

共醉拉丁舞 跳出一片天

樂在其中

人退休之後，空閒時間多了，如能找到自己的興趣，繼而學習，再度融入社交，不經意間，可能就展開了下半場的精彩人生。荷里活影星狄雲戴 (Dick Van Dyke) 在電影《愛·滿人間》(Mary Poppins Returns) 中展現的踢踏舞姿，絲毫看不出他演出時已經92歲了。拉丁舞老師張寶華 (Polly) 說：「大家標籤了拉丁舞是小朋友、年輕人的專利，其實60歲的長者都可以學習。要分清楚的是，跳拉丁舞不一定是為了比賽，大家可以為了興趣而學習。」

大公報記者 陳惠芳 (文、圖)

「那些出賽的都是專業拉丁舞者，演出動作當然是高難度，但成人和長者如要學習，直接地說，主要是教他們擺甫士的舞姿，沒高難度。再者，若不是出賽，跳拉丁舞由髮型、化妝、舞衣到鞋飾，沒有既定框框，自由發揮。成人乃至長者一旦投入其中，能找到無窮樂趣。」Polly說。

抗老良方

跳舞既可幫助保持身形和促進身體健康，還是一種抗老化「處方」，因為跳舞能刺激大腦，避免認知能力退化。

Polly說：「許多人誤會成年才開始學跳舞，起步太遲，事實上不是。我不時鼓勵成人學習拉丁舞，無須什麼重要基本功，開始時先做些簡單的熱身動作，或有少許舞蹈底便可。因為拉丁舞舞姿不難，女的簡單幾個甫士動作表達，配合男伴的托舉，在舞台燈光配合下，就容易抓住台下觀眾的目光。成年人、長者可以做到的，就是昇機會自己。漫長人生不該被年齡局限，應該發掘自己喜歡的事，然後去做。」

她又言成人學拉丁舞比學社交舞容易上手，因社交舞有規定的舞步，與對手更要步伐一致，但拉丁舞在老師指導下，有些簡單動作就如擺甫士般。

問到拉丁舞與社交舞的分別？她說：「拉丁舞同社交舞最大的差別是，前者由男士主導領舞，女士配合。所以，成年男士能做到托舉動作，女方配合幾個甫士舞姿，不管這對配搭是肥是瘦，都能成為一幅美麗的圖畫。」

舞伴合拍

拉丁舞是西方舞，自古以來都是由男士做領導者，但Polly認為隨着時代進步，女性變得獨立，有自己的獨立思考，所以在男伴帶領之餘，也可發展自己的舞步空間。她說：「一直以來，拉丁舞都是男主導女配合，我們不能改變拉丁舞本來的設定，但女的絕對不是一定要依附男人而生，因此跳舞時，女的可以加入自己的元素，由男伴輔助及就位，出來效果要靚而不突兀。」

正因如此，Polly認為要遇上一個好的男舞伴，比找老公更加困難。

她笑說：「所以，我的舞伴一直是我

哥哥 (張浩龍)，我們從小就有默契。許多拉丁舞的拍檔，會由當初的舞伴變成戀人甚至夫妻，因為真正出賽的拉丁舞很講求默契。我之前也有過其他舞伴，但始終不及哥哥好。」二人血濃於水更是兄妹情深。

Polly當年學拉丁舞，是受媽媽影響。她說：「我小時受到媽咪影響，同哥哥一起學習拉丁舞，之後因為看了一次公開的國際性比賽，令自己開始愛上拉丁舞。其後我去了愛爾蘭讀書，並在當地繼續進修舞蹈。」

有益身心

2020年，Polly開辦一個大型舞室，卻因新冠肺炎疫情影響經營，但她態度正面，停授課程期間，正好讓她整理因過去太忙而忽略的行政工作。

她又說：「平時教課真的好忙，許多事未能做到最好，我就趁這段時間重新處理。我開舞室是一個機遇，因為教育可以持續發展。父母們都着重下一代的教育，舞蹈除了對體態同健康有幫助之外，亦對習舞者的心智及學習態度上有良好的影響。我希望藉此幫到時下的年輕人，令他們透過跳舞體會一些人生道理，以及將埋在內心的情緒表達出來。跳舞其實是運動，出一身汗，人也舒暢起來。」

跳舞好處多，兒童、青少年、成年人，甚至長者，都可透過舞蹈獲得裨益。

盡現腰部曲線美

着裝講究

長者展開人生下半場，就要發掘自己的興趣。正如拉丁舞老師張寶華 (Polly) 所說，不管是拉丁舞、彈琴或其他興趣，學習都是為了開心。她說：「娛樂圈中的藝人薛家燕，到60歲之年仍開演唱會，載歌載舞，還有她自創『十字步』。見到家燕姐多年來不斷學習，就明白學習是沒有時間表的。」

