

爆火的『闪身步』引来万千模仿者

源自安徽花鼓灯，获赞『东方芭蕾』

近期，一段由赵铁春教授发布的安徽花鼓灯“闪身步”教学视频，在短视频平台广泛传播，引发许多网友模仿。据统计，“闪身步”相关话题的视频播放量已突破4亿，非遗花鼓灯就此破圈。

来自淮河两岸的花鼓灯，究竟有何来历，为何受到年轻人的青睐？近日，带着这些问题，华西都市报、封面新闻记者采访了安徽省歌舞剧院艺术创作中心编导、国家一级演员张小春，这位资深的花鼓灯演员讲述了“闪身步”背后的故事。



花鼓灯表演。

闪身步爆火 竟是花鼓灯里的舞蹈动作

花鼓灯，是流传于安徽淮河沿岸的汉族民间舞蹈，是当地群众庆丰收、赶庙会、打麦场上的自娱自乐。2006年，花鼓灯入选首批国家级非物质文化遗产名录。

“我们一般的民间舞蹈，动作基本来源于群众日常的劳作和一些生活的场景。”说起花鼓灯在民间的受欢迎程度，张小春回忆起上世纪90年代在老家蚌埠怀远的“灯窝子”。每年农历三月二十八，怀远的花鼓灯庙会当地的盛事，“每个乡镇的农民都会自发聚集到会场，大家敲锣打鼓，玩起花鼓灯，我的锣鼓一定要比你响，跟斗翻得要比你高。就和现在的街舞斗舞有些类似。”

他举例说，“车水步”和“登山步”的动作看着很相似，但是表现的生活场景却完全不同。“车水步”表现的是过去农村踩水车浇田的劳作——人趴在杆上身体前倾，用脚逐级踩踏带动水车转动；“登山步”则

踢球”“闪身步”，以及山东鼓子秧歌的“狗熊哆嗦毛”，这些颇有趣味的名字，也反映了花鼓灯等民间艺术的蓬勃发展。

张小春介绍，当时，吴晓邦、戴爱莲等新中国舞蹈事业的奠基人，曾带着北京舞蹈学院的专家老师，到淮河沿岸学习老艺人的舞蹈，并整理形成了系统的教材与表演体系。他们在学习模仿的同时，也给一些舞蹈动作起了形象的名字。

新中国成立后，作为民间艺术的花鼓灯登上大雅之堂。安徽花鼓灯演员曾多次赴京参加全国性文艺汇演，曾被周恩来总理赞誉为“东方芭蕾”。后来还曾参加过2008年北京奥运会开幕式的暖场表演等。

值得一提的是，在模仿花鼓灯“闪身步”动作的视频中教授舞蹈的赵铁春和明文军老师，都曾是北京舞蹈学院的教授。赵铁春现任中国舞蹈家协会副主席，明文军曾担任北京舞蹈学院副院长。

上世纪90年代，青年张小春开始学习花鼓灯，也是从“闪身步”“车水步”这些基础动作开始学起。花鼓灯是汉族民间舞蹈里动作元素最丰富的，有成百上千种动作语汇，演员们都要掌握。“鼓架子”“兰花”不仅要学自己的动作，还要学对方的动作，以及锣鼓演奏等等。这是一个漫长而系统的过程。

如今，张小春已经从花鼓灯表演转为舞蹈编创教学工作，他认为，演员不仅要学习传统动作与韵律以及锣鼓节奏，还要不断深入民间，向老艺人学习最原汁原味的技艺与情感表达。传统的花鼓灯动作元素，只是专业花鼓灯剧目表演的创作素材，最终呈现在舞台上的内容，都要经过再加工和艺术提炼。既要符合当下观众的审美需求，又要保留花鼓灯的风格特点，这才是最难的地方。

