

舞蹈教师亓山淳雅： 让银发舞者重拾芳华

在青岛市民政局老年活动中心舞蹈教室里，亓山淳雅站在队伍最前方，抬手、沉肩、展腕，身后满头银发的学员们跟着她的节奏，优雅地做起古典舞的“云手”，脸上漾着舒展的笑意。作为中国舞蹈家协会认证的金牌教师，出生于1988年的她已经在老年舞蹈教育的讲台上深耕近十年，用专业与温柔，把古典舞的种子种进了无数银发学员的生活里，让她们在抬手旋身的瞬间，重新触碰到了藏在岁月里的热爱。

”



亓山淳雅(中)带领老年学员学习舞蹈



亓山淳雅(左二)一对一教学

1 从专业舞台到银龄课堂： 一场双向奔赴的缘分

亓山淳雅和老年舞蹈的缘分，也是机缘巧合。当时，她刚刚从青岛大学民间民族歌舞及教学专业硕士毕业，并参加了北京舞蹈学院的联合培养项目。一次偶然的机会，她受邀去社区给退休阿姨们排一支节日古典舞，原本以为只是一次普通的志愿服务，却被老人们的热情所吸引。“有个阿姨年轻时就想学跳舞，可平常忙于工作、带孩子难以抽身，直到退休、孙子上了小学才有时间重拾爱好。当时她压腿疼得快掉眼泪，但依然笑着说终于圆了少女时的梦。”那一瞬间亓山淳雅突然明白，舞蹈于她而言是专业、是事业，可对这些经历过半生风雨的老人来说，是埋了几十年的热爱。

“我从小学习舞蹈，总觉得舞蹈是属于年轻人的，那天我突然意识到，很多老人年轻时没有时间接触艺术，退休后反而有满满的热情要补上这一课。”就这样，没多久她便加入了青岛市民政局老年活动中心，成为了一名古典舞教师。旁人多少有些不解：年轻的专业舞蹈老师，去哪不比教老人有前途？亓山淳雅却有自己的执着：“年轻人的舞台有很多，可这些叔叔阿姨的舞台，才刚刚搭起来。”几年下来，她的课程从最初的一个古典舞基础班，扩展到了包含古典舞身韵、“时光舞者打造计划”在内的多门课程。她指导的七彩风舞蹈三队多次登上市级演出舞台。2025年，队伍排演的《春韵》亮相青岛市老年人“奋进新征程”系列演出，台下掌声雷动的时候，亓山淳雅站在台下，比自己上台还激动。

给老人上课，和教年轻人完全是两个逻辑。年轻人学舞讲效率、讲难度，可到了亓山淳雅的课堂，“慢”成了第一准则。“膝盖不好的同学，下蹲动作做到自己的极限就好，不用跟我比高度”“记不住动作没关系，我们多跳十遍，我陪着你们”……类似的话，她每节课都要重复多次。

古典舞讲究身韵气息，不少老人刚开始找不到感觉，她就把复杂的动作拆解成“擦桌子”“抱月亮”这类

生活化的比喻，一节课细抠两三个动作，直到所有人都能跟上节奏。为了避免老人受伤，每节课前10分钟，她一定会带着大家做针对肩颈、腰胯、膝关节的温和热身，把所有可能造成运动损伤的风险都提前筛掉。课堂上她从不赶进度，别人一节课能教完两个八拍的动作，她宁愿用两节课慢慢抠，哪怕全班只有一两位学员没跟上，她也会停下来陪着大家再练几遍。

“我们队平均年龄60多

岁，亓山淳雅老师记得每个人的身体情况，谁腰不好、谁膝盖有伤，编排动作的时候都会特意调整。”七彩风舞蹈三队队长高晓丽，最佩服的就是老师的细心。之前排新剧目，亓山淳雅特意选了节奏舒缓又有古典韵味的曲目，还把原本需要下腰的动作改成了侧身云手，既保留了舞蹈的美感，又不会让老人受伤。“她编的舞都是我们这个年纪喜欢的、又跟得上的，却又很新颖，跳完身心舒畅。”高晓丽说。

3 每段年纪都有光：退休不是落幕是开场

一位学员在课后的留言里写下这样一段话：“当踮起脚尖的那一刻，我感觉自己又回到了年轻时代，仿佛战胜了岁月，生命长河中再一次留下青春印记。”这句话被亓山淳雅存在了手机里，每次看到都觉得心里暖暖的。

这些年她见过太多学员的改变：有人跳了半年舞之后睡眠质量明显好了，多年的肩颈酸痛缓解了不少；有人在这里认识了志同道合的老姐妹，平时约着一起买菜、出游，日子过得热热闹闹；还有人从最基础的勾绷脚学

起，现在已经能跟着音乐跳出完整的成品舞，连家里的晚辈都惊讶于长辈的变化。

“退休不是人生的落幕，而是新生活的开始，也有属于自己的光。”这是亓山淳雅常跟学员们说的一句话，也是她这么多年做老年舞蹈教育的初心。在她的课堂上，从来没有“年纪大了学不会”的说法，学员们能把古典舞的基本手位做得标准优雅，能跟着古曲的节拍跳出行云流水的韵味，每个人都在舞蹈中找到了自己的价值。

如今亓山淳雅的课程每

学期刚开放报名就被一抢而空，不少学员连续跟着她学了五六年，成了舞蹈班里的“老学员”。她也在老年舞蹈教育的领域里不断深耕，把专业舞蹈知识和老年群体的实际需求结合得愈发紧密。她不追求让学员做出多么高难度的动作，只希望每一个来上课的老人，都能在舞动的过程里找到属于自己的热爱。

当银发与舞步相遇，岁月也能跳出最动人的节拍，找寻到自己的最美时光。

记者 姜文棋

张磊 叶屹