



张艺瀚



白云醒狮队合影

张艺瀚： 以热爱铺就醒狮传承之路

■本报记者 管丽芬/文 商政君/图

“咚咚咚咚……咚咚咚咚……”伴随着激昂的锣鼓声，几只威武的“狮子”身姿矫健，动作流畅，时而腾空跃起，时而摇头摆尾……见到张艺瀚时，他正在丽水职业技术学院的风雨操场上全神贯注地指导队员们训练。

这支组建仅两个月不到的醒狮队，队员均为该校大一学生。在张艺瀚的带领下，醒狮队在2024年浙江省舞龙舞狮公开赛上，以精湛的表演震撼全场，荣获成年组舞狮传统创意一等奖。

痴迷舞狮，苦练技艺

张艺瀚对舞狮的痴迷，源自他高中时期的一段经历。来自温州的他，因良好的身体素质被学校的醒狮队选中。入队后，他对舞狮的热爱与日俱增，这逐渐成为他生活中不可或缺的一部分。

然而，学好舞狮并不是一件容易的事，需要扎实的武术功底和艰苦的训练。扎马步是入门基础，对于刚入队、零基础的张艺瀚来说，这个看似简单的动作却让他体会到了“万事开头难”的滋味。但他未曾有过退缩的念头，而是全身心投入艰苦的训练之中：跑步、扎马步、步法练习、抬举训练……每一项都毫不松懈。

为了增强手臂和肩部力量，他拿着“狮头”在空中练习画“内8字”“外8字”，长期的训练，让他双手长满了厚实的老茧；为了练习腿部力量，他反复练习“兔子跳”，从平地的跳跃逐步挑战近一米高的桌子，每一次都努力突破自己；为了生动展现狮子的神韵，他反复揣摩狮子的每个细微动作，从眨眼到扭头，从扑跃到翻滚，力求做到极致。

在日复一日的训练中，张艺瀚对伤痛早就习以为常。比如，手指和颈椎被狮头内侧的竹条骨摩擦划伤，没有控制好落地动作导致脚崴、腰伤，甚至有一次从队友肩膀上摔下导致手指骨折。然而，张艺瀚并没有叫苦不迭，反而乐在其中。“舞狮，不仅是对动作技巧的考验，更是对体能和意志的磨砺。”张艺瀚感慨地说，“每当有困难或挫折时，戴上狮头舞一舞，什么烦恼也没有了。”

两年间，张艺瀚逐渐掌握了舞狮的表演精髓，更是成长为“多面手”，舞狮头、狮尾、敲锣、打鼓样样精通。2023年暑假，他特地前往广东佛山，拜访当地醒狮队，进一步学习舞狮文化与技巧。“醒狮重写意，形似更要神似，要把狮子的八种形态——喜、怒、哀、乐、动、静、惊、疑，演绎得栩栩如生，这绝非易

事。”张艺瀚坦言，佛山之行让他收获颇丰，不仅掌握了更多高难度的动作和表演技巧，还对醒狮的精神有了更深刻的理解和感悟。

依托学校平台，组建醒狮队

今年9月，张艺瀚成为了丽水市职业技术学院电子信息学院集成电路专业的一名新生。“我想把这份对舞狮的热爱传递下去，组建一支大学生醒狮队。”张艺瀚笑着说。

作为张艺瀚的同学兼室友，陈凯凯自然而然成为了醒狮队的一员。当张艺瀚向他提出这个想法时，他没有丝毫犹豫，二话不说就答应了。“对于舞狮，我在影视作品中见得比较多，现在有机会亲身去了解、学习，我当然愿意。”陈凯凯说。

为了吸引更多的同学加入，他精心准备了一个关于舞狮的视频，与陈凯凯一起利用晚自习时间，开始了醒狮队的“招新”。他们带着视频，一个班一个班地去宣传、讲解。每到每一个班级，张艺瀚都会热情洋溢地介绍舞狮文化的历史渊源、发展历程和表演形式等。

“舞狮在中国历史悠久，分为南狮、北狮两大类。其中南狮又称为‘醒狮’，以广东等地的醒狮最具代表性，融合了武术、舞蹈、杂技、音乐等多种元素。醒狮外形威武雄壮，寓意吉祥，常在节庆或重大活动中出现……”他一边讲解一边演示，让越来越多的同学对舞狮产生了浓厚的兴趣。

