

学习国际标准舞漫谈之一

国际标准舞 – 我心中至爱

吴晔

半年前我接待了一对来自英国的朋友，他们曾经是我三十多年前同乘一列火车从上海到黑龙江上山下乡的“战友”。我们已经二十多年没联系了。他们在机场见到我的第一句话就是“吴晔你变了”。我还没来得及问为什么，他们接着说“你还是像那个时代那样热情与纯洁，但是你的气质里又多了些什么”。我立刻反应说“成熟”，他们想了一会儿说：“是一种内在的朝气与活力，是一种真正的自信”。我感慨道这不正是多年来学习与普及国标舞给我带来真正的美好与幸福的写照么！可想而知，在两天的叙谈中我们除了回忆十八岁那火红的年代外就没离开“舞”字。当他们看到我参加的各种比赛的录像时，曼妙的音乐与舞者们的翩翩舞姿深深地感染着他们，他们怎么也不可思议在这一对对体现欧洲国家男士的绅士风度和华贵，高雅的女士之中，竟然会有与他们曾共同战天斗地在祖国辽阔的黑土地上的“铁姑娘队队员”。他们安全不可想像站在领奖台上的那位就是三十年前曾共同一起“脱胎换骨改造，练就一身硬骨头”的同宿舍战友。他们更看不出眼前这位就是当年那个曾受折磨于严重腰肌劳损等多种疾病缠身的吴晔。他们还清楚地记得，刚到连队时我们被分配去二号黄豆地为“康拜因”打道。那是一片望不到头的地，我们几个低着头弯着腰拼命地割，生怕落在老职工后面。一小时后当我们抬头直腰之时，早已看不到人影，只能看到远在天边的“地平线”。我们几个乐观地对着蓝天叫了一声“社会主义社会是一个相当长的历史阶段”，然后我们低下头又拼命地往前追赶。当我们再次直腰抬头之时已又过了一个小时，还是看不到人也看不到地头，那时的“广阔天地”就剩下我们三个才来不久的上海小知青。天还是那样的蓝，云还是那样的白。这时我们三人在无可奈何中对着苍天歇斯底里的喊着：“农业的根本出路在于机械化”……太阳落山之前，当看到远在天边的老职工回来接我们枕之时，我因长时间弯腰过渡而僵倒在地上不能动了……。今天他们看到我变化，怎能把当年的吴晔与今日相提并论？怎能不由衷地为吴晔能找到如此健康而高雅的业余爱好而高兴呢？他们清楚地意识到，吴晔的业余生活早已被沉醉于学习国标舞和普及国标舞而充实。他们也感悟到吴晔的这种沉醉将会是一醉不醒了。没多久，这对夫妇从英国来电话滔滔不绝地讲述了他们在英国有名的舞蹈室（Dance Studio）也投入了学习国标舞的感受。我相信两年后他们也会像我一样沉醉于学习国标舞，也会从此一醉而永不醒。

为什么学习国标舞会使人入迷？为什么无论是炎热还是寒冬，总有那么多人去舞蹈室学舞？五年多前的一天，我突然有一种想开始锻炼身体的冲动。朋友们请我和她们一起去马唯平老师的拉丁健身舞，我一听跳舞就回绝了。后来去健身房练了几天健身器，因觉得枯燥无味而停了。试了两天跑步和游泳，也因耐力不够，无恒心而放弃。没办法最后只能去了那个拉丁健身班当了一名插班生。由于我从小

到大从没跳过舞，即使在那人人都跳忠字舞的年代我也和舞蹈无缘。应该说实实在在的我是个从小连做梦也没想过跳舞的“舞盲”。看到健身班的同学们多少都有些舞蹈细胞及从小经过一些基本训练，她们的胯骨基本会左右前后移动及旋转。但是看看我自己那僵直坚硬的腰板和胯骨，那双曾经拿镰刀，扛铁锹，抡斧子的双臂，那付扛麻袋，抬石头，一紧张就本能上拱的双肩，我实在无法将我的生理和身体条件与周围的同学相比，更无法把自己和舞蹈相联接。就在我决定放弃之时，那位老师那套特殊的教学方法开始吸引了我。他根据成年人的特点，抓住了拉丁舞中最精华最基本的“站”着手训练。当时我想学舞步我是没希望了，但是如果从“站”和“走”开始学，我这个“舞盲”和“硬骨头”也许还可以试一试。那天当我摇摇晃晃地连五秒钟都站不稳的时候，我突然才明白“站”功对学舞有多重要。看到老师有如此的教学方法和耐心，我开始认真了。按照老师的方法，我每天见缝插针，抽空就练“站”，看电视，洗碗，炒菜，淋浴，办公室，洗手间……我时时刻刻用我的心去体验这个过程。半年以后，当我体会到一个真正的“站”字包括了拉丁舞的十几个基本要点时，我已经从原来只能站稳五秒钟到后来的二十分钟了。如果说年轻时代脱胎换骨的改造是一种痛苦的磨练的话，那么今天从“硬骨头”再练回来也是个流泪的过程。这个过程在客观上使我的胯骨周围及其他部位的肌肉细胞得以重新排列组合，更重要的是我从中悟出了许多人生的道理。一棵树上的每片树叶都是不一样的，更何况人呢。每个人都有自己的特殊性，只要你用心投入勤奋努力，持之以恒，认真地去对待生活中的每一个过程，你就会从每个过程中体会到美好人生的内涵。

