

# 下班后 赶着去跳舞的年轻人

□记者 戴汇

都市年轻人的下班生活,可能是从一场舞蹈开始的。

印象里的社恐“1人”,占据着舞房的C位,自信舞动。

白天穿着衬衫长裙的女孩,在舞房迅速换装,化身女团成员。

大码的T恤上身,音乐一起,舞魂燃烧,随时给你来个Skate(滑步)。

左腿踹走压力,右手挥掉烦躁,舞蹈房里的年轻人,在腿脚切磋、蹦蹦跳跳中,收获简单的快乐,完成颐养性情和强身健体。

## 解除“封印”

曾浩(化名)没想到,跳舞这件事,他能坚持7年。在大一,曾浩就加入了学校的街舞社团,在不同的舞种里,他选择了Popping(机械舞)。大学毕业后,曾浩回到盐城,工作之余依然坚持这份热爱。去年3月,他来到“舞宗派”街舞工作室,学习新舞种Hip-Hop(嘻哈舞)和编舞。

“走出单位的那一刻,我就重新做回了自己。”一年半的时间,曾浩在舞蹈房刷了300多节课,还赴南京、镇江、长沙等地进修,上了50多节大师课,“都是行业内实力很强的舞者授课。”曾浩非常喜欢Kinjaz舞团创始人Anthony Lee,“平时在抖音、B站关注过他的舞蹈视频,是我喜欢的风格。”

舞房下课后,曾浩还要练习一个多小时,“动作的框架,身体的控制和律动,和音乐的契合度,都是需要钻研的。更重要的是基本功训练,非常磨炼人的意志,需要不断重复练习才能看到效果。”

街舞已成为曾浩生活的一部分,从跳舞中他收获太多正能量,“以前性格比较拧巴,是‘1人’。跳舞之后,开朗自信许多,就像是身体和心灵的‘封印’被解除了。在突破一个个困难和瓶颈后,会有成就感,更加信任自己,相信自己可以。”

2024年巴黎奥运会,Breaking(霹雳舞,属于街舞的一种)首次被列入正式比赛项目,中国选手刘清漪夺得女子霹雳舞铜牌,这是中国霹雳舞首枚奥运奖牌。

“街舞得到奥运的重视和全世界的关注,我觉得特别高兴和自豪。以前跳街舞会被误解为不务正业,但现在街舞被认可,从小众文化走向大众生活,已经成为年轻人喜欢的潮流文化,是我们追求个性、表达自我、拥抱多元的一种方式。”曾浩说。



(本版图片由受访者提供)

## 撕掉标签

胥廉宗从事舞蹈行业已有18年,2020年,他从南京来到盐城,开办“舞宗派”街舞工作室。

从《这!就是街舞》等街舞综艺节目的火爆“破圈”,到霹雳舞成为杭州亚运会、巴黎奥运会的比赛项目,胥廉宗觉得,街舞自由、随性的风格,是吸引无数年轻人的魅力所在。街舞没有固定的规则和束缚,舞者可以尽情发挥创意,将个人风格融入舞蹈之中。

姜月婷从小学习小提琴,有着古典文艺气质的她,和街舞的嘻哈风有着强烈的反差。两年前,她跟着胥廉宗开始学习街舞,很喜欢Krump(狂派舞)舞种,“像野人一样去跳舞,去表达自己的愤怒狂野,那种速度、力量和爆发力,是我喜欢和想要去传达的。”

拉小提琴常常在一个封闭安静的环境里,从小到大,姜月婷被教导要沉得住气,所以有些情绪被她压抑在心里。而跳舞给了她一个情绪出口,给她的生活增加了活力和动感,“撕掉标签,做不

一样的自己”。

舞房敞开式的环境,让姜月婷有机会接触到更多人,拥有新的圈子和新的朋友,“我原来是一个完美主义者,哪天跳得不好了,就会很沮丧,老师和同学就会来开解我,让我放平心态,把90%的期望值降到45%,让我不再那么激进,不再钻牛角尖。”

对于江晓慧(化名)来说,晚上的跳舞时光,则是从白天工作状态抽离出来的一种方式,“下班以后,虽然回到家了,心里还残留着白天工作时的情绪。跳舞的时候,在欢快的节奏中,忘记一切,身心放松下来,享受完全独属自己的时光。”

“If you make a mistake, get all tangled up, just tango on.(跳错了也没关系,接着跳下去。)”这是江晓慧很喜欢的一句关于探戈舞的台词,“记不住动作,跟不上节拍,都没关系,我不内耗,今天的舞蹈,哪怕只有几个动作跳得满意,我都很开心。”

## 不如跳舞

女团舞是K-Pop(韩国流行音乐)人的快乐源泉,哪怕不认识身边的几位,也能默契走位,完成一次散发魅力的女团舞台,成为原地组团出道的好朋友。

曹天琪从小接受专业的舞蹈训练,科班出身,在北京做了12年的舞蹈演员后,2021年回到盐城,开办了T7韩舞工作室,“我是学中国舞出身的,但我很喜欢节奏感比较强的舞蹈,第一次在北京看见人家跳韩舞,我就走不动道了,立马去进修了。”

浦卉是一名英语老师,从15岁时就开始喜欢韩国K-Pop,少女时代、Twice、NewJeans是她很喜欢的韩国女子演唱团体,“是元气少女、青春活力的风格”。为了学唱她们的歌曲,浦卉还特意自学韩语。

今年是浦卉学习韩舞的第三年,“能学跳自己喜欢的女团舞蹈特别开心”。在韩舞工作室,她还遇到了一群兴趣相投的小伙伴,大家一起讨论喜欢的韩国女团,交流时尚穿搭、妆容。浦卉觉得,

跳舞让她更加自信了,身形体态更加挺拔,穿衣风格更加多元化,整个人精气神上去了。

在舞蹈教室,大多数人都是从零基础学起的,身体条件、学习进度的差异,造成水平参差不齐。曹天琪经常鼓励学生要摆正心态,“不焦虑,不对比,不需要任何人认可你跳得怎么样,享受跳舞的过程。”

自己跳得非常卖力,却总和别人跳得不一样。但一节课下来,李涵发现大家都专注于镜子里自己的动作,没人会看到她有多“菜”,她突然就放宽心了。

赵可儿是一名宝妈,一周会抽空来跳两三次,“繁忙之余,我还想坚持自己的热爱,除了妈妈这个身份,我还是我自己。”

各行各业的年轻人在舞蹈中,享受着独属于自己的快乐时间。就像有首歌唱的:“全世界是一个大银幕,每个人踏着一样的脚步,不如跳舞,倒不如跳舞,用这种方式相处,没有人觉得孤独,也没有包袱……”