在学校领导及老师的鼎力支持与推动下，9月28日，张艺瀚正式成立白云醒狮队。凭借深厚的舞狮功底和教学经验，该学院社会体育专业教师徐凯杰成为了醒狮队的教练。“我们学校一直致力于学生的多元化发展，2023年我们开设了舞狮特色课程，让更多学生能够近距离接触和了解中华优秀传统文化。”徐凯杰感慨道，“看到了张艺瀚对舞狮的热爱与投入，仿佛看到了当年的自己，也看到了传统文化薪火相传的希望。”

醒狮表演以锣、鼓、镲三种敲击乐器相配，角色有狮头、狮尾、鼓手、锣手、镲手等。根据队员的身体素质和兴趣爱好，张艺瀚将他们分为舞狮组和鼓乐组，进行针对性教学。

“我力气小，安排在鼓乐组。刚开始只是觉得好玩，但后来的训练，让我慢慢领悟到舞狮的精神内核，文化自信和自豪感也随之油然而生。”醒狮队的镲手蓝韵超笑着说，话语中流露出对舞狮的喜悦。

如今，白云醒狮队已经发展到47人。虽然大部分队员都是零基础，但他们的学习热情丝毫不减。“刚开始确实有些吃力。在循序渐进的训练中，很多队友很快掌握了技巧。大家互相帮助，共同进步，整个队伍充满了活力和凝聚力。”张艺瀚说。

每周日至周四晚六点半到八点半，丽水市职业技术学院的风雨操场总是格外热闹。“锣鼓跟着鼓点，不能乱”“脚步要稳，节奏要稳”……队员们身着训练服，在张艺瀚的带领下，紧张有序地训练着。从基础动作的练习到团队协作的磨合，从舞狮文化的学习到鼓乐节奏的把握，每一个细节都凝聚着队员们的汗水与努力。

参加舞狮比赛，传承传统文化

11月4日，丽水市职业技术学院运动会开幕式上，一场精彩的舞狮表演震撼全场。

七只活灵活现的“狮子”，踩着鼓点的节奏闪亮登场，腾跃、摇头摆尾，敏捷而灵动，它们或威风凛凛，或俏皮可爱，现场喝彩声此起彼伏。

更令人振奋的是，仅一周后，在浙江省舞龙舞狮公开赛上，这支醒狮队再次大放异彩，凭借出色表现，获得成年组舞狮传统创意一等奖。

此次比赛，张艺瀚和队员自编自演了《白云山智取灵珠》，将狮子外出觅食、山间嬉戏、斗智斗勇、采得灵珠等情节演绎得淋漓尽致，每一个动作、每一个神态都栩栩如生，仿佛将观众带入了一个充满奇幻与冒险的世界。

这精彩的表演的背后，是醒狮队队员们的辛勤汗水与付出。陈凯凯负责舞狮尾：“整个身子都藏在狮眼下，完全看不到前面的人，而我做的每一个手势、走的每一个步法，都必须与狮头人保持高度默契。这种默契只能在一次次的加强训练中不断提升。”除了日常训练，他们经常利用课余和周末时间练习，只为了在赛场上展现出最好的一面。

负责舞狮头的林鹏程，时常承受着巨大的压力。“刚开始，由于体力跟不上，加上经验技巧欠缺，即便能把整套动作做下来，也很难舞出醒狮的神韵。在队长的悉心指导下，我不断重复练习，逐渐找到感觉。现在，我舞出来的醒狮终于‘活’了。”说到这里，林鹏程的脸上露出了欣慰的笑容，“虽然训练很辛苦，但我觉得一切都值得。”

“本来我们队伍成立时间不久，我们根本没有信心去参加比赛，是徐教练和学校老师们给予我们很大



舞狮表演

的鼓励和支持。”张艺瀚感慨道，“这次获奖，是对我们全体队员辛勤训练的肯定。接下来，我们继续提高自身水平，学习跳梅花桩等高难度的舞狮技艺，并融入一些创新元素，让我们的舞狮表演更加精彩。”

谈到下步打算时，张艺瀚的眼中闪烁着坚定的光芒：“在我们学校老师的指导下，我想创业成立一家处州胜艺龙狮体育文化传媒公司，通过这个平台，我们把舞狮表演带到各种节庆活动中，让更多的人有机会目睹醒狮风采，感受它的魅力。我相信，通过我们的努力，传统文化一定能够继续发扬光大，传承下去。”

(部分图片由受访者提供)



参加浙江省舞龙舞狮公开赛



打鼓



日常训练



指导队员