



学舞

柯建萍

今年,从来没有跳过舞的我有跳舞的想法。之所以有这样的想法,是因为我感觉随着年龄的增长肢体变得有些僵硬。很多人上了年纪步态变得蹒跚、动作迟缓,骨质增生等骨骼疾病开始发作,这也就是人们常说的人老先老腿。

花无百日红,草木随着四季更替,衰老谁也无法回避,但我们可以优雅老去。

什么样的女人最美,我发现跳舞的女人最美!

当音乐响起,肢体随着音乐的韵律节拍有节奏地摆动,或快或慢,绕腕、伸臂、抬脚、转圈……有影响力的音乐赋予身体能量,身体的所有细胞都似乎在跳跃,这是快乐的源动力。这时候,舞者表情的喜悦和律动优美的身姿,带给旁观者一种美的愉悦和享受。

每当朋友聚会或是单位搞活动,自由活动时间,我是最怕跳舞的,听着欢快的音乐,看着别人曼妙的舞姿,除了羡慕以外,我是怎么也迈不开腿、伸不开胳膊。

有一天,我在朋友的介绍下,走进了麦舞零基础班。舞蹈班学员不多,老师只带我们十几个学员。

20天的短期班,每天一个小时的学习,在老师指导下,我们学习了基础的手位和脚位,学会了第一支舞《请你尝尝哈密瓜》。

这支曲子3分钟,我们用了10天的时间,每天学习3到4个动作大概15秒的时间。开始的时候,每做一个动作,我都觉得很费力气,感觉像是在做广播体操。涛老师给我们说:“跳舞当然离不开天分,但是最重要的还是要坚持,有些学员学习一两个月进步很快,有些学员两三年也还是动作记不住,但只要你动起来对你的身体是有好处的。”经过每天重复练习和连贯性加强训练,短期班结业时,我们都学会了这支舞。

学会了第一支舞,我对“世上无难事,只要肯登攀”有了更深刻的体会。

我的性格是喜欢表现的,刚学会一支曲,在朋友聚会时就想显露一番。手机里收藏了这首酷狗音乐《请你尝尝哈密瓜》,抓住机会就显摆,谁知本以为很熟练的舞蹈也会在几天不练后突然忘了动作,搞得我很是尴尬。

既然喜欢就不该丢下,我接着报了常年班,涛老师鼓励说,我跳舞时的表情很好,有些学员学习两三年,只知道跳舞时做动作而没有任何表情,看着就不好看,而我跳舞时的表情很好,有着女性柔美的感觉。因此给了我很大的自信心。

就这样,3个月的时间里,学会的舞蹈重复跳、不断学习新的舞蹈,现在我已经会跳7支舞了。老师教的新动作也领悟学得很快。

天气热了,涛老师每天早晨的课安排在户外,在户外广场上跳舞对我来说也是第一回,难免有些难为情。兴趣就是动力。早上起床收拾完毕,我就穿着舞蹈裙准点来到广场,一遍一遍随着音乐跳起欢快的舞蹈。

我们忘情舞动的欢乐也吸引了过往路人驻足流连观看,有些路人还拿出手机记录我们欢乐的时光,更有六七十岁的老太太也在广场外围跟着我们舞蹈,在她们的脸上,我看到不老的岁月和美丽的身影。

晨曦中,透着树荫中洒下的阳光,我们每个人都充满了朝气和活力,在我离开广场时,广场外围一个老阿姨夸赞我跳得好看,我突然感到害羞,但同时也更加有信心。

跳舞带给自身身心愉悦的同时,也逐渐带给自己更健康的身体。

有腰椎增生和颈椎增生的我以前常感到颈部和腰部疼痛,随着练习次数的增加和动作的熟练,我渐渐感到身体这些部位的疼痛感消失,本来还打算去医院做复查或治疗的,也就打消了去医院的念头,不用花时间和精力治疗啦。

以前我还花钱去养生馆做拔罐按摩等缓解腰部和颈部的疼痛,这一段时间以来,我已经远离了养生馆,节省了大量的时间可以阅读书籍、朗读、侍弄花草、做自己喜欢做的其他事情,生活中的健康快乐原来获得如此简单。