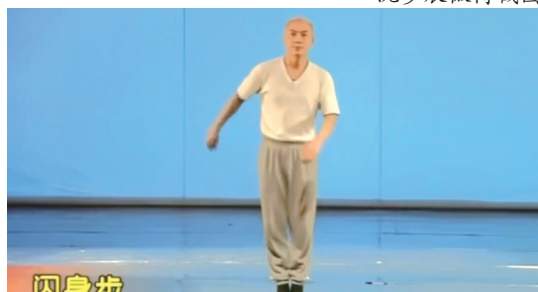
“和网上这些娱乐性的模仿不一样，我们作为花鼓灯艺术的传承者，要真正把花鼓灯‘溜得起、刹得住、放得开、收得拢’的风格特点掌握好，才能让这门艺术受到年轻观众的喜爱。”张小春强调。

专业非遗动作 根本不适合普通人模仿

“花鼓灯这样的国家级非遗代表性项目能够破圈传播，肯定是有积极意义的。”对于网民的模仿，张小春也持欢迎态度，“毕竟社会在发展，非遗也要跟上时代步伐。现在大家把它作为一个娱乐方式去模仿，我们当然欢迎。这说明



沈梦辰、杜海涛模仿网上爆火的“闪身步”。
沈梦辰微博截图



赵铁春教授发布安徽花鼓灯中“闪身步”教学视频后，引来网上超多人模仿。
视频截图

花鼓灯这门艺术有它独特的魅力。”

“大家因为‘闪身步’‘浪子踢球’，知道了花鼓灯，有了初步的兴趣和认识，才有意愿进一步深入了解它的文化根源和魅力。这也会鼓励我们花鼓灯艺术工作者们继续努力，创作出更多贴合当代审美情趣的作品，把花鼓灯艺术发扬光大。”

张小春介绍，安徽的花鼓灯也是南北舞蹈艺术的融合。它既有北方舞蹈的粗犷和豪迈，也有南方舞蹈的细腻与柔美。“希望年轻的朋友们可以从模仿这几个特色动作开始，慢慢去了解花鼓灯的由来与内核。它不只是几个简单的舞蹈动作，更记录了安徽淮河沿岸人民生活方式与情感表达的艺术。这样才会更加了解我们的花鼓灯艺术，了解我们淮河两岸人民多彩的生活。”

另据媒体报道，闪身步是专业舞者常年训练的基本功。专业从业者依靠强大的核心、臀肌、大腿肌群控制身体，整体重心平稳平移，膝关节受力均匀、可控。

但普通人跟风复刻，只会复刻动作表象：双脚死死钉在地面，上半身猛然扭转、重心瞬间偏移，膝盖被迫超角度旋转，承受不应有的剪切力。而这，正是临床上交叉十字韧带撕裂最典型的非接触性损伤机制。

膝关节内的十字韧带，是连接大腿骨与小腿骨的“核心安全带”，负责稳定关节、限制旋转和错位。它质地坚韧，但几乎没有自愈能力。普通人肌肉力量薄弱、关节稳定性差，毫无热身就做爆发式扭膝动作，一瞬间的剪切力会直接拉松、撕裂韧带。很多伤者都有同款体验：发力瞬间膝盖传来一声“啪”响，紧接着迅速酸痛、发软，不敢用力站立，几小时内膝盖明显肿胀。这不是普通扭伤，是十字韧带损伤的典型信号。临床数据显示，70%以上的十字韧带撕裂患者没有经受过外力撞击，都是自身动作不当、瞬间扭转导致的自伤。这种损伤隐蔽性极强，初期痛感可能不剧烈，极易被大家忽视。

华西都市报—封面新闻记者 吉星
综合上观新闻 除署名外图片由安徽省歌舞剧院提供



花鼓灯表演是国家级非遗代表性项目。

对应赶庙会登山，身体上仰、目光远眺山顶，步伐是要向前移动的；“簸箕步”来自晒米簸粮，“双侧线”取女性纺线姿态，“鼓架子”（花