

「跑的時候注意站位，把身形穩住！慢八字舞龍的時候，龍頭要注意照顧好龍尾的節奏，不要搶！」重慶銅梁龍藝術團訓練室裏，團長蔡明燦正在一旁悉心指導舞龍隊隊員進行競技舞龍訓練。

文/圖：新華社



■《追夢·銅梁龍》在銅梁區玄天湖龍舞廣場演出。

重慶青年舞動 銅梁龍舞躍動

重慶銅梁龍藝術團這支有着30多名隊員的舞龍隊，主要以90後和00後為主，洋溢着青春活力。競技舞龍比賽中要做二三十個難度動作，體力要求高。「年輕人力量更強，速度更快，悟性也高，做出來的動作效果更好。」蔡明燦介紹到。

「很多高難度動作我都是第一次接觸，需要反覆琢磨很久，才能把它學會。」談及剛入團的經歷，今年25歲的魏燁直言道。經過刻苦訓練，魏燁如今已能和隊友一起在旋轉騰

挪間將龍舞得流暢靈動。

重慶銅梁龍舞是以「龍」為主要道具的舞蹈藝術，興起於明，鼎盛於清，以動作豐富、氣勢恢宏為特點，是中國龍舞的重要代表之一，也是一種傳統民間體育項目。2006年，銅梁龍舞入選首批國家級非物質文化遺產名錄。

重慶銅梁龍藝術團團長蔡明燦坦言，銅梁龍舞最開始只有幾個動作，後來逐步融入音樂、舞蹈、戲曲、雜技等元素，演變出數百個動作，競技舞龍又把體育比賽和表演相結合，兼

具動作難度、力量與美感。

近年來，銅梁區深挖龍文化內涵，出台關於龍舞傳承發展的系列政策，建立起國家、市、區和鎮街四級名錄保護體系，形成上百人的傳承人梯隊，全區每所中小學校均有舞龍隊，開設龍舞特色課堂，為銅梁龍舞儲備人才。

如今，發源於巴渝鄉土的銅梁龍舞不僅在內地享有盛譽，還多次走出國門，遠赴美國、英國、法國等30多個國家和地區進行文化交流，成為國際文化交流的載體之一。

「銅梁龍舞如今在年輕人手中得到更好的傳承和發展，讓更多人感受到龍舞所煥發的青春活力。」蔡明燦說。



■隊員分兩隊進行日常訓練。



■舞龍隊隊員在「渝超」賽場進行暖場表演。



■無人機拍下舞龍隊隊員在「渝超」賽場排練。



■一眾年輕隊員日常認真練習。