

女声合唱团与指导教师合影。



我们身边有着形形色色的老年人,有的“退而不休”,保持着积极乐观的生活态度;有的虽然两鬓斑白,但仍保持一颗“年轻的心”。一年一度的女神节如约而至,记者带你走进老年社团,听听她们的故事。



### ◆ 市老年大学舞蹈团

## 阿姨们的拼劲感动年轻人

市老年大学舞蹈一团的28名团员,平均年龄60岁,团里很多人都当了奶奶、姥姥,别看她们年龄大,但舞蹈基本功比起年轻人一点也不差,压腿、劈叉、下腰样样都能“拿得起,放得下”。

今年70岁的李安丁,是市老年大学舞蹈一团的成员。“我是退休之后开始学舞蹈,已经坚持了10多年,这期间我交了很多喜欢舞蹈的老年朋友,民族舞、藏族舞、古典舞我都喜欢跳,学习这么多年,我的舞蹈水平有了很大的提高。”李安丁说。

“我们舞蹈团在排练舞蹈《黄河》的时候,很多人都表示怀疑,因为这段舞蹈里有一些高难度的专业动作,需要在地上翻滚,认为我们老年人跳不了,我们的老师在排练的时候也反复强调,让我们注意安全。结果我们每个人都咬牙坚持了下来,很好地完成了动作,演出时好评如潮。”李安丁向记者讲述着排练过程中的经历。“我们在排练节目《我等你》的时候,需要躺在凳子上做下腰的动作,大家认真地跟着老师反复练习,动作不到位就回家自己练,没有一个人掉队,这让教我们的年轻老师很感动,她把我们排练时的照片发在微信朋友圈里,有感而发配的文字是‘总有些惊奇的际遇,比方说当我遇见你们’。老师对我们的肯定也增加了我们这些老年舞蹈者的信心。”

在舞蹈团的团员们看来,跳舞除了练好基本功外,更重要的一点是要跳出舞蹈的神韵,一个动作,一个眼神都要到位。“我们之前彩排的汉唐舞蹈《采薇》,从服装到化妆都很有汉唐风韵,这支舞蹈的特点就是舞台动作行如流水,宛若杨柳,所以大家在排练的时候要领会其中的神韵……”舞蹈团成员谢玲对记者说。70岁的谢玲是市老年大学舞蹈一团的团长,自从学习了舞蹈,她感觉整个人生都增加了更多的色彩。

## “跳舞带给我们很多快乐”

谢玲说她从小喜欢跳舞,小学的时候就参加了学校的舞蹈队,“那时候参加完舞蹈表演,带着彩妆就回家了,觉得美美的不舍得卸妆,第二天起来才把脸洗干净。”谢玲回忆着自己小时候的趣事。参加工作以后,谢玲从事工会工作,经常在单位组织一些活动。因为有了小时候的爱好,谢玲始终不愿意放弃自己的舞蹈梦。退休后,她先后报名了市老年大学的民族舞、芭蕾舞、古典舞班,前后加起来已经学了10多年的舞蹈。在别人看来又苦又累的练功过程,她却特别喜欢,“把杆、横叉、竖叉,一天不练功我就会觉得浑身不舒服。现在的老年人更注重精神享受,我们上老年大学就是学自己喜欢的东西。”谢玲笑着对记者说。

“自从进入老年大学学习,我的视野开阔了,对自己有了更高的要求。小时候学跳舞跟老了学跳舞还是有很大的不同,现在的舞蹈就是从基本功开始练习,我们这些老年人跟年轻人一样压腿、劈叉、下腰,我们跟着老师一点一点改正自己之前的不足,从初级到中级到高级,收获了很多。学校放假的时候,我的心里就想着尽快开学,练功是我非常热爱的事情,很多同学在家练功,家里还安装了练功用的把杆。”谢玲说。

李安丁向记者分享了舞蹈带给她的快乐。“我这个人不太善于交往,自从学习了舞蹈,让我接触到很多志同道合的人,大家有着共同语言,扩大了我的朋友圈。舞蹈能让我抒发出想说不出来的东西,带给我很多快乐。另外,全家人都很支持我跳舞,我老公以前对舞蹈不感兴趣,现在受我的影响,也会经常给我提出一些指导意见,我觉得快乐是可以传染的。”李安丁笑着对记者说。“我刚退休的时候身体不是很好,坚持跳舞这么多年,我感觉身体有了很大改善,只要音乐一响起来就浑身有劲,跳完舞就像换了一个人,感觉浑身的血脉都打通了。”李安丁说。