曾经以为的不可以、不可能,在自己的坚持努力付出中得到了回报。

三星向西

唐新运

三星总是挂在天的东南角,在夜里,在天逐渐清亮并明亮间向西行走。待到天亮,三星就会消失。到了夜里,又会早早挂在东南方向。

三星向西走的时候,我面朝东方,站在墙角方便,抬头望天。三星始终在我的记忆里,伴着我长大,我已经在天空下、大地上成长了几十年,可三星总没有变化。从前我常是躺在地上看着它,现在我很少有时间躺着,我更多的时间用来想其他的事情,没有时间睁着眼睛注视星空,更没有时间只关注这三颗星星。

我不知道这三颗星星是什么星座,但从小我就知道这三颗星星之间距离等长,爷爷说是“三星”,是先前的老人告诉了他,老人又说先前的老人也这样说,那是牛郎担着担子,两头是一对儿女,急急赶去与织女在鹊桥相会。每年只有一次相会,牛郎无时无刻思念着心爱的妻子,那一对子女又何尝不渴望母亲的怀抱。

是深秋的夜里,田野里开始有霜,我和爷爷并排躺在麦场上,身下是麦秸,身上是羊皮袄,羊皮袄虽大,却总是盖不住我们的头脚。麦场上堆放的是玉米,颗粒饱满,在月色和星光下泛着清亮。晚上会不会有人趁我们不在,或者入睡的时候,把我家的玉米转移到自家的麦场之上,我家从来没有遇到这种事情,可别人家有,别人家的人第二天起在村里含沙射影指桑骂槐了好几天。

我和爷爷防的不是人,而是牛羊。我家里从来不放别人,因为本没有人可设防,别人也不会防备我们。你不防别人,别人为何要防你?你想念一个人,那个人肯定会有感应;你疏远一个人的时候,别人怎么可能向你靠近?

牛羊不但长着耳朵和眼睛,而且会有敏锐的思维和丰富的感情,还有分析和辨别,它们不会向自家麦场走去,只钟情于别家麦场。反正我家的牛羊就是这样,在别人家的饲草垛和庄稼地里不出来,要把别人家的吃干净,还要把自己家的省下来。因为,我就是这样,如果知道明天有人请客,我从今天早晨就不在自己家里吃饭。

牛羊在白天装得若无其事,晚上就会偷偷向麦场挪移,因为没有夜草不肥。人也一样,好多大事和成就常在夜晚和黑暗至少也是在背人处。白天明白清楚办不成的事情,过了一夜,居然就成了,而且成得让我措手不及、防不胜防。

我和爷爷不得不起床,不得不从温热的皮袄和麦秸里起身,我们知道,别人家的牛羊来我家麦场偷食玉米固然不对,但如果牛羊撞死在我家麦场,肯定是我们的错。牛羊终究不是人,逮住好吃的总要暴食一顿,常会忘记饥饱,会食用过量。苜蓿是牛羊非常喜爱的优良牧草,不但有宿根,割了一茬之后还会迅速长起。第一茬牛羊吃得再多也不要紧,可是第二茬就不能吃得过饱,太饱了肚子会胀气,直到撑死牛羊。大自然的奇妙之处,就在于好多东西原本就相生相克,第二茬的苜蓿会撑死牛羊,那随处可见的柳枝就可轻易解除。我们看到牛羊在苜蓿地里吃得肚子滚圆,就赶快折下几根柳条做成环状套在牛羊的头上,塞进嘴里,牛羊就可以不停地咀嚼和吞嚼,不但腾出我们的时间,在黄昏时分,那肚子就会软下来,瘪下去。

清早撞死在麦场边的牛羊并不少见,要么是麦场上根本没有人,要么就是麦场上的人酣睡如死。牛羊撞死,总不是一件愉快的事情,无论是麦场还是牛羊的主人。所以,在夜里我和爷爷不得不多次起身,先前是两个人,后来就成了爷爷独自一人。那时,我没有现在这样高,羊皮袄勉强能包住我的头和脚,只留着耳朵和眼睛。天刚亮的时候,我就起来,能看到爷爷的眉毛、眼睛、鼻梁和嘴角凝的霜。我看不到我自己,那三星已经在夜间向西远去,尚挂在天空的西边,若隐若现。准备着,从我们的那边,回到原来的地方。那边又是谁,又是哪些人,伴它回转。不会也是爷孙两人,零星却又不断的牛羊,还有连片的麦场。

