

全国老年人广场舞交流活动奏响文化健康协奏曲——

银发舞韵解锁幸福密码

本报记者 冯 蕾文/图

近日,“昔阳农商杯”2025年全国老年人广场舞交流活动启幕,来自全国17个省区市、23支代表队的460余名老年舞者齐聚于此,他们身着绚丽多彩的服饰,用轻盈的舞步诠释着“老有所乐、老有所为”的时代内涵,更将广场舞这一喜闻乐见的社区健身活动升级为文化传承的重要载体。

广场舞架起健康文化桥

此次活动由中国老年人体育协会主办,山西省全民健身指导中心、山西省老年人体育协会、晋中市体育局、昔阳县人民政府承办。作为本年度中国老年人体育协会举办的规格最高的老年人广场舞活动,它肩负着贯彻落实全民健身和积极应对人口老龄化国家战略的重要使命,旨在切实满足广大老年群众日益增长的健身需求,促进各地老年体育文化的交流互鉴,充分发挥广场舞在推进全民健身和健康中国建设中的积极作用。

“广场舞作为一项兼具健身性、娱乐性和社交性的群众体育活动,因其简单易学、愉悦身心且健身效果明显而深受群众喜爱,成为当前老年人参与度最高的群众体育活动之一。如今,广场舞更承载着深厚的文化内涵与时代精神,老年朋友们用欢快的舞步抒发爱国情怀,用灿烂的笑容歌颂美好生活,以蓬勃的姿态传承体育精神与优秀文化。”中国老年人体育协会相关负责人表示,本次交流活动通过搭建全国性的交流平台,促进各地老年体育文化的交流互鉴,普及科学健身知识,充分发挥广场舞在推进全民健身和健康中国建设中的积极作用。

非遗舞韵展现美好生活

开幕式上,音诗画《昔阳欢迎您》拉开活动序幕,它以诗传情,以画表意,向远道而来的客人展现昔阳的好客情怀。

健身花戏《桃花红杏花白》更是将国家级非遗“小花戏”的扇舞动作巧妙融入广场舞,舞者手中的折扇翻转,尽显三晋风情。柔力球《撸起袖子加油干》演绎着晋中劳动人民生活场景,彩球翻飞间传递出劳动的热情。霸王鞭《舒心的日子》作为省级非遗项目,舞者手持双鞭,以磕、打、推、挑、转等动作,配合明快音乐,刚柔并济、节奏多变,生动反映了劳动人民对美好生活的向往。昔阳民歌联唱《摘花椒》《开花小调》等,更是将现场氛围推向高潮。

在这场广场舞盛会中,每一支参赛队伍都宛如文化的使者,用独特的舞蹈诉说着各自的故事。

山西阳泉队作为东道主队,队长何珊带领队员们带来了自选曲目《黄土坡上小亲亲》。这支舞蹈根源于左权小花戏,何珊介绍道:“非遗不能只放在博物馆,要让它跟着心跳动。”为了将小花戏的“颤膝摆腰”动作与广场舞完美结合,队员们每晚排练到11点,一个转身动作都要打磨半个月。队服上的花椒图案,更是彰显着昔阳的地域特色,他们希望通过舞蹈让人们看到山西的文化密码。

云南队带来的藏族舞蹈《吉祥谣》是全国推广的规定套路之一,既有劳动祈福的原始韵味,又融入了新时代的欢快节奏。而自选项目花腰傣舞蹈,则是云南小众民族的文化缩影。“花腰傣的服饰像绽放的花朵,舞步既有稻田插秧的细腻,又有篝火狂欢的奔放。”队员杨芸感慨,参加国家级广场舞比赛,让她深刻感受到广场舞早已超越了单纯的健身范畴,成为融合民族艺术的舞台,她们要让世界看到中国老年人的艺术修养。

湖北队的自选套路《炫境》堪称创新典范。队长陈凤兰介绍,这支舞蹈在没有歌词的纯音乐中,巧妙融合了芭蕾的舒展、蒙古舞的豪迈、现代舞的灵动。红色的舞裙象征着生命的热情,裙摆飘逸如火焰跳动。这支平均年龄五十余岁的队伍,将创编广场舞参赛作品不断精心打磨。“我们想证明,广场舞可以超越地域局限,成为多元文化对话的媒介。”陈凤兰说。

