



众人齐舞,彩龙飞天

彩龙舞动曹州城

每天清晨5点半,当第一缕晨光洒向老城曹州景区,泰宁桥头、关帝庙前的小广场上,已是一派热气腾腾的景象。

伴随着激昂奋进的舞龙曲,一条条色彩鲜艳的彩带龙腾空而起,在晨光中舒展身姿,翩跹起舞。队员们动作连贯、步伐稳健,在一挥一转、一跃一摆间,尽显这项新兴健身运动的独特魅力。

这支活跃在老城曹州景区的队伍,名叫“曹州古城神鹰健身舞龙团”。

5年前,这支队伍自发组成时仅有寥寥两三人,如今发展到近40人。他们中,有退休工人、家庭主妇、工薪一族、小店老板,有身手不凡的功夫多面手,也有刚入舞池的舞龙新星。他们平均年龄在五十岁上下,最年长的张同山老人已经75岁。每天清晨,队员们不约而同地从四面八方汇聚到老城曹州,时而在永安塔前舞动,时而在泰宁桥头腾跃,关帝庙前的小广场和古城中心街的大舞台,都成为他们施展才艺的天地。

“这种龙叫‘健身龙’,也叫‘彩带龙’或‘甩龙’。这是一种融入传统舞龙元素的新型健身运动。”舞龙团负责人武新忠说,与传统舞龙需要多人

协作不同,健身龙一人即可舞动。它由逼真小巧的龙头和一条绘有龙身、龙尾的彩带构成,通过舞者手臂摆动、脚步变动、腰部扭动等身体多部位的协调配合,呈现“游、翻、滚、穿、腾、缠、戏”等龙的形态。

“舞龙时,胳膊、颈椎、肩膀要协调发力,我们做起伏、翻转、跳跃、推拉、高抛等多种动作时,全身都能得到调动和锻炼。”运动间隙,老队员陈保华正在给刚“进圈子”的新人讲述技巧。这项运动集娱乐、休闲、健身美体和治疗腰颈椎不适等好处于一身,又不分年龄和性别,深受各年龄段群众的喜爱。

爱好者左雪玲以前因工作繁忙缺乏锻炼,颈椎腰椎不舒服。一个偶然的清晨,她在老城曹州散步时遇见舞龙人群,从此便爱上这项运动。她改掉了睡懒觉的习惯,如今腰颈椎的不适渐渐消失了。

这个健身舞龙团队中,有不少“夫妻档”,程林和爱人就是其中之一。他们说:“一起锻炼,对身体好,互相提醒督促早起锻炼。”陈保华、刘建华夫妇也是技术全面的骨干,在帮助新成员掌握舞龙技巧方面做得无微不至。

手把手地教,一招一式地传,稳

扎稳打地练,如今团队成员几乎人人都能舞出几个花样——“龙游四海”“鱼跃龙门”“狮子披红”“龙卷风”“龙盘柱”……动作潇洒、舞动自如。舞高杆龙、高杆龙双飞和双抛龙更是队里的拿手绝活,动作之潇洒令人叫绝。

“神鹰健身舞龙团除坚持每天清晨晨练外,还经常义演和外出旅游演出。”武新忠说,牡丹节会期间在牡丹园区舞龙并宣传菏泽,国庆节、春节、九九老人节等重大节日举行庆祝活动,还曾到江苏、巨野、金乡以及黄河岸边舞龙,还参加过全国性舞龙鞭陀大赛……

锻炼身体、增强体质,传承民俗文化和舞龙文化——这是神鹰健身舞龙团每一位成员共同的追求。在全民健身的时代浪潮中,这群“驯龙高手”用手中的彩带龙,舞出了健康、舞出了快乐……

文/图 牡丹晚报全媒体记者
武霏 陈淑娅



介绍“健身龙”的组成部分



最年长的队员张同山已经75岁



两组“夫妻档”共舞



武新忠(前排左)舞高杆龙带领大家一起晨练



色彩鲜艳的龙身随风灵动飘逸



舞龙运动融合传统民俗文化与现代健身理念



两人共舞