

## 故事

拉丁舞是他的生命  
已成为一种街头舞

夜幕降临,白天的酷暑开始消散,整个城市成了凉意的“地盘”,然而,陇海路滨河公园却冲破凉意的“防线”,热了起来。一群大人小孩伴随着热烈奔放的拉丁舞曲,快速地移动着脚步,舞动着身躯,还有丰富的表情和具有穿透力的眼神,许多纳凉的市民被吸引前来围观。一位中年男子举止优雅,口中伴随着舞曲的节奏喊着节拍,不时示范一下动作,他就是这里的舞蹈老师——魏福成。

舞者中有四五岁的孩子,也有五六十岁的老人,由他们随意的穿着和参差不齐的舞步可以看出,这并不是一场专业的拉丁舞演出,但他们的舞步也十分动人。据魏老师介绍,这是街头拉丁舞,他跳拉丁已有20多年了,现在很多办培训班教拉丁舞的老师以前都是他的学生。

魏老师说,上世纪80年代初,河南省文艺界在中原大礼堂举办了一次联谊会,很多青年男女都参与进来,他也是其中一位,从此他便与拉丁舞结下了不解之缘。“我第一次看到拉丁时,热血就沸腾了。”魏老师说,热烈奔放的音乐,优美的舞姿,让他感到拉丁是他的生命,从此他不顾家人的反对,毅然决然地学习起了拉丁。

“那时的舞蹈跳得非常保守,只是简单的几个步子。”魏老师回忆说,他从没报过培训班,他的舞蹈都是看别人跳,自己跟着学出来

的,为了学舞蹈,他可没少穿梭于郑州市的大街小巷。听说哪里有跳拉丁的,他就赶过去学,从东郊到西郊,再从西郊到东郊。

“随着人们越来越接受,拉丁舞逐渐成为一种街头舞。”魏老师说,拉丁舞是一种高雅的舞蹈,随意、休闲、放松是它的特点,有较大的自由发挥空间。除了培养气质,还可以锻炼身体,在跳的同时全身大部分的关节和肌肉都会参与锻炼,由于拉丁动作强调髋部的摆动,因此对于腰部的锻炼有特殊的效果。更值得一提的是,全身减脂的效果较好。

## 历程

从“受歧视”到走上街头  
“拉丁舞”用了十年时间

“搂搂抱抱的,服饰暴露,有的人甚至认为跳舞的都不是好人。”中国国标舞联合会艺术分会会员、河南省国标舞联合会秘书长、ADS·CBDF国家级评审、河南省百

# 拉丁舞 走入寻常百姓家

四五年前,拉丁热席卷西方乐坛及好莱坞,拉丁舞及拉丁音乐的热辣、狂野、欢悦、挑战性对青少年有一定的吸引力。现如今,这种优雅的舞蹈走下了“殿堂”,走进寻常百姓家,郑州公园街角舞动的身影就是明证。

□晚报见习记者 李丽君  
实习生 宋淑佩/文  
晚报记者 王梓/图



孩子们在陇海路滨河公园学跳拉丁舞

位名师之一胡海涛老师说起拉丁舞先感慨了一番。

胡老师1994年开始学习拉丁舞,当时郑州市长期坚持跳拉丁的只有二三十人。1997年胡老师开始开班教学,因为当时人们存在偏见,招收的学员特别少,“现在好多家长都主动给孩子报名学拉丁。”

那么郑州市的拉丁舞是怎样一个发展过程呢?据胡老师讲,1994年以前是郑州市拉丁舞的蒙昧期,那时国内只有非常少的一部分人在跳,大部分人都还不知道“拉丁”是什么;1996年至1998年是萌芽期,那时已经有不少爱舞的人开始学习拉丁舞;拉丁舞在郑州发展壮大还是在1999年以后,“今年开始,拉丁舞作为全民健身运动项目在我市将会进入高速发展时期,越来越多的人将加入到拉丁舞的队伍中来。”

“现在,拉丁舞被中国人普遍接受,更深刻的原因也在于这种舞蹈精神层面的东西。”胡老师说,“它和我们当前比较开放的社会心态、比较博大的文化氛围有关系。拉丁舞是发乎人类单纯、自由的天性,追求释放身体的快感,比较迎合现在中国人的心理。”

目前,我市大大小小学习拉丁、跳拉丁的场所不计其数,种类繁多,到底怎么区分呢?胡老师讲,现在的拉丁主要有四种,一种是专业拉丁舞,在艺术学校上课学习;一种是业余拉丁舞,在俱乐部(培训班)学习;一种是拉丁健身操,在健身房跳的;一种是拉丁健身舞,在街头广场跳。



## 舞者须注意

拉丁舞虽然能美体,但是不正确的操作反而会适得其反。胡老师提醒舞者,刚开始跳,运动量不要太大,跳舞前应先热身,用慢音乐将关节活动开,避免肌肉韧劲不够,拉伤肌肉。跳舞时要选好鞋子和地板,因为地板不好会伤到脚,甚至影响体形。跳完舞,依然要用缓慢的音乐平息,做伸张性的训练,让血液慢慢回到心房。

除了健身、娱乐,学习拉丁还能做什么?许多人学会拉丁后会有这样共同的疑问。“可以参加桃李杯体育舞蹈锦标赛、公开赛。”胡老师说,参加一下比赛,可以让大家感受到舞蹈给你带来的另一种感觉,市民可以向拉丁舞协会、俱乐部、网站了解相关信息。