# 从零起舞，想象自己是一枝芦花

文、图：今日女报 / 凤网记者 刘驰锋 李曼倩

“我从没跳过舞，从零开始学，学不学得会呢？”

“跳舞感觉好难，我怕自己的动作不好看。”

……

在今日女子学堂的微信粉丝群里，得知即将开办舞蹈体验课，很多对舞蹈既熟悉又陌生的姐姐们开始讨论起自己“从零开始”学习舞蹈的担心。

1月15日，由湖南省妇联指导，今日女报精心打造，湖湘独一无二的女性学习互动成长平台——今日女子学堂邀请到了国家体育总局体操运动管理中心认证排舞一级裁判员、一级教练员赵琦老师，针对零基础学员量身打造了一堂“形体与舞蹈”沙龙体验课，消除了大家的担心。

学员们在老师的带领下翩翩起舞。

手势如何伸展，如何才能更加优美，学员们在老师的指导下一步步调整动作。

课程消息发布后，预约报名人数一天比一天多，渴望突破自己，尝试学习舞蹈的学员比想象中的多。“虽然很多人有些许犹豫，但在课程当天看她们翩翩起舞的样子，让我感到好欣慰，精彩人生就需要这种敢于尝试的态度。”正式上课时，看到学员们认真学习的样子，赵琦感慨。

“赵老师，我觉得我的手势很僵硬，要怎么摆才好看呢？”课堂上，看到其他学员很轻松地学会了舞蹈动作，因为一个手势总是摆不好的张女士显得很焦急。

看到她略显低落的模样，赵琦微笑着一步步指导，“动作不是摆出来的，是从心出发的自然表现，你可以想象自己就是一枝芦花，风轻轻地从你身边吹过……”

经过一番调整，张女士逐渐放松了紧绷的身体，张开双臂，随着音乐轻盈地舞动起来。“真的和赵老师说的一样，全身心放松下后，明显感觉到动作一点都不僵硬，手也知道怎么放，脚也知道怎么动了，真是太美好了。”张女士兴奋地说。

按照赵琦的方式，学员跟着音乐，将自己幻想成一朵美丽的鲜花或一只快乐的小鸟，跟着音乐跳出了自己的风格。“太好了，以前没有跳舞的机会，今天跟随音乐舞动的感觉真是奇妙。”学员陈女士感慨。

在今日女子学堂每周的沙龙体验课程上，影像工作室的跟拍记者都会用相机记录学员们的变化。刚开始来上课时，一些学员比较害怕镜头，但经过几堂课的学习后，逐渐自信了起来，甚至看到镜头时都会极力展现出自己最美的一面，努力表达生活中的美好。

“农历新年马上就要到来了，今日女子学堂将会在春节后开展系统性培训课程和专业课程服务，让大家在轻松愉悦的环境里学到想学的内容，成为想要成为的自己。”今日女子学堂负责人表示。