前年十一月我参加了全美一年一度的 Ohio 大赛。我们职业 / 业余混合赛组的近百人名中我是唯一的中国人。看看那些有名的裁判，再看看那些成熟，自信，华贵，美丽，高雅，闺秀之美态的女士们，我已经很冷静地做好了第一轮被淘汰的心理准备。比赛开始了，出乎意料的是经过四轮的淘汰赛，我竟然进入了最后六对选手的决赛行列。当我还没有反应过来，还没来得及及激动之时，决赛就开始了。耳边响起了那优美动人的华尔兹旋律，她突然激起了我对美好人生的渴望和追求之情。我面带微笑，情不自禁地用肢体和舞步表达着我对美好音乐的体会和理解。我忘记了裁判的锐利目光，忘记了比赛，忘记了周围的一切，甚至忘记了整个世界……我只觉得越跳越轻松，身体的轻盈就如同有一种飘逸的感觉，我只想永远沉静在这美好的意境之中……

音乐停了，我这才慢慢地从我的美梦与仙境中回到了现实生活。这种美好的感觉永远是可意会不可言传的谜。正因为找不到贴切的言语来形容其妙，于是就有了不断的追寻，不断的升华……难道人生不就是这样渐渐地趋于圆满的吗？在这世上，任何金钱和名利怎能与此美好的意境相提并论呢？在回波士顿的飞机上，美妙动人的旋律一直在我耳边回响，甚至那飞机的马达声也都变成了美好动人的华兹……

以上就是我们《学习国际标准舞漫谈》栏目的序曲。

国标舞是目前国际上最为流行的舞蹈，它把体育训练，音乐修养和舞蹈艺术融为一体。被视为是一种高尚典雅的娱乐健身手段，也是一项高价值多功能的体育运动项目。它以其独特的魅力正在吸引着我们波士顿地区教育程度较高的成年华人。

近几年来，我们波士顿地区越来越多的华人及学者们在学业，事业与家庭基本安定的前提下，开始了高质量生活品质的追求。学习国标舞也不自觉地成了许多朋友们热衷的话题以及周末、节假日必需的活动项目之一。由波士顿中国城侨教中心（马唯平老师曾在此普及国标舞长达十年之久），有近百名学员的牛顿中文学校成人交谊舞班，新新舞蹈学校（Quincy），波士顿华人文协（GBCCA），亚洲文化中心（Woburn），全是福中文学校（Chelmsford），艾可顿中文学校（Acton）以及剑桥文化中心（Waltham）等各处的成人学习国际标准舞的总人数早已远远超过数百人之多。周末及节假日的舞会越来越多，质量也越来越好。

国标舞的普及和发展实质上是代表着一个地区的文化素养与经济水平，它是社会文明生活组成的一个方面。无论是参与者或观赏者都能得到精神享受，愉悦身心及陶冶情操。国标舞要求舞者始终保持抬头，挺胸，收腹，立腰，沉肩，松膝，大腿和臀部夹紧上提等舒展挺拔的基本姿态。国标舞对每一个真正受过它熏陶的人来说，不但会具备美好的国标舞素质，而那翩翩的绅士风度，高贵的气质及典雅的风采将带来体育舞蹈的内涵与外延以及健与美的结晶，其对每个人的影响和收益将是终身的。

为了让更多的朋友们都能受益于我们学习国标舞这一健康的净化心灵，陶冶情操的过程，尤其是让那些受过高等教育以上具有一定 IQ 的知识分子在左脑开发的基础上以美好的肢体运动进一步开发右脑。为了让我们波士顿地区国标舞爱好者能持之以恒，循序渐进的在感性认识的基础上对国标舞有更深地了解。为使我们每一位参与者能在美的旋律中达到最佳心理状态，在轻松愉快中抒发情感，使我们的生活更加丰富与充实。从而使身心得到健康发展。经有些国标舞爱好者的要求，我们准备在学习＜国际标准舞漫谈＞栏目中与大家一起分享我们在学习和普及国标舞过程中的体会，感想，收获与经验。我们会将我们看到的，听到的，学到的，领悟到的和收集到的各种有关国标舞知识的情况介绍给大家。我们会基于自己走过的路，从如何克服心理障碍，从培养形成兴趣的过程，建立信心和提高技术等方面来分析学习国标舞的运动学，生理学，心理学以及美学的价值。我们希望用各种形式向大家介绍国标舞的一些基本知识与特点，国际标准舞与一般交谊舞的区别等。我们也会向大家介绍多年来去英国观摩全世界国标舞最高境界——“英国黑池大赛”情况，世界国际标准舞的发展，组织以及中国国标舞近几年的迅速发展及近况等……

但愿我们所做的，能为波士顿地区成人普及国际标准舞起到些抛砖引玉的作用。我们更希望不久的将来能看到波士顿更多的国标舞爱好者向大家讲述自己学国标舞中那些甜蜜美好有意义的故事。