健身花戏“舞”入新时代

本报记者 冯 蕾文/图

“左权人会说话就会唱民歌,会走路就会跳花戏。”在山西太行山区,流传着这样一句话。目前,左权民歌与左权小花戏两项国家级非物质文化遗产,正以一场前所未有的“非遗+健身”创新实践,焕发新生,从乡土歌舞的舞台跃升至全民健身广场舞的热潮之中。

享有“万首民歌千出戏”“全国民间艺术之乡”的左权县,文化底蕴深厚。但早些年,左权小花戏,这一独具特色的舞台艺术,虽在本地享有美誉,全国影响力却十分有限。而其“孪生兄弟”——花戏街舞,虽已初具广场舞的雏形,却关注度较低。山西广场舞领域长期缺乏本土文化标识,甚至出现“用山西民歌唱跳外地舞种”的现象。

“我们不是没有素材,而是缺少让非遗‘活’在当下的路径。”面对这一困境,在各级体育部门与老年体协的大力支持下,以左权县老体协为首的团队主动作为,将左权小花戏创编成广场舞健身套路,简称“健身花戏”。

创编初期,团队面临着诸多挑战。因过于注重舞台艺术效果,而忽视了广场舞的健身性,导致创编工作一度受阻。然而,团队并未气馁,最终决定在花戏街舞的基础上进行创新,力求实现传统非遗与现代健身需求的完美融合。

据健身花戏的主创人李彩荷介绍,为了保证创作方向,创编团队连续出台了《健身花戏创编中应特别注意的几个问题》《健身花戏评判标准》《左权花戏健身套路培训中应特别注意的几个问题》等指导文件,明确创编目标:保持非遗特色与融入体育健身元素。

在近一年时间内,团队通过挖掘民间左权花戏街舞资源,加入体育健身元素,初创成功了28套符合健身需求的套路。经过专业人员、各县(区、市)老年体育工作者的共同努力,从28套中又精

选出了20套“习练版”、7套“教练版”,后来创编团队又编排了2套“花戏操”,初步形成了标准化的健身花戏体系。

目前,加上推广中各个地方创编的套路,已超过了100个,其中原创套路高达43套。同时,编撰了《视频教材》,成为继柔力球后山西又一创新体育项目,填补了广场舞本土文化的空白。

健身花戏的生命力在推广中得到了充分显现。创编后短短两年内,它便覆盖了晋中市全市,并被列入市运会竞赛项目。五年后,健身花戏推广至全省。2024年左权县成功举办了全省首届健身花戏大赛。其创新套路《桃花红杏花白》入选了2025年国家体育总局社会体育指导员重点推广项目。

昔阳县老体协胡喜荣以当地农民作曲家史掌元的《唱得幸福落满坡》为蓝本,创编了健身花戏套路。从2023年4月首次培训到2024年,全县10个乡镇、19个社区超千人参与其中。这些团队多次代表山西出战全国赛事,让乡土旋律响彻上海、山东等地,展现了健身花戏的独特魅力与广泛影响力。

在2025年全国老年人广场舞交流活动和老年人助力乡村振兴暨广场舞基层交流活动的舞台上,健身花戏《桃花红杏花白》《唱得幸福落满坡》等作品展演赢得满堂喝彩,舞者们“满脸幸福感”的姿态成为非遗融入现代生活的最佳注脚。

比赛现场,山西各代表队纷纷以健身花戏为灵感创编自选项目作品进行精彩展演。阳泉市广场舞代表队创编的《黄土坡上小亲亲》将黄土高原的生活图景融入舞步之中,展现了“非遗+健身”的多元可能。

“健身花戏是我们山西本土的非遗瑰宝,承载着我们的文化记忆与情感寄托。我们有责任也有义务将这份独特的艺术魅力在全国广场舞的舞台上展演给大家。”队长何珊自豪地说。

当传统文化找到了全民健身的“落地姿势”,便开创出“体育+文化”双轮驱动的非遗保护新范式。当太行山歌与健身律动共鸣之时,健身花戏正舞出乡村文化振兴的时代新篇。

广场舞舞出最美夕阳红

当全民健身的热潮席卷而来,广场舞成为银发群体绽放光彩的重要舞台。从社区广场跃升至全国舞台,广场舞的发展轨迹生动地折射出老年群体的幸福晚年。

中国老年人体育协会相关负责人指出,广场舞兼具有氧运动与关节锻炼功效,堪称应对老龄化的“低成本健康方案”。它不仅能够让老年人保持身体健康,还能丰富他们的精神文化生活,让他们在舞蹈中找到快乐和自信。

