

朝鲜族舞蹈名师课堂青岛开课

崔美善教授亲授传统艺术精髓



崔美善(前排右二)

大师亲授:
感受朝鲜族舞蹈的呼吸之美

课程伊始,崔美善教授以朝鲜族舞蹈的核心站姿切入,强调“气息”在动作中的主导作用。她指出,朝鲜族舞蹈的独特性在于“以气领形”,通过呼吸的抑扬顿挫传递情感,如慢蹲时吸气蓄力,起身时呼气发力,使动作兼具力量与柔美。

崔美善教授深耕朝鲜族舞蹈教学、创作与理论研究数十年,退休后仍活跃于一线教学。崔美善说。“本次课程遵循由易到难的规律,从手臂位

置、步伐、围手等基础组合训练入手,结合原创剧目《倾慕》,帮助学员建立正确的动作规范与韵律感知。”

据悉这是崔美善第一次来到青岛,“未来希望能与青岛开展更多文化交流,让朝鲜族舞蹈在这片土地上生根发芽。”

文化传承:
“跳的是品格,学的是内涵”

北海艺术团团长王友红在课后表示:“过去跳朝鲜族舞多为了某个舞蹈而跳,缺乏系统学习。崔老师从手位、脚位到气息运用逐一规范,让我意

“双脚并拢,膝盖微屈,双手放于裙摆两侧……”7月15日,在青岛海诺正德善老年大学舞蹈教室内,数十名学员身着朝鲜族服装,跟随延边大学艺术学院舞蹈专业教授、博士崔美善老师,从朝鲜族舞蹈的基础站姿学起,开启了一场沉浸式的民族文化体验。据悉,本次“朝鲜族舞蹈暑期名师课堂”由青岛老艺术家协会主办、青岛益舞传媒承办,为期四天。

识到‘脚掌发力’的重要性。虽然一小时练习下来腿肚子酸痛,但收获远超预期。”

朝鲜族学员张洪海专程从城阳赶来,“作为朝鲜族人,我每周跳三四次舞蹈,一听说崔老师来青岛开课,毫不犹豫报名了,崔老师的课程让我重新理解了本民族舞蹈的精髓,再远也值得。”

教学创新:
学院派理念融入大众舞蹈教育

本次活动承办方、青岛益舞传媒负责人李红向记者透露,策划名师课堂的初衷源于自身学习经历。“朝鲜族舞蹈不仅是一种艺术形式,更承载着深厚的文化内涵。我希望通过专业指导,让青岛的舞蹈

爱好者跳出‘品格’与‘优雅’,而非单纯追求动作复制。”

李红创新引入学院派教学理念,打破传统老年舞蹈教育重成品、轻基础的模式。她强调:“舞蹈是日积月累的艺术,老年人虽体力有限,但人生阅历与情感积淀是舞蹈创作的宝藏。我们不仅要教动作,更要传递文化审美。”

据悉,此次名师课堂不仅为青岛舞蹈爱好者提供了高水准的学习平台,更以艺术为纽带,促进了民族文化的传承与交融。正如李红所言:“舞蹈是无声的语言,当学员们穿上韩服、舞动身姿时,她们跳出的不仅是动作,更是一个民族的精神与气韵。”

记者 岳硕



从爱好出发,开启旗袍传承之路

退休前的董广香一心扑在经营事业上,过着两点一线的生活。女儿一句“妈妈你那么爱美,别光忙着挣钱,干点自己喜欢的事”,让她重新审视自己的生活。对美的追求促使她前往杭州,跟随苏派名师学习旗袍模特走秀。学成归来后,她萌生了组织一群热爱生活、热爱美的姐妹们共同传播旗袍文化的想法。

2018年3月12日,崂山区文化馆模特艺术团正式成立。建团以来,董广香坚持公益教学。她以高标准严格要求学员,从步伐编排到队形设计,每一个动作都悉心指导。她用自己的优雅气质感染着每一位学员,让大家深刻领悟到传统旗袍的古典魅力,更加热爱生活。

“我是艺术团的首批学员,

董广香:执扇走秀间 旗袍绽芳华

这七一年多,我深切感受到广香团长的专业和这个大家庭的温暖。只要这趟‘列车’不停,我永远不下车。”团员荆蓉告诉记者。

创新编排,让旗袍秀绽放新光彩

建团七年来,董广香充分发挥自己的创新才能,自编自导了13部原创旗袍走秀作品,且在历年历次参赛中均取得优异成绩。“为了不耽误学员上课的时间,我灵机一动,在家我提前用象棋子为参演学员们排兵布阵。”董广香笑着说。这种慧心巧思的创新以及“兵马未动粮草先行”的军事家站位,让她在业内获得了“象棋团长”的美誉。

在教学方法上,董广香也独具创新。她自创“理论、实践、记忆、互动”式教学方法,用心编排的形体操动静结合,既融入了健身操的活力、瑜伽的呼吸、舞蹈

的柔美,又兼具芭蕾舞的高贵,让学员们受益匪浅。

时尚引领,让旗袍文化融入生活

“时尚是一种态度是一种生活方式,是内心昂扬热情的外溢,也是热爱生活享受美好的动能。”董广香说。七年来,她将时尚理念传递给每一位团员。

董广香认为,旗袍虽起于形,但更要有神韵。“你的阅历、见识、知识和认知,都要赋予旗袍思想与精神。当我们穿着旗袍走在生活中,它不仅仅是一件衣服,更是我们内心世界的外在表达。”

在董广香的带领下,崂山区文化馆模特艺术团的成员们用旗袍诠释着时尚与优雅,用行动传承着旗袍文化,在夕阳的余晖中绽放出别样的光彩,让更多的人感受到旗袍之美、生活之美。

记者 岳硕 张磊

桑拿天
健脾除湿,
试试这二宝

薏苡仁与白扁豆,在暑天是除湿利器。
薏苡仁:利水渗湿,健脾止泻;除痹排脓,解毒散结;抗癌、美白养肤。

白扁豆:健脾化湿,和中消暑,抗菌、抗癌、提高免疫力。

食疗方
薏苡仁
扁豆冬瓜老
鸭汤

材料:薏苡仁50克,白扁豆50克,冬瓜300克,荷叶1张,老鸭半只,生姜适量。(2-3人份)

做法:
薏苡仁、白扁豆冷水泡半小时,老鸭洗净后焯水,将所有材料放入锅中,大火煮沸后小火煲1小时,加盐调味即可。

功效:利水祛湿,清热解暑。

适宜人群:感受暑湿,出现小便不利,大便溏烂,胃纳不佳者。

注意:薏苡仁性凉,脾胃虚寒的人不适宜长期服食。腹胀的患者不适合过量食用扁豆。黄穗平