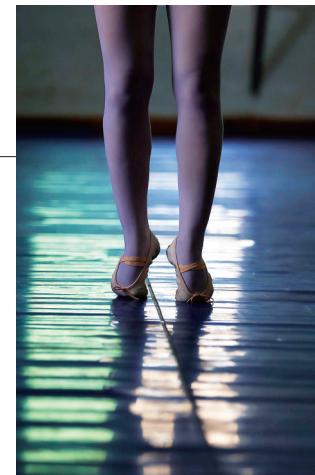




↑商子在训练厅做练习前的准备。

→商子在练习舞蹈动作。



芭蕾是足尖的艺术。

舞蹈曾给她 带来伤痛

“很多女孩都做过成为舞蹈家的梦，我也不例外。”周商子说起自己的舞蹈梦，“我读小学时，在电视上偶然看见了杨丽萍的表演，当时就被她的美深深地震撼到了，看她舞蹈时，我深信不疑，她就是一只孔雀。我多想变得像她那样美啊！”这是一个小女孩对美的追求，从那时起，她就产生了强烈的学习舞蹈的愿望，并立志成为一名优秀的舞蹈家。

有梦想，接着便是付诸实践，“大概在3年级的时候，我开始学习中国舞和民族舞，我一直为自己的梦想付出不懈的努力，但天不遂人愿，在一次意外中，我的后腰和右脚背受了很严重的伤，就连日常的生活都受到了影响，被迫休养了两年，错过了五、六年级习舞的黄金时间。”周商子眼睛中闪过一丝不易察觉的落寞，她的舞蹈专业之路也随之断绝。

周商子现在是海南中学高一的学生，她告诉记者，在被剪掉飞往梦想的翅膀之后，她曾感到十分痛苦。虽然年纪小，之前她却很有主见，“把未来规划得井井有条的我瞬间失去了方向，被一种迷茫之感缠绕，既无所适从，又无能为力。”她少年老成地说道，“感觉自己这辈子对任何事物的喜爱都不会甚于舞蹈了”。

梦想就是热爱，并且相信。

“上了初一之后，虽然后腰和脚背的伤痛还未痊愈，但我已迫不及待地想要重新开始习舞。”对于周商子而言，她是真的热爱舞蹈，发自内心地想去做好这件事，在同学的介绍下，她来到杨老师和钱老师的班里学习芭蕾。这是她第一次接触芭蕾，芭蕾为她打开了新的一扇门，“在此过程中，我发现芭蕾舞的学习很不一样。”

“如果舞蹈是跳给自己看的，不是表演，不是比赛，这是一个人对舞蹈艺术的热爱”，周商子的芭蕾舞老师杨老师告诉记者，“她是真的热爱芭蕾，有些孩子也爱芭蕾，但只是嘴上爱或者被家长逼着过来，商子不一样，她特别能吃苦，精益求精，每个动作都要求尽善尽美。”

在芭蕾世界里 重新起飞

“我是初一才接触芭蕾，已经错过了学习芭蕾的黄金年龄，那些专业学习芭蕾的同学，都是四五岁就跟着杨老师学习了。”对此，周商子有些遗憾。

“我一开始练习阿拉贝斯时，后腿总抬不起来。尽管我每节课都努力尝试，却怎么也做不到。”芭蕾对身体素质与身体条件要求极高，没有童子功，自然要付出更多的努力。执着的周商子趁着暑假的空闲，每天上一节舞蹈课。海南的夏天非常热，再加上训练强度很大，一节课下来，她就像是洗了“桑拿浴”，趴过的地板全是汗迹，练功服更是能拧出水来。

班上有不少学生是芭蕾舞专业的学生，其中有一部分已经去了俄罗斯专业芭蕾舞

足尖芭蕾舞动梦想

文/海南日报记者 徐晗溪

图/海南日报记者 张杰



付出汗水，才有收获。

许多女孩心里都会有一个芭蕾梦。

穿着漂亮的纱裙，昂着高傲的头，露出天鹅般的长颈，用足尖在舞台上翩翩起舞，就像是天鹅湖中优雅的公主。

芭蕾满足了女孩对公主梦的一切幻想。

然而，想象是丰满的，现实是骨感的，如果你明明知道自己永远不可能成为一个专业的芭蕾舞者，你还会坚持这个梦想吗？

对于周商子来说，这个答案是肯定的，她明明知道自己永远不可能成为一个专业的芭蕾舞者，但依然热爱并坚持着这个梦想。

院校深造。每年暑假，总会有一些“海归”回来继续跟着杨老师学习，周商子也会与这些同学一起训练。“看着身边的同学们去俄罗斯深造，我会感到羡慕。值得欣慰的是，随着对芭蕾更深入地学习，我对它的热爱也随之加深，我想我从中获得的快乐并不比她们少。”她说，回首往事，她觉得自己该感谢那时受的重伤，否则将没有机会接触芭蕾，不能去领略舞蹈的真谛。

提起芭蕾，周商子就滔滔不绝地说个不停，“如果舞蹈不够科学规范，常常会由于过分地追求技巧而忽视了舞者的身体健康，对舞者的身体造成损害。”走过弯路的周商子，不断强调健康的重要性，俨然一副“小专家”的范儿，腔调十足，“而一时练就的好身材也会在停止学习后迅速反弹。”这个爱舞蹈的小女孩始终坚持对美的追求。

“就像老师说的，不要说自己知道，就看能不能做到。”周商子解释道，芭蕾动作看着都很简单，就这么几个，但要做到位很困难很累，累才可能出效果。因此，每次课程结束前，杨老师都会问学生，“今天有谁没出汗”、“今天有谁的腿不疼”、“有没有浪费家长的钱”。

念念不忘 必有回响

“你的腿要一直举着，不能放下来，就是抖，也不能放下来，就让腿实在坚持不住的时候，自己掉下来。”课下有同学问她怎样做好动作，周商子如是传授“秘籍”，“我以前坚持五分钟就会很累，后来我逼自己一把，坚持了十分钟，我也做到了，以后我每次都能坚持十分钟了”。

一份辛勤，一份收获，“两个月后，我成功地抬起了后腿。这让我感到十分惊喜，因为这是一个循序渐进的过程，并不是一夜之间就成功的。”学习芭蕾的过程带给周商子的不仅是优美的形体，更有生活的认知，“这让我切实体会到‘突破量的积累才能实现质的飞跃’这句话的含义”。

周商子很兴奋地分享自己学习芭蕾的感悟，“芭蕾舞有悠久的历史和广泛的传播范围，芭蕾舞的训练以保护舞者的身体健康为前提，提高舞者的身体素质，训练优美的形体，提升气质和审美能力，是一种全方位的训练。”受过伤的周商子重新在舞蹈中找到希望。

周商子是“00后”，学习舞蹈，却带给这个“00后”一种不一样的生活体验，“这个经验对我的学业产生了不小的影响，它让我明白，学习也该是不懈的，我不会被眼前的艰难打倒，并且坚信，所有看起来不可逾越的困难，总有一天，都会在我的努力下烟消云散。”