

以舞润心 不负韶华

林梦瑶:让现代舞“温柔”点亮银发生活



岁月不败风雅,热爱无关年岁。许多人认为现代舞自由、先锋,是属于

年轻人的艺术,而广场舞、民族舞才是中老年文体生活的主流。但在青岛老年生活大学浮山后校区(海悦生活文化中心)的课堂上,有这样一位青年舞蹈老师,打破刻板印象,用温柔且专业的现代舞教学,带领一众银发学员挣脱年龄束缚,在舒展的肢体律动中,收获健康、自

信与从容。她就是现代舞教师——林梦瑶。

37岁的林梦瑶深耕舞蹈教学多年,她专为中老年群体定制轻量化、康养化的现代舞课程。在她的课堂上,没有过于严苛的技巧要求,没有高低优劣的评判,只有身心的舒展、情绪的释放与岁月的温柔。

打破偏见,让现代舞走进银发课堂

初见林梦瑶,温柔沉静、气质翩然,多年的舞蹈浸润,让她身上自带一份舒展优雅的气场。谈及为何选择在老年大学开设现代舞课程,而非大众熟知的传统舞种,她有着自己独特的思考。“很多人觉得现代舞小众、难懂、不适合

老年人,但其实恰恰相反。”林梦瑶坦言,民族舞讲究规整身段,技巧性较强,而现代舞核心是舒展、放松、表达自我,贴合中老年人康养健身、愉悦身心的需求。

最初投身老年教育行业,对她而言也是一次全新的挑战。初次面对平均年

龄五六十岁、几乎零基础的学员时,她深刻地感受到了教学的差异。年轻人学舞追求速度、技巧与表现力,而中老年学员更需要耐心、包容与适配性的教学方式。她希望用现代舞这种自由温柔的艺术,让长辈们遇见全新的自己。

因材施教,定制专属“康养”舞蹈

中老年人柔韧性不足,且大多没有舞蹈基础,这是老年舞蹈教学的难点。为此,她革新专业现代舞的教学模式,打造出一套康养型现代舞教学体系。在课程编排上,她摒弃高难度动作,以舒缓舒展的基础动作为主,循序渐进活动肩颈、腰背、四肢,精准解决中老年人常见的体态问题。配乐上选用轻柔治愈的纯音乐与大众熟悉的热门单曲,放慢教学节奏,逐



林梦瑶(中)与中老年学员在课后合影留念

一拆解动作、手把手示范,让每位学员都能跟上节奏。

面对有些学员自卑胆怯、不敢抬手、害怕出错的心态,林梦瑶总是耐心鼓

励。她的课堂,没有批评与压力,只有包容与治愈。越来越多的学员打破自我限制,慢慢读懂了现代舞的自由与美好。

以舞蜕变,见证岁月最美的成长

从教多年,最让林梦瑶动容的是,学员们日复一日的坚持与肉眼可见的蜕变。

“很多学员初次入学时,含胸驼背、肢体僵硬,站在队伍中不敢抬头,极度不自信。经过数月的坚持练习,她们的体态愈发挺拔,气质愈发优雅,整个人的精神面貌焕然一新。更难得的是,舞蹈不仅改变了她们

的外形,更治愈了她们的内心。”林梦瑶说。

不少学员退休后一度陷入迷茫,生活单调枯燥,常常感到空虚焦虑。而现代舞课堂,成为她们的精神栖息地。在这里,她们跳出家庭琐事,结识志同道合的伙伴,在律动中释放情绪,在陪伴中收获温暖。

林梦瑶感慨,中老年

学员身上有着最动人的品质:坚持、纯粹、谦逊。这份对生活、对热爱的赤诚,也深深感染着她,让她在教学中不断成长。

记者 姜文棋 叶屹



扫码看视频

青岛籍舞蹈家高娟敏:不老舞步,从芭蕾舞台到银发课堂

8月的青岛金沙滩畔,海风裹着旋律掠过凤凰之声大剧院的舞台。PDE国际舞蹈展演青岛区域展演的聚光灯下,有位身姿挺拔的



六旬评委格外引人注目——从青岛走出去的高娟敏。作为国内舞蹈教育领域的标杆人物,此次归乡执裁,高娟敏带来的不仅是专业评审的眼光,更是一份写给所有银发舞蹈爱好者的暖心寄语。

按照国家规定,今年60岁的高娟敏本已到退休年龄,但作为上海师范大学博士生导师,她的从教生涯可延长至63岁。对她而言,“退休”这个很多同龄人早已规划好的人生节点,似乎还很遥远。

从十几岁站上芭蕾舞台,到后来退居幕后走上讲台,高娟敏的人生始终与舞蹈相伴。年轻时她是上海芭蕾舞团的主要演员,塑造了一个个栩栩如生的人物形象,完成了一个个高难度动作。离开舞台后,她转身投入师范教育,为全国大中小学、社区和老年大学培养专业舞蹈教师。“只要身体和精力允许,我就想一直站在讲台上。对舞蹈的这份感情,早已不止是一份工作那么简单。”

在高娟敏的日程里,老年舞蹈身心教育占了很重的分量。她和上海几十所老年大学保持着密切联系,常去开讲座、看排练、指导展演,对银发舞者的状态再熟悉不过。她坦言,老年舞蹈身心教育既能锻炼肢体,提升平衡协调能力,减少跌倒风险,还能舒缓情绪、排解孤独,在集体活动中增进社交,实现身心同步调养。“这种身心同时被点亮的感觉,是别的艺术形式很难替代的。注意力集中在动作上,烦心事不知不觉就忘了。跳完一身汗,心里特别敞亮。”高娟敏说,银发舞蹈的核心从来不是“跳得有多专业”,而是“跳得有多舒服、多开心”。不过,她也提醒老年朋友:跳舞一定要量力而行。不少人刚入门就想学年轻人的大蹲、猛转、高抬腿,结果一不小心拉伤膝盖、扭到腰,反而把好事变成了负担。

“老年人可以跳交谊舞,可以练形体,可以打太极,当然也可以试着踮起脚尖,感受芭蕾的优雅。”高娟敏说,美从来不是年轻人的专利,60岁、70岁、80岁,每一个年纪,都有追求美的权利。如今,高娟敏依然在奔忙:评审赛事、编写教材、指导老年大学排演、推动社区舞蹈普及。对她而言,舞蹈从来不是年轻人的专利,而是贯穿一生的事业。记者 王丽洁