银龄生活

三八节特别报道  
青岛早报 市老年大学 联合主办

◆ 市老年大学女声合唱团

## 苦练内功惊艳观众

“青砖伴瓦漆/白马踏新泥/山花蕉叶暮色从染红巾……”在市老年大学音乐教室里,女声合唱团的12名成员正在排练歌曲《声声慢》,美妙悠扬的歌声,在钢琴的伴奏中散发出独特的韵味,令人陶醉。

66岁的冯燕燕是女声合唱团的团长。“我从小喜欢唱歌,虽然自身条件不错,但唱得比较业余,因为没有经过专业训练。退休后,我想圆自己的梦,想好好唱歌。2017年,我们组建了12人的女声小合唱团。组建合唱团的初衷是想展示一下自己的歌唱水平,我们是一边学一边演出,不断提升自己,从最初的只是会唱歌,到现在知道怎样在舞台上用更专业的素养面对观众,合唱团里的每个人都有了很大的提升。”冯燕燕说。

合唱团最拿手的歌曲是《青岛》和《热血颂》,自合唱团成立以来,每年都参加市里组织的广场演出。“大家每次排练都非常认真,回家后每个人还要‘加班’练习,反复排练下内功。正因为大家齐心合力,合唱团的每次演出都能惊艳观众。我们经常会听到夸赞,说我们合唱团真厉害,其实大家在背后都付出了巨大的努力,因为毕竟我们都是上了年纪的人,不可能像年轻人那样学东西快。”冯燕燕告诉记者,合唱团大部分成员的年龄都在60岁以上,年龄最大的67岁。“我们这个小合唱团属于表演合唱,我们会请专业的舞蹈老师帮我们排练动作。春暖花开的季节,我们会组织大家一起出去踏青,大家因为共同的爱好走到一起,团友们建立起了深厚的友谊。”

## “我从学员们身上收获更多”

齐俊杰是女声合唱团的指导老师,“我在市老年大学担任了14年的声乐老师,老年学员们对学习的热爱,她们身上体现出来的韧劲非常打动我,可以说我从她们身上收获了很多。”齐俊杰告诉记者,老年人学起来要比年轻人难得多,包括音乐表现力和对作品的理解,在训练中老年人有的时候要手把手地去教,难度要比教专业学生难得多,但她们身上所能呈现出来的韧劲,也不是年轻人所能达到的。为了排练一个动作,她们可以练一天,她们只有通过数量的磨合达到质量的成功。

在齐俊杰看来,学声乐是有一定的门槛,但对于老年人来说,只要爱好永远不晚,有的老年学员还去参加了音乐考级,通过考级不断激励自己。有的学员学声乐是为了强身健体,因为声乐气息的流动是给五脏六腑做按摩操,学声乐可以调理人的气息,让人保持良好的精神状态。除了带合唱团,齐俊杰还教老年大学两个班的声乐课,“我在教这些老年人的时候,会切身感受到她们是那么认真、那么热烈、那么迷恋这个专业,和她们接触十多年,学员们的人生态度深深地影响着我,从她们身上我收获了很多。”

“唱歌没有捷径可以走,必须一步一个脚印,比如发声练习,喉咙如何打开,咬字如何清晰,都要通过刻苦训练,长时间的练习才能做到位。中老年人无论学跳舞还是学唱歌,或者是学习乐器,最关键的一点是要沉下心来,别浮躁,慢慢来。”和很多喜欢唱歌的老年人一样,冯燕燕刚开始学唱歌的时候热情非常高涨,“我基本上是天天练,走着唱、坐着唱、躺着唱,现在回想起来,学唱歌光有热情是不够的,如果方法不到位,会误入歧途。我之前这样的弯路也走过很多。比如之前老师布置了作业,我就在家练,自以为练得不错,结果课堂上老师一示范,我才知道原来自己练得不对,所以不能盲目练习。我的体会是每天要练声,但时间不一定太长。”冯燕燕向记者分享了她的学习心得。



扫码倾听  
本版有声新闻

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛

图片由受访者提供