我站在墙角,仰首看那三星,是的,在我的记忆中,在我的生命里,那三星就都是在那里。宠辱不惊、若无其事地向东向西走过去,移动。看它不是的我一个人,相伴的也并不只是爷孙俩。我可能会看着三星几十年,三星却伴我一辈子,而且还伴着一茬又一茬的人。前面的人我知道,他们会告诉我一些事情,后面的人是谁,又能是哪些,我根本无法知晓。也许,我更希望,我都不会有转世和轮回,只是生生不息,接连不断,就能像现在一样,伴着三星西行,并且东升。

春光里

陆小小

进入五月,刚刚回暖的天气骤然降温,这并不影响我的晨练。没有睡懒觉的习惯,起了个大早,向离家最近的小游园走去。

“布谷布谷”,“布谷布谷”,声音飘逸游荡……

英国诗人查普曼写下这样的诗句:

布谷在橡树的嫩枝上歌唱,

带给人们第一束春光。

我惊喜于这一声的啼叫,给我带来一天的愉悦。小时候常听老人说,听到布谷鸟的叫声有好事,它是吉祥的征兆,代表着好运、财富、幸福和健康。

我巡声找寻,似乎在西南方向,那里有个小公园,高大的树木较多,应该在那里,我真想过去走进它,最终还是打消了这个念头。父亲85岁,爱养鸟,他了解布谷鸟的习性,布谷鸟胆小,经常隐伏在树叶间。父亲说听到布谷鸟叫也是幸运的,因为它在一个地方连续鸣叫半个小时左右就会离开。

迎着春风,伴随“布谷布谷”声声啼叫,心情也快活起来,脚步越来越轻盈,满园的春色尽收眼底。

小游园的入口处,小路两旁红色的海棠树,像雨后的一道彩虹,亮丽瞩目,与周围的绿色形成鲜明的对比,粉红色的小花已经开满了枝头,背阴的枝头上还打着花苞,小型的灌木沿着小路两边一字排开,像幼儿园里一个个相互拽着老师走的小可爱。

相隔不远的苹果树上粉白色的花竞相绽放,远处不时飘来淡淡的杏花香,“四月南风大麦黄,枣花未落桐阴长”,枝上鲜花,脚下落英,犹如在画中行走。

宜人的景色让人流连,小鸟的啾啾鸣声不断传来,一声响亮的叫声打断了我的思绪,我抬头看到一只喜鹊站在高高的枝头,不停地四处张望,像是孩子在寻找母亲,或是恋爱中的男子在寻找自己的恋人。我不忍心打搅它,只能悄悄地离开。两只乌鸦在地上溜达,像游园里散步的老夫妻,手牵着手。它们也和人类一样,融入这春光里来了。

我们同各类小鸟比邻而居,但我们很少停下脚步,仔细观察它们,与它们独处一次。外界的纷扰太多,多的让我们不知道享受大自然的恩赐,感觉不到这种恩赐是多么的宝贵,犹如空气、阳光、水。布谷鸟每年都在,我们却视而不听。我们也很迟钝,很少有人说出布谷鸟是什么颜色,布谷鸟是不是总在飞翔的时候,还是有时候栖在树枝上唱歌。

这时候,灌木带里几朵桃红色的小花吸引了我的注意,有些开在枝头,有些开在枝间,被绿叶包围着,一朵一朵地向外探出头来,那是榆叶梅。父母院子里两棵高大的榆叶梅,艳丽的花朵已开满枝头,看不到一片树叶,远远望去,像热恋公主脸上娇羞的红晕一般。这里榆叶梅不足一米高,被园艺师修剪得整整齐齐,虽然限制了它的生长空间,但也挡不住春的诱惑,“白日不到处,青春恰自来。”依然绽放自我。

微小的一根草,一棵树,点缀着满眼的绿;小小的一只鸟,唱出自己的歌,演绎大自然的交响曲;一朵小花,带来姹紫嫣红,装扮着美丽的世界。

这些,只需我们静静地享受,足矣!

