

◇尘世写真

晚饭后有些无聊,便拿起耳机,换上轻便夏装,出门散步。

走着走着,被一群跳广场舞的阿姨们吸引了视线。舞曲节奏轻快舒服。阿姨们跳得全身心投入,活力满满。我看得心里直痒痒,正好白天工作没有时间锻炼,何不加入阿姨们一起跳一跳?刚冒出这个想法,就陷入思想的博弈,腿脚仿佛被人拽住,迟迟不敢走上前去。

“跳舞,你能会吗?还记得年前学现代舞的时候吗?那几个简单的地板动作你都学不会,更何况这里跳舞的都是阿姨们,你一个年轻人好意思加入吗?不怕路过的行人笑话你?”

是的,是这样的。这好像都是问题。我在原地踟蹰了很久,直到看见一个大叔默默地站在队伍左边开跳,才瞬间鼓起勇气。

我走到队伍最后,探头探脑尝试加入,最后一排的一位阿姨连连朝我招手,“小姑娘,想跳就一起来跳呀!”于是,我顺势站在阿姨身旁。

说实话,刚开始动作不会,只能边跳边看前面的领舞老师,心里别提多紧张。领舞老师年纪约在50岁左右,扎着一个马尾辫,显得很精神。上身穿着她们统一的红色短袖,下身穿着白色的花苞短裙,活脱脱一只可爱的小兔子。

不合群的“舞者”

[南京]张宇庭

我在后面小心地模仿着,动作慢阿姨们一拍不说,做得也不标准。旁边的阿姨再次提醒,“别拘谨,放开来,跳出感觉就好!”听从建议,我放开手脚,慢慢跟上。不一会儿,就大致知道一首歌所搭配的舞蹈动作是什么了。接连跟着舞蹈老师换了三四首曲目,身体各个部位也逐渐调动开来,有了一种前所未有的愉悦感。

跳着跳着,我感觉自己已经加入这支队伍很久。站在里面,仿佛融入了人海之中,没人认识你是谁,白天那些束缚自己的“套子”,好像都消失了。跟着旋律起舞,目光聚焦在领舞阿姨的动作上,大脑完全放下了白天的工作和日常的焦虑,唯一所做的就是专注于当下,通过音乐的节奏调动着身体的每一处感官,倾听自己身体的声音,让气血跟着节奏慢慢升腾。旁边的看客和行人都被忽略,也彻底忘记了自己是个年轻人。我不断地跟着舞蹈队伍扭腰、踢腿、抬臂……一套跳下来,肩颈舒服了,腰背舒展了,我也不再强迫自己必须把动作做标准,唯一需要做的就是“乘兴而来,尽兴而归”。

不一会儿,发现我的左侧又多了几个年轻人,甚至还有一个年龄在七八岁左右的小朋友,他们也是后来加入的。原来,很多

人不是不想参与,只是需要看见一个先站进去的人。

就这样,我这个不合群的“舞者”,成功地跳了半个多小时。除了免费的有氧操之外,队伍在即将结束的时候,还来了一段简单的拉伸。这群阿姨,不一定有非常专业的舞蹈基础和丰富的生理学知识,但在今天,我发自内心的觉得她们是个生活哲学家。

混在阿姨们的队伍中跳广场舞,想想真是一段新奇的经历!我们常常会被身份认同所禁锢,比如“年轻人就要早起去跑步、去健身房撸铁”,不然就没有年轻人的朝气;比如“广场舞是老年人的专属”。其实不然,这些都是别人贴的标签,没有任何人规定你必须怎样生活,怎样才是对的,怎样才是合理的。

别管好不好看,想跳就去跳好了,做个不合群的“舞者”又何妨?

摆脱身份的标签,人生会快乐很多。



扫描二维码,敬请关注本报副刊公众微信号“B座西窗”。投稿邮箱:yzwbfxing@163.com

◇生活空间

小蘑菇农庄

[盐城]陈卫中

城市南郊,高速铁路高架旁,伍东社区辟出一片QQ农场。立砖铺就的小路纵贯南北,东西两侧整齐排布着一百二十块方整小菜地,每块三十平方米,围栏相隔,各自独立。农场尚在图纸的时候,老葛便动了心思,一眼看中最南端六块,订了下来。一半种菜,一半造一座微型农庄。名字瞬间浮上心头:小蘑菇农庄。蘑菇像撑开在泥土上的小伞,小而可爱的模样,一直留在他的记忆里。

老葛还是小葛的时候,我和他一同上学,结伴割猪草,也曾没轻没重地吵打过。高中毕业后,我们各奔前程。他读完大学,先在工厂干了八年,又去一家文化公司做活动策划,后来自主创业,如今公司有百余员工,几个项目营收稳定。有一回我去他办公室拜访,宽敞明净的房间里,我们聊了许久。谈及事业,有收获的喜悦,也有难解的烦恼。他说,心里一直盼着一方土地,一座小小的田园,闲暇的时候,心烦的时候,给心灵找一处出口。

租下菜地,老葛亲手画草图,规划农庄模样。一周工夫,小蘑菇农庄便落成了。菜地里,他从乡下养鸡场拉来腐熟鸡粪,改良板结的土层,做有机培护。顺着节令,他分畦种下青菜、韭菜、菠菜。不植高秆作物,怕遮挡农庄的视线,也不刻意栽培花卉,尽量褪去城市园林的雕琢感。

另一半地块,他搭起一方低台。台子一端搭了小小的操作间,余下开阔的台面留作活动。低台上铺设人造草坪,摆三张小桌,每张配四把帆布小椅。轻缓的音乐流淌,老葛和朋友们就在这里喝茶闲谈。有时,他也会守在操作间,烧茶、煮咖啡,用现采现摘的蔬菜,给朋友们备几样简单吃食。

上周三晚上,老葛约我到农庄小坐。淡淡的月色,昏柔的灯光,晚风带着凉意,沟边芦苇沙沙作响。看不清茶汤颜色,入口只觉清润。我们聊童年旧事,谈父母孩子,说些闲散杂话,谁也没提工作里的烦心事。直到露水渐浓,才起身辞别这座园子。

老葛偏爱这里,还有一层缘由:菜地邻里,各有生趣。一位辽宁来的老哥,平日接送孙儿上学。孩子一走,他便到地里翻土种菜。老哥说,这是最好的消遣。有一家四口,每逢周末就来菜地。父母躬身劳作,孩子蹲在田边体验。孩子累了,大人便带着辨认各色蔬菜。对着蚯蚓、蜗牛,孩子能静静看上半天。老葛喜欢这些邻居,有时踱去邻家菜园闲谈,自在松弛。

老葛常常约朋友来小蘑菇农庄,喝茶、品咖啡、闲话家常;也亲自翻地、锄草、种菜、采摘,出透一身汗。他说,很多东西,在写字楼里寻不到,就藏在这一方小小的农庄里。



和谐·共生