

“足尖”撑起梦想 芭蕾舞出自信

兰州新雅艺术团用热情和坚持绘就最美夕阳红



梁丽霞(前排中)和她的学员在排练中。

明亮的舞台，木制的地板，一位身穿纱裙的女士仿佛优雅的天鹅般款款走出，她的脚尖轻轻点地，双手微微拢起，缓缓举过头顶，留下一抹婀娜起舞的身影……她就是兰州新雅艺术团的团长梁丽霞。

梁丽霞今年已68岁，但对舞蹈的热爱却未减退。自14岁起，她就踏入了专业歌舞团的大门，开始了她的舞蹈生涯。“穿上漂亮的舞裙，在舞台上尽情跳舞”是她一生的追求。退休后，她并未停下脚步，在老年大学给学员们教授舞蹈，2017年组建起“新雅艺术团”，开启“教阿姨跳芭蕾”的新事业。在她的悉心指导下，原本对芭蕾一无所知的阿姨们变成了芭蕾舞者，目前艺术团已有学员20多名，平均年龄58岁，都有5年以上的舞蹈形体训练基础。

银发风采



“收紧臀部，下沉肩膀，拉长颈部……”梁丽霞耐心施教，为学员们示范正确的身姿。学员们在梁丽霞的耐心指导下，从站稳、压腿、劈叉，到分腿起跳、单腿旋转，每一个动作都经过反复练习，每一个细节都严格把关。虽然芭蕾优雅美丽，但是重要的一个特征是演员表演时以脚尖点地，练习过程十分艰难。对于这些高龄学员们来说，更是难上加难。

张东是一名71岁高龄的学员，“练习芭蕾，穿鞋、练基本功，都是一步步磨出来的。脚部磨破，起水泡，指甲劈裂，这些对我来说都已经是家常便饭了。”她的话语中透露出坚韧与乐观。

这些阿姨们虽然受到骨骼和身体状况

A 追寻梦想刻苦训练

等方面的限制，腿和腰不够敏捷，但并没有丝毫的懈怠，用比年轻人更多的时间和汗水，诠释了芭蕾的魅力和精神。

胡青宁给记者讲述了她对芭蕾舞的热爱以及与梁丽霞老师之间深厚的师生情谊。胡青宁不希望退休后的生活被买菜、做饭、照顾孙子等家庭琐事所束缚，而是渴望追寻自己心中的那份热爱。她回忆道，有一次在老年大学上课时，偶然路过一间教室，看见一位身姿挺拔、舞姿翩跹的舞者，那正是梁丽霞老师。那一刻，梁老师优美的舞姿深深打动了她，也开启了她的芭蕾舞学习之旅。她跟随梁丽霞学习芭蕾舞已有14年之久。在这漫长的学习过程中，胡青宁见证了梁丽霞的辛勤付出和执着追

求。为了找到一个合适的训练场地，梁丽霞不辞辛劳地从城东跑到城西，一栋栋楼宇挨个寻找，前后花费了两三个月的时间，终于找到了满意的训练厅。那段时间，原本就单薄的梁丽霞更是瘦了十几斤。

然而，命运却对这位热爱芭蕾舞的老师开了一个残酷的玩笑。10年前，梁丽霞不幸患上了皮炎，刚开始时四肢无力，甚至无法下地活动。但她凭借着对芭蕾舞的热爱和顽强的意志，与疾病展开了抗争。在病情稍有稳定后，她一边服用大量的抗生素药品，一边坚持为学员们上课。胡青宁回忆道：“当时梁团给我们上课时，脸肿得眼睛都睁不开，但她还是坚持手把手地教我们，我心里非常感动。”

B 把“美”传递给学员

变化令人瞩目。

为了编排出既简单又漂亮的舞蹈，梁丽霞将大家喜爱的民族舞蹈元素巧妙融入芭蕾之中。每一个动作，她都反复查阅资料，一遍遍地尝试和演练。有时，一个灵感的闪现，都会让她立刻拿起笔记下来。当看到自己编排的节目在舞台上完美呈现时，梁丽霞的心中充满了欣慰和自豪。