Polly於舞室即時示範拉丁舞，婀娜多姿，姿態美妙。但看到她那對高跟鞋，就替她的一雙腳辛苦。Polly說：「現在的拉丁舞鞋是用羊皮做的，柔軟度夠，而且不是密頭，不會頂着腳趾，跳舞時腳不會痛。」

舞蹈對穿着有不同的規定，比如在美國的教學大綱 (Syllabus) 級別的比賽中，男選手多選擇黑色或白色襯衣，以及黑色長褲，上身最多只能暴露至中胸部分。女選手着裝則不能有非水鑽的閃光。拉丁舞的着裝只要能表達你的性感即可；但要切記多數拉丁舞的重點在腰胯部，最忌諱的是用寬鬆的衣服把腰部曲線和動作完全遮蓋。

拉丁舞是一個泛稱，指源自於拉丁美洲的所有交誼舞或者民間舞蹈兩大類。在國際競技舞蹈比賽中，拉丁舞包括恰恰、倫巴、桑巴、鬥牛舞和牛仔舞。社交用的拉丁舞又稱拉丁風情舞，包括莎莎舞、曼波舞、梅倫格舞、恰恰塔舞、倫巴舞、普拉納舞等等。其中有很多在二十世紀初非常流行的拉丁風情舞，現在已經是歷史的記憶了，比如古巴丹松舞。

兒童學拉丁舞可鍛煉體能，建立合作精神。



掃一掃，有片睇。



▲薛家燕 (左) 2019年在澳門開騷與謝天華 (右) 在台上載歌載舞。資料圖片

張寶華指跳舞無分年齡，人人都可學。



▲參加比賽的拉丁舞者，穿着須注重演出時的美感。新華社

長者滑浪海上飛

無關年齡

拉丁舞老師張寶華認為成人、長者可學習拉丁舞，即使對體能挑戰較大的滑浪，同樣有長者學習。

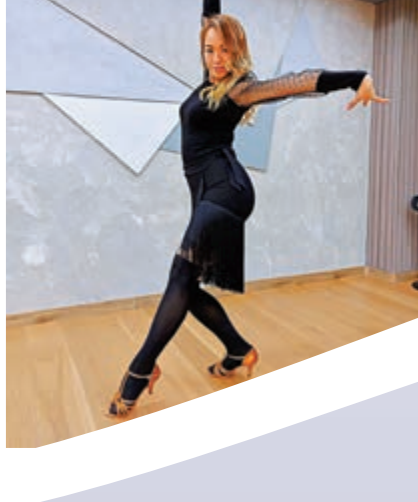
最近電視台報道，外國有政府鼓勵長者參加成人滑浪班，費用全免。參加者非常踴躍，踩上滑板乘風破浪，豈會受年齡局限？

參加者說，學習新事物非常有挑戰性，令他們可以在海上飛翔，樂趣無窮。有一位長者更說：「雖然我不知道自己的滑板花式動作做得對不對，但我在學習滑浪的過程中，已很開心了。」

長者滑浪有姿勢有實際。電視截圖



Polly示範拉丁舞舞姿



「京燒」展現日本傳統工藝

新冠肺炎疫情下，喜歡到日本旅遊的港人只能在香港吃日本菜，或到一些布置成日本風的酒店staycation，望梅止渴一番。

除了吃喝玩樂，其實大家也可欣賞日本藝術，例如到時代廣場觀賞「京燒、清水燒展」。場內展出30多名京燒清水燒匠人的作品，包括日本名匠森里秀夫、中村正機的作品。

場內同時設有高近2.7米的鳥居及櫻花樹，供大家打卡。

京都的清水燒是一項嚴謹的日本傳統工藝，從採土、成形、胚體加工、乾燥、還體窰燒，到彩繪前等，各項作業都由專門職人區分工作，沒有特定樣式和技法，而是將所有技法融合在一起製成，讓作品更見多樣化。

展品中包括被視為日本國寶級的藝術品——天目蓋。天目蓋因碗中能映出深夜海邊的星空，予人高深莫測的感覺，甚為珍貴，故被稱為「碗中宇宙」，更有收藏價值。同場亦有香港陶藝家Leona Fung作品展覽，以及一系列名家陶器出產的清水燒酒具。展期至4月7日。

「碗中宇宙」天目蓋。中村正機作品。



香港陶藝家Leona Fung作品。森里秀夫作品。

