



禅舞一味 身心自在

“有没有一块地方能够让浮躁的心得以栖息?或许那里花草繁茂、绿树成荫;或许那里细流涓涓、高山雄伟;或许那里蓝天广阔、大地苍茫……在李缤洁看来,答案是肯定的。即使身处闹市,她也会随心起舞,因为当她自然舒展时,她的内心回归到了本初。



QA

Q:学习禅舞很难吗?需要花很多的时间吗?

A:学习禅舞其实并不难。我没有舞蹈基础就跑去学了。它有初级、中级、高级。我用了4天完成了初级课程。但后期,还是需要每天花上点时间跳一下,哪里都可以跳。

Q:跳禅舞对什么群体更好呢?

A:最开始,它是为了帮助老年人而产生的,因为它的动作刚柔并济。慢慢地打开心怀之后,僵硬的身体,也会变得柔软,心境也会变得开朗。其实,女性、孩童,甚至男性都可以参与进来,因为它也融合了各家所长,修身养性也不错。

□记者 章琛

遇见禅舞 找到了新的生活节奏

初见李缤洁,她穿着禅服,开心自在地在办公室里跳舞,脸上不见一丝严肃,笑起来反倒像个孩子。

很难想象,作为一家企业的高管,可以有这样的状态。李缤洁说如果是在几个月前见到她,就会和现在有很大的反差。她跳的舞叫作禅舞,是今年五月她跑到杭州拜师学来的。

说起禅舞,首先吸引她的是它自然、流畅、优雅的舞姿。当她看到好朋友朋友圈内拍摄的禅舞视频和照片时,她就心动了——一系列行云流水的动作,与古典的音乐相融合,在大自然中,让观赏之人好像也置身在一个平和的世界之中。

“当时想的是,我从现在开始学,到我七八十岁的时候,我还在跳。”可开始了真正的学习之后,她才发现了一切并没有她想象地那么简单。学习的第一天,她就遇到了一个巨大挑战——每个人都得单独在众人面前跳上一段。

当时,所有的老师同学都围成一圈,将目光聚焦在圈中心的人身上。周围的鼓励声此起彼伏,可是她始终不敢在众人面前表现自己。“老师第一节课就是想教我们一个道理:跳舞不要有分别心,你是在为自己而跳。我记住了老师说的这句话。”李缤洁说,她勇敢地踏出了第一步,让自己沉浸在禅舞的世界,感觉脚步轻了,身心也轻了。

学习回来后,李缤洁感觉身体和脾气都变得柔和了,也因此找到了新的生活节奏。

没有固定编排 只求身体心灵皆放松

“禅舞是以舞入禅,以禅起舞,使身、心、气、乐、境合一。”李缤洁说,禅舞是舞蹈者在身心宁静的状态下,自发产生的一种舞蹈。其舞姿如行云般流畅优美,练舞者可随时任何音乐自然舞动,不需提前编排舞蹈动作。表达的是人的心境,没有编排,每个人跳的都不一样。

说着,她向我们展示了一个鸟张开翅膀腾飞的基本动作。“人就像一棵参天大树,脚踩大地,头顶蓝天,才能站得稳。”这个动作的灵感,来源于自然,所以,在这个动作之前,身体挺直,两脚后跟并拢,脚尖张开,双腿内侧用力,使双腿如同生根大地的树干一样。

在这种稳定的环境中,手指像捧着一个球似的,带动手臂的力量,慢慢牵引全身。她做这个

动作时,优雅之外,还表现出一种她对生活的热情。

每天早上,李缤洁都会点上一支香,在舒缓的音乐声中跳一会儿、静坐一会儿。而她的丈夫则坐在一旁,静静地看着。

在她的影响下,她的丈夫也开始喜欢上禅舞。同样是禅舞,他的丈夫则跳出了截然不同的感觉。在他的舞动中,儒雅与俏皮并重。刚柔并济的舞动动作中诉说着另一番故事。

办公室、小区、大楼等都成为过她的跳舞场所。她认为跳禅舞随心,哪里都可以跳。虽然室外的环境更加广阔,心也能随之宽广,但室内空间也能装下一个人的好心情。

例如在办公室里,里面的每一个盆栽,一草一木都能在她舒展的舞蹈中,化解她的不少疲劳。

她笑着说,她在禅舞中寻到了宁静与喜悦,现在,她在处理事情时,更会静下心来想问题,因此考虑各方面会更全面。没想到,她的丈夫把禅舞跳出了天真与浪漫,她的生活充满了欢乐。

分享中收获快乐 希望更多人体会到从容

李缤洁在禅舞中放松了自己的身心,不仅改变了自己,还把这种积极的状态带给了周围的朋友。许多朋友受到她的感染,在聚会的时候,都会请她跳一段禅舞,然后跟着她学一小段。大家此刻没有烦恼,快乐得像个孩子。

好朋友小徐笑着说,跟着李缤洁学习的过程中,她这个四肢“不协调”的毛病都有了改善。还有一家人,从爷爷奶奶到小孙子都喜欢看李缤洁跳舞,小男生平时顽皮好动。意外的是,看李缤洁跳舞,他看得异常认真,回到家后,更是嚷着要拜师学艺。就这样,李缤洁收获一名小徒弟。

李缤洁认为,现代生活充满压力和紧张,有时候,找到适合自己的排解方式,就会让生活升级。

现在下班后,她会教一些感兴趣的朋友一起跳禅舞。这些朋友,有的为了排解工作压力;有的为了放松肢体;有的为了放缓生活节奏……“付出的同时,我也是在享受。”她表示,她在教的过程中没有感到压力,和大家在一起很开心。

她还希望以后能将禅舞推广开来,让大家能在繁忙的生活中,找到自己从容的生活方式。