



■海都记者 包华 实习生 兰瑾 文/图

纤腰长腿、舞姿酷炫、笑容奔放……在福州,有这样一群辣妈,她们平时要上班,下班要带娃,但每周都会抽出固定的时间追梦——跳爵士舞,时间最长的已坚持10年。

她们用长年的坚持扭转了旁人的看法,用积极阳光的态度为孩子树立起榜样。近日,记者走近这支“辣妈舞蹈队”,感受她们活力满满的正能量。

少女练成妈妈 大家亲如姐妹

“起身,跳动,向左,向右!再来一次!”8日晚,在长冠城7楼,10余名女舞者正对着镜子,用手摆臂练习着动作。一群孩子静静坐在一旁观看,淘气的小狗旁若无人地到处溜达。

“今晚这个班的同学,大多是带孩子的妈妈。”“90后”的蕾蕾是这支舞蹈队的老师,也是这间舞蹈工作室的主理人。她告诉记者,自己从小喜欢舞蹈,大学时自学了爵士舞,毕业后不久便到福州自主创业,不少学员跟她一样,从少女练成了“妈妈”。

蕾蕾的舞蹈工作室已经开办10年,现在拥有十多名老师和百余名学员,但这个“妈妈班”一直是她亲力亲为在教。“我和她们都是多年的好姐妹,早已超越了师生关系。”蕾蕾介绍,她们中有她创业之初就来学舞的伙伴,在她因生育两个孩子而“脱产”的近三年时间里,依然不离不弃。

蕾蕾表示,一般顺产的女性,产后4个月可以恢复运动锻炼,剖腹产则须半年以上时间。舞蹈有利于妈妈们产后尽快恢复健康,改善形体,所以她们会建议刚刚生完孩子的学员,经历一个休养周期后,循序渐进地回归舞蹈。“现在越来越多的妈妈加入到舞蹈训练中,不仅是为了重塑美好体形,更是给身边的家人传递健康生活的理念。”

家人曾经反对 如今都很支持

52岁的陈阿姨是“辣妈舞蹈队”里年龄最大的学员。她说:“10年前,一个机缘巧合,让我爱上了动感的爵士舞,于是便开始学习,先生还有些反对,认为影响不好,所以那时上课都是偷偷地去,拍了美美的照片也不敢发朋友圈。”

陈阿姨坦言,早些年,不少人对爵士舞存在刻板印象,觉得露腰、露腿是小姑娘们的专利,她和其他几位妈妈学员都为此苦恼过。但是看着她的精气神越来越好,跳舞的妈妈也越来越多,陈阿姨的家人逐渐接受了她的爱好。“原来出去跳舞都不敢和婆婆说,现在婆婆非常支持,还说‘你去跳舞,饭我来煮’。”家人原本都不喜欢运动,在她的影响下,现在也开始一起登山、游泳。

这几年,随着短视频的火爆,辣妈们各自开了自己的视频号和抖音号。为此,蕾蕾专门买了专业的摄影摄像及灯光设备,小小的舞蹈室秒变影棚,让大家勇敢地秀出自己。妈妈学员们还经常在周末和节假日组织活动,带上家人一起郊游或露营,顺便在大自然中美美地秀上一支舞。

辣妈舞者 的追梦之旅

她们上班之余还要带娃,每周仍抽出固定时间学跳爵士舞



辣妈们带着孩子一起学跳爵士舞



辣妈舞蹈队员一起郊游(受访者供图)



▲▼妈妈练舞之余,也让孩子们展示才艺



辣妈们经常在周末小聚(受访者供图)

时间管理达人 分享“宝藏真经”

“她们都说我是时间管理达人,我自己的感受是:鸡娃不如鸡自己。”问及妈妈们如何平衡爱好与工作、家庭的关系时,吴女士道出了“宝藏真经”,她笑称自己的孩子是在舞蹈室里长大的。“我平时白天要上班,晚上回家做饭,吃完后再带女儿过来练舞。”女儿小的时候,每逢吴女士练舞,她都会乖巧地搬一张凳子在一旁坐着,有时也做做作业。妈妈对心中所爱的坚持,为女儿树立了榜样。小姑娘三岁开始学习钢琴,如今上小学五年级了,每天坚持练琴两小时,已在全国大赛中崭露头角。

当晚还有不少妈妈带着孩子一块来练舞,随着欢快的节拍,几名孩子也能有模有样地跳上一段。妈妈们跳累了,便围成一圈,让孩子们在中间展示。“运动的魅力是会‘传染’的,娃们不仅跟着锻炼了,还自信了许多。”

记者从福建省舞蹈艺术协会了解到,除了传统的中国舞、芭蕾舞,近年来学习街舞、爵士舞和健康养生舞的市民越来越多,爵士舞甚至有了分级考试。对此,协会也组织了相应的培训,希望更多不同年龄层的人能够爱上舞蹈,并通过这种健康积极的方式,达到锻炼身心的目的。



长期练舞,妈妈们都保持着一副好身材