在梁丽霞的带领下，学员们全身心投入芭蕾舞的学习之中，她们的脸上洋溢着青春的光彩，仿佛又回到了豆蔻年华的少女时代。新雅艺术团凭借出色的表现，不仅赢得了兰州市文化馆、甘肃省中老艺术促进会等机构的认可，还荣获了多个奖项。

这群充满热情的舞者，不仅活跃在舞台上，更是深入社区、公园和养老院，为那里的居民带去欢乐和温暖。今年年初，在宝塔山

的一次慰问演出中，尽管大雪纷飞，但她们依旧坚持演出。冰冷的雪花落在她们的舞鞋上，鞋袜早已湿透，但她们依然以优雅的舞姿，诠释着芭蕾舞的魅力。在劈叉的瞬间，她们的双腿紧贴着冰冷的地面，甚至有的学员因地面凹凸不平而膝盖受伤，但她们的脸上却毫无怨言，始终保持着微笑。当听到场下观众热烈的掌声和欢呼声时，她们的心中充满了喜悦和满足。这份坚持和热爱，不仅让她们在艺术的道路上越走越远，也赢得了更多人的尊重和喜爱。

对于新雅艺术团的学员来说，舞蹈不仅仅是身体的律动，更是心灵的飞翔。她们在舞蹈的世界里找到了快乐，找到了自信。在这里，她们不仅仅是学员，更是彼此的朋友，是共同追梦的伙伴。

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 张雪芬

尽管是业余的芭蕾舞团，但梁丽霞并没有就此放低对团员们的要求，她深知，只有基本功扎实，才能确保动作的流畅与舞姿的自然。她要求团员们必须将每一个动作都做到位，以便在舞台上展现出优雅的芭蕾风采。她认为，一段优美的舞蹈，不仅仅是动作的堆砌，更是舞者情感的流露。因此，她要求学员们在表演时，面部表情必须跟随动作的变化而变化，将自己的情感完全融入舞蹈之中。

记得有一次，在排练《白毛女》舞剧时，梁丽霞对竖叉动作要求极高，要求学员们必须标准完成。这对学员们的体力和耐心都是一次不小的挑战，但她们都在梁丽霞的鼓励下咬牙坚持了下来。杨玲在初入舞团时，曾对自己的身材不自信。然而，在梁丽霞的鼓励下，她勇敢地尝试了芭蕾。从最初颤抖的双腿，到如今的昂首挺胸，她的

居民拾金不昧 社区助力找到失主

马老伯说，他饭后散步走到电动自行车充电桩旁边时，发现地上有一个钱包，便急忙问附近打电话的郭女士：“这钱包是你的吗？”“不是我的，刚才有人在这儿充电，可能是她丢的。”于是，马老伯和郭女士一同来到社区，希望社区帮忙寻找失主。

社区工作人员在钱包内找到身份证、社保卡和乘车卡等物品，立即在三维数字系统

人口库进行查询，很快就查询到失主刘女士的手机号。

“你好，我是幸福社区的工作人员，你现在在哪里？快看看有东西丢了吗？”防范意识很强的刘女士看到不熟悉的号码，十分警觉：“我没丢东西！”随后便挂断了电话……

工作人员再次拨通电话：“我是幸福社区的工作人员，有居民在充电桩附近捡到一

个钱包，我们是通过钱包里的身份证联系到你的，请你来社区一趟，好吗？”对方这才反应过来：“我的钱包丢了，我马上过来啊。”

刘女士来到社区，告诉工作人员钱包里所装证件及钱数，核对无误后，工作人员将钱包归还，刘女士对社区工作人员连声道谢。

奔流新闻·兰州晨报记者 玄丝雨

暖新闻

日前，家住兰州市西固区幸福社区的居民马老伯和郭女士急匆匆来到社区，“您好，我们捡到了一个钱包，你们能不能联系到失主。”