

欣欣舞蹈队 把自己扮靓 让生活变美



阅读提示：

欣欣舞蹈队队长潘旭红说：“美食、美景还有美丽的衣裳，我们对生活中的一切美都感兴趣，也愿意去尝试、去追求。我们认为，生活中的所有美好，都是要靠自己的付出才能得到的。”

□ 记者 吴后珍

在市区，有这样一支舞蹈队，20多名成员平均年龄55岁，大都已经当上了奶奶或者外婆。但她们却凭借着对舞蹈的热爱，和对生活的热情，演绎出了别样的幸福生活。

半年打造一个节目 舞台上绽放精彩

不久之前，在2020莲都区“欢乐莲城”社区（乡村）文化艺术节上，欣欣舞蹈队表演的节目《渔光曲》夺得了一等奖。成功的背后，是这一群人的执着和努力。

欣欣舞蹈队队长潘旭红告诉记者，其实欣欣舞蹈队刚成立1年，是由她和几个同样热爱舞蹈的朋友一起发起的。刚成立那会儿，队员们来自各行各业，很多人完全没有舞蹈基础。但所有人都对舞蹈有着一股热情。于是，他们每周集中排练，从最基本的入门动作开始。

每周两次的基本功，要练下腰、压腿……“每次练完之后，我们都会感到浑身酸痛。”潘旭红说，但是经过一段时间的锻炼，大伙儿的舞蹈水平都进步很大。别看他们都50多岁了，但90%的成员都会劈叉。

为了舞姿更加优美，除了勤练基本功，队员们还开始注重自身的体重管理。不少人参加舞蹈队后，体重减轻了10多斤，身材更加苗条。

半年多前，潘旭红为舞蹈队请了专业舞蹈教师和艺术顾问，准备集中力量打造一个招牌节目。莲都区文化馆工作人员卢春丽，同时也是她们的艺术顾问，为她们编排了舞蹈《渔光曲》。“这个舞蹈其实挺难的，尤其是其中的一段旗袍舞。”卢春丽说。但是队员们一致决定，要挑战一下这个节目。

接下来的半年多时间，她们坚持每周三次集体排练，每一个动作、每一个脚步都反复拿捏。在长期的坚持中，她们逐渐培养起了默契，节目效果越来越好。为了让个人气质和身上的旗袍更加契合，她们还会经常组织读书会，学习中国古典文化，提升涵养。

一切准备就绪，她们带着自信登上舞台，也收获了梦寐以求的奖牌。

改变自己 遇上更美的生活

不断追求，精益求精，是她们取得成功的原因，这也是团队一直坚持的理念。在平时的生活中，她们也努力追求着各种各样的美好，让生活更加充实。

她们经常组织团队旅游，最远还去过澳大利亚，体验了一把异国风情，周末



人物小档案：

欣欣舞蹈队，平均年龄55岁。乐活宣言：夕阳无限好，黄昏更美丽，步入晚年的日子，每一天都很珍贵。我们想在自己人生已经走过大半的时候，用自己的爱好和特长再一次点亮生命的余晖。



时，她们经常聚餐，每个人都做一个拿手菜，共同分享美食，有时，大家一起去逛街，买好看时尚的衣服，把自己打扮得漂漂亮亮，她们还经常参加各种读书活动，陶冶情操。

团队良好的氛围就像磁石，吸引着越来越多的中老年女性加入，她们的生活更加丰富多彩。姐妹们处到一块，走到一起，天天想着怎样去学习，怎样去跳舞。每一个姐妹心情都特别好，身体也棒棒的。

“美食、美景还有美丽的衣裳，我们对生活中的一切美都感兴趣，也愿意去尝试、去追求。我们认为，生活中的所有美好，都是要靠自己的付出才能得到。”潘旭红说，她们很珍惜现在的日子，从不停下进取和追求的脚步。就在几天之前，欣欣舞蹈队又制定了新一年的学习和排练计划。她们要向更高难度的舞蹈发起挑战，争取登上更大的舞台。