

芷江人家

第三十三号

沈正畴家庭
(新赵家宅居民区)

家庭成员: 沈正畴, 妻子俞妙英, 儿子沈炯, 儿媳蒋萍, 大孙女沈逸洋, 小孙女沈乐怡。

□ 记者 张翠玲

穿一身闪闪发光的大红珍珠亮片舞衣, 搭配藏青色阔腿裤, 脚蹬一双尖头黑色皮鞋, 跳舞大叔沈正畴收腹提臀, 昂首挺胸, 扭着腰肢和胳膊阔步极速走台, 配合着的音乐的节奏自信律动。这是今年5月, 芷江西路街道“最美家庭”擂台赛现场的一幕, 跳舞大叔精彩亮相, 赢得了台下观众雷鸣般的掌声。

72岁的沈正畴是新赵家宅居民区的居民, 1996年, 他迷上了舞蹈。个子不高, 皮肤黝黑, 半道出家, 笑起来缺半颗门牙的他, 凭借自己的努力当上了芷江西路街道大叔舞蹈队的队长, 组织清一色的男队员一起训练, 多次带队参赛并获得才艺及健身舞蹈大赛市、区级荣誉。他说: “每个人都有潜力的!”

跳舞大叔带队跳舞

在芷江西像沈正畴这样的跳舞大叔还有很多。2014年10月, 为了准备参与上海市民文化节活动的需求, 街道负责文化团队的领导提议, 组建一支有别于其他团队的有特色的老年男子排舞队, 取名为“芷江西路街道大叔舞蹈队”。

“芷江西路街道大叔舞蹈队”的队员清一色都是老年男子, 基本保持在20人左右, 来自于街道各个居民区, 平均年龄69岁, 每周二、四上午9时雷打不动是他们的训练时间, 自舞蹈队成立以来从未间断。

这群老年朋友怀着“舞出健康, 舞出欢乐”的愿望, 走到了一起, 彼此都非常珍惜一起训练的机会, 从陌生到相知相识。沈正畴退休前是企业的中层干部, 担任舞蹈队长后更是团结队里的其他队员, 不厌其烦地一遍一遍叫口令教大家练动作, 口令从慢到快, 循序渐进地让队员们的动作能跟上音乐。在他的带领下, 大家跳得非常开心。

其实, 带领舞蹈队并不容易, 大部分队员和沈正畴一样, 退休前是单位里的干部, 不仅有支部书记、科长、车间主任, 还有处级、副处级干部。

这些从前指挥别人的队员, 现在听人指挥, 能否放下架子? 沈正畴常以“舞蹈艺术只讲美”来鼓励大家。有的队员由于动迁已搬离, 但每逢舞蹈队训练, 再远也要赶来。有一位住在近浏河处的队员, 路上单程要近两个小时。

大叔舞蹈队员齐心协力, 融洽相处, 用文化和健康的理念传递正能量, 用团队的奉献精神调动大家的积极性, 展示了当代老人的风采。!

芷江西路街道大叔舞蹈队成立以来, 获得了第二届全国中老年才艺大赛(舞蹈类)比赛金奖; 第十四届上海市中老年健身舞系列大赛一等奖; 上海市第三届老年人(男性)

健身创新交流赛金奖; 2016年携程旅行杯广场舞大赛B组一等奖等多个奖项。

跳舞大叔以舞养生

沈正畴说: “自己人生很大的一个转变, 都是舞蹈带来的。”

1995年, 沈正畴在单位生了一场大病, 发烧数月后, 住进了建工医院。当时他体温骤升, 差点爆表, 经及时抢救, 抽骨髓、吊药水, 捡回一条命。

在“鬼门关”兜了一圈后, 1996年, 他决定通过运动来养生, 起先是在火车头体育场跑步, 随后加入广场舞大妈的队伍跳舞。最终, 他迷上了跳舞。“跑步比较机械的, 每天跑10公里, 出一身汗, 跑完也结束了。跳舞不一样, 跳完了也会出汗, 但更有跳好一支舞的喜悦感和成就感。”

一开始, 广场舞大妈邀请沈正畴一起来跳舞, 沈正畴抹不开面, 觉得男人跳舞很别扭, “我一个大爷们, 一辈子没在人眼前摆开姿势, 学跳舞少不了扭腰扭胯, 怕难为情。”

试跳了几次后, 像《耶耶耶》十六步健身操类广场舞, 简单易学, 音乐节奏鲜明, 脍炙人口, 是入门跳广场舞的好曲目。可是再简单的舞, 对初学者沈正畴来说也不简单, 教广场舞的老师看了他微胖的身材和凌乱的舞步, 直摇头: “他学不来的!”

可是, 从苦难年代走来的他, 又是共产党员, 有什么困难是不能克服的呢? 沈正畴下定决心要找专业的舞蹈老师好好学。他至今记得武建红是他的启蒙老师, 教拉丁舞。武建红要求他从形体练起, 去学舞蹈的前三个月, 要么靠墙站好站姿练形体, 要么扎马步蹲到额头上冒热气、脸上淌汗, 舞蹈基本功练得十分扎实。

学跳舞以来, 沈正畴的站姿有模有样了, 身体轻盈自如了, 体重也减轻了二十斤。



沈正畴一家



沈正畴摆开姿势跳舞



芷江西路街道大叔舞蹈队获得的荣誉奖牌

跳舞大叔与人共舞

“1、2、3、4”——每当听到这铿锵有力的口号声和看到刚劲威武的男人风采, 走过路过的社区居民便会驻足观看, 送上阵阵掌声! 这是芷江西路街道大叔舞蹈队正在排练《军歌嘹亮》健身舞。

健身舞是一项健身运动, 它的运动幅度涉及全身, 因此最适合老年人。老年居民“想学”, 加入大叔舞蹈队后, 沈正畴就认真地教。由于个人的年龄、身体以及自身文体基础的差异, 排舞动作的学习和训练效果, 都有这样那样的难度, 但舞蹈队的老同志不气馁, 他们能做到把握心态、自我调节、互相帮助。训练时大家互相指正, 让动作到位; 对动作较生疏的队员, 沈正畴就对他们开小灶个别辅导, 让队员回到家自个琢磨、思考, 以便下次与大家能有更好的配合。

与他同岁的老伴俞妙英, 是一名“元极舞”“珍奥保健操”的爱好者, 昔日是小区健身点上的临时召集人。目前, 跳舞跳操成了她每天必须进行的“规定动作”, 此外, 她每天早晨5点起床, 跑步一小时, 保持身体健康与活力。“妻子一直支持我, 鼓励我, 要我把大叔舞蹈队的健身活动搞得更好些, 再出彩些!” 沈正畴说。

大孙女沈逸洋从小跟随沈正畴二老长大, 耳濡目染爷爷奶奶跳舞健身, 也喜欢上了跳舞。自幼儿园起, 到小学、中学, 沈逸洋都是学校舞蹈队的文艺骨干。“上小学五年级时, 她和同学们跳的拉拉操荣获市级联赛小学组第二名。去年年底, 大孙女穿上汉服, 在学校里秀了一把古典舞。” 沈正畴无比欣慰。

“我运动, 我健康, 我快乐。” 今年5月, 沈正畴家庭被芷江西路街道评为最美“健康之家”荣誉称号。

周到
·老闸北·

老闸北周到

社区信息
及时+10

便民服务
实用+10

交通出行
方便+10

文化生活
格调+10

扫码关注
老闸北周到