身体好,心情更好

“有人觉得跳肚皮舞就是抖肚皮,其实不然。肚皮舞有很多动作,比如‘肩西米’,就是抖肩;‘胸西米’,就是抖胸。此外,还有‘胯西米’‘行走西米’等,舞者通过腰腹的摆动,带动全身抖动,能使全身的肌肉都得到锻炼。”队员路红林说。

“西米”是肚皮舞的专业术语,就是身体某一部位匀速而快速地抖动。刚开始练的时候,路红林怎么也找不到感觉,后来在队长和同伴的鼓励下,一遍遍刻苦练习,辛勤的付出终于有了成果,如今她已成为舞蹈队里的骨干,跳得像模像样了。几年时

间跳下来,路红林不仅身心愉悦,就连走路都感觉轻快了不少,腰上的“游泳圈”也逐渐消失了。路红林说:“只要跳起肚皮舞,我们都忘记了自己的年龄,哪怕舞姿没有年轻人那么收放自如、潇洒有力,但是每个人都在享受这个过程。”

一名队员说:“跳肚皮舞,除了能锻炼身体,还结交了一群好姐妹。生活不会一帆风顺,每个人都会遇到烦心事。大家一见面,互相倾诉倾诉,你帮着出主意,她来安慰几句,往往就没事了。只要一来到这里,我们所有的烦恼就都烟消云散了。”



队员们在练习

## 3 学习肚皮舞有窍门

有人觉得肚皮舞很好看,可不好学,那些舞蹈动作太专业,没几个月的训练很难学会。冯杰介绍:“其实,只要掌握了窍门,肚皮舞并不难学,有的学员一节课就入门了。”冯杰说着,给记者示范了几个动作。

**8字摆胯:**用一只脚作为支撑点,另一只脚尖轻轻点地。用腰的力量将腹部抬起,再向后推,感觉自己用腰胯部位画一个“8”字。

**胯部摇摆:**腹部收紧,膝盖稍弯,上半身放松,胯部小幅度左右摇摆。

**波浪手势:**以肩带动大臂,大臂带动小臂,然后是手肘、手腕、手掌,想象手臂如波浪一样摆动。

冯杰介绍,这几个动作是肚皮舞的基本动作,你可以在家里练习。



扫描二维码可以欣赏舞蹈队的精彩表演

## 活动预告

“咱爸咱妈老友聚乐部”又要举办活动了——  
**下周一  
咱们一起学跳肚皮舞**

□记者 杨柳

看了中老年肚皮舞舞蹈队的故事,你是不是也对这种神秘的舞蹈充满了兴趣?想亲身感受下肚皮舞的活力与魅力。

5月9日(下周一),我们请舞蹈队队长冯杰教大家跳肚皮舞,冯老师会教给大家一些肚皮舞的基本动作。届时,你也能欣赏到她们的精彩表演。

活动时间:5月9日9:00-10:30

活动地点:王城公园正门广场(公园大门进去便是)

温馨提示:本次活动不用提前报名,按时到指定地点参加即可,请着舒适的衣裤和运动鞋。

## 没有美术功底不用愁 “聚乐部”带你学油画

□记者 何奕儒

当一名油画大师是不少人的梦想,但画油画需要美术功底。那些喜欢美术,却又不会画画的老人更是望尘莫及,觉得自己这辈子也不会与油画结缘了。

如果记者告诉你,即使你没有美术功底,也能让你在三四个小时之内画出一幅像样的油画,你信吗?跟着“咱爸咱妈老友聚乐部”学油画,人人都有可能成为绘画能手,5月7日(周六)上午,记者就带你见证奇迹的发生。如果你喜欢美术、喜欢油画,赶紧报名参加吧,人数有限,未报名者勿扰。

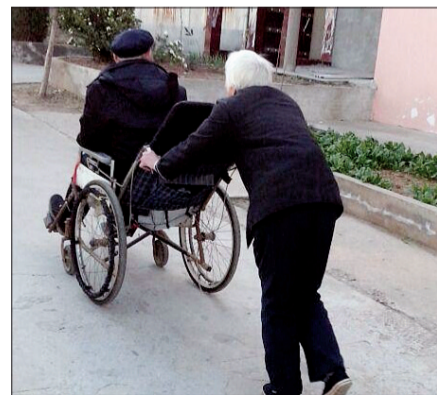
活动时间:7日9:00

活动地点:南昌路王府井南达玛格利二单元1502室

报名电话:18637927388

## 我拍爸妈

### 你若不离 我必相依



拍摄人:郭素稳

拍摄时间:1月中旬

拍摄地点:孟津县

今年年初,母亲推着父亲逛集市,我站在他俩身后偷偷拍下这张照片。7年前,父亲患了脑溢血,留下后遗症,双腿行动不方便,脾气也变得异常暴躁。

面对喜怒无常的父亲,母亲没有任何怨言,一直悉心照顾着父亲的饮食起居。今年年初,她听说镇上有集市,便推着许久未出门的父亲去看热闹,我走在后面,看着母亲缓慢而吃力的脚步,瞬间被他们相濡以沫的爱情打动了。(何奕儒 整理)