

舞起扇 跳起舞 让每名职工都动起来

□本报记者 王卓 文/摄



“今天这个扇子舞练的真舒服,明天咱们继续啊。”丰台区文化志愿服务分中心显著志愿团的李大姐在参加完训练之后,开心的说。每周,文化志愿团都会来到丰台区的企业中,向企业的职工们教授各种舞蹈,丰富他们的业余文化生活。显著文化志愿团的团长穆宏雁说:“要让更多的职工舞起扇,跳起舞,帮助他们动起来。”

文化志愿团从2005年成立至今,始终坚持以职工为中心的原则,深入到了职工当中,积极倡导职工健身,截止到目前,志愿团已经吸引近400多名职工。

最近,丰台区的企业召开运动会,而运动会的开场舞便由职工们和显著文化志愿团的团员们共同进行表演,利用这个机会,文化团的团员们深入企业,给企业的职工上了一星期的舞蹈课。“咱们这些老师真不错,就用了5天的时间,就把我们近200多名职工教会了。”职工王小姐高兴地说。

连续五天,在中午休息时间,企业的大厅内就听到了欢快的声音,文化团的老师正在带着职工们进行着训练。“老师您看我这个动作规范吗?”“您看这个动作对吗?”企业的职工们边跳边问老师,职工们学的热火朝天,尽管优美的扇子舞在职工的手中并没有表现出应有的感觉,锣鼓同样敲得不是特别整齐,但职工的精神却感染着文化志愿团的团员们。

面对如此多热爱学习舞蹈的职工们,文化团的路老师感觉特别兴奋,总是一遍一遍不厌其烦的将技术动作教给学员,让他们熟悉每一个技术要领。对此,她说道:“职工每天在办公室一坐就是一天,对于身体特别不好,因此休息时间最好要锻炼锻炼。既然这些职工这么喜欢学舞蹈,我肯定要把他们教好。”

上周五,是企业运动会的日子,职工与文化团的老师们共同在操场上表演了中国扇子舞和锣鼓,当观众们看到平日里西装革履的同事穿着宽松的衣服,跳起整齐的舞蹈,全部都报以了热烈的掌声。舞蹈参与者刘伟说道:“有了这个基础,以后我准备经常参加运动,让每天的生活变得更丰富。”

我发现在不知不觉中,
我改变了不少,比原来更乐观了



伴随着优美柔和的音乐,职工们慢慢进入了冥想的状态,整个瑜伽室静悄悄的,只剩下均匀地一张一翕地呼吸声……为了让职工工作之余塑形体、提气质、美容减压,远东有限公司工会成立了瑜伽兴趣小组,对职工进行瑜伽培训,让职工在业余时间有了一份新的收获。

“早就听说练习瑜伽对健康很有帮助,但是苦于没有老师教,也没有时间练习,一直都没有真正的练习过,现在好了,公司专门成立了瑜伽兴趣小组,组织我们一起练,我毫不犹豫地就报名了。”一位练习瑜伽的职工高兴地告诉记者。尽管说这个瑜伽室地方有点小,但是职工学习的热情却很高。“练习瑜伽首先要静心。所以通过练习让我有些浮躁的心安静了下来,让我用更好的心里状态去面对工作,面对生活。现在我发现在不知不觉中,我改变了不少,比原来更积极,更乐观了。”年轻的小张说完就呵呵地笑了起来。

交谈中,记者能感受到大家的热情。尽管不知道她们之前的状态,但现在她们却是被正能量充的满满的。甚至有的男职工抵制不住诱惑,慢慢地也站在了队伍的最后。

北京,这个大都市,每天的生活节奏很快。但在这个小小的瑜伽教室里,时间似乎放慢了脚步,职工们也放慢步调,让心情尽情舒展,也让身体等一等自己的灵魂,聆听属于自己的心跳……

职工的美容减压室

□本报记者 杨琳琳 通讯员 范佳富 文/摄

瑜伽
兴趣
减压
塑形