多年来,中国老年人体育协会始终坚持在老年人广场舞品牌赛事创新发展上下功夫。把具有鲜明的体育特色和地方传统特色的项目改编成适合广大人民群众,尤其是中老年朋友参与的广场舞套路,并经过持续不断地向基层覆盖延伸、普及推广,现已成为全国中老年人参与度较高、影响力较广泛的群众性体育品牌赛事之一,深受中老年朋友的欢迎。

作为中国“十大名村”之一,大寨“自力更生、艰苦奋斗”的精神激励着一代又一代年轻人。在昔阳,广场舞与文旅实现了深度融合。昔阳县政府推出“广场舞+大寨红色旅游”线路,舞者们在比赛之余,可走进窑洞民宿,品尝抿尖面等非遗美食。这种“体育+文化+旅游”的创新模式,为乡村振兴注入了新动能。

昔阳县委负责人表示,期盼各代表队能够在活动中以舞会友,收获快乐,展现新时代老年人最美夕阳红的精神风貌。



彝寨飞出金凤凰

本报记者 冯 蕾

在2025年全国老年人广场舞交流活动的舞台上,来自四川凉山彝族自治州老体协的自选作品《彝寨飞出金凤凰》,以极具民族特色的艺术表达和昂扬向上的精神风貌惊艳全场,让现场及线上观众透过广场舞这一全民艺术形式,窥见大凉山深处的文化魅力与时代变迁。

四川大凉山的蜕变是中国民族地区发展的一个生动缩影。在党的民族政策照耀下,这片曾被贫困笼罩的土地实现了“一步跨千年”的历史性跨越。《彝寨飞出金凤凰》正是以这样的时代背景为土壤,将彝族姑娘的生命轨迹与民族地区的发展历程巧妙交织,通过舞蹈语言讲述一个关于成长、蜕变与梦想的故事。

舞台上,彝族姑娘们的童年被演绎为山间跳跃的溪流。银铃声与欢笑声中,她们在“小手牵大手”的温暖场景里成长,每一个天真烂漫的舞步,都是凉山摆脱贫困、播种希望的具象化表达。民族政策的阳光雨露,正化作滋养这片土地的养分。

当脱贫攻坚与乡村振兴的春风吹过彝寨,舞台上的“天堑”化为“通途”。姑娘们脱下灵动的短裙,换上象征成熟的长裙——这不仅是服饰的更迭,更是一个民族在现代化进程中自信蜕变的宣言。她们的舞姿中,既有对传统的坚守,又有对未来的憧憬。

在民族文化的滋养下,彝族姑娘们化身为展翅的金凤凰翩翩起舞,用舞姿诠释着自尊、自信、自立、自强的时代精神,成为建设家乡的生力军。她们诠释着凉山彝族女性自尊、自信、自立、自强的时代风采,绽

放出令人瞩目的“她”力量。

“队伍由16名队员组成,年龄在55至65岁之间。她们都有着多年的舞蹈经验,有的具有舞蹈专业背景,是一群热爱广场舞的练习者。长期以来,她们在四川省广场舞领域表现优异,致力于通过广场舞传播凉山彝族文化。”教练雷萍说。

据雷萍介绍,队伍在去年10月获得四川省老体协比赛自选曲目第一名后,开始筹备本次全国比赛。从主题选择、曲目挑选剪辑、动作元素采样、队形编排,到服装与主题的契合,都经过了精心策划和设计。“曲目选择耗时约两个月,经过七八次剪辑,最终形成了富有感染力、有篇章结构的音乐。编排工作花费了半个月左右的时间,基本动作和成品队形得以确定。”雷萍说。

队伍参赛服装具有独特的设计感,巧妙地融入了彝族姑娘换童裙的习俗元素。表演开始时是短裙,随着换童裙仪式的展现,通过队形变换和动作设计,裙子逐渐变成长裙,体现了彝族姑娘的成长历程。

“一方面,队伍希望通过比赛向全国的广场舞爱好者展示凉山彝族的特色文化,包括音乐、舞蹈、服饰等,另一方面,抱着学习交流的目的,借鉴其他地区在广场舞方面的优秀经验和做法,促进自身广场舞项目的发展。”四川省凉山州老体协主席许正模表示,通过参与全国性的广场舞交流活动,展示老年人积极向上的精神风貌,推动广场舞运动在老年人中的普及,体现广场舞在全民健身中的重要作用,以及对老年人身心健康、社交互动和文化传播等方面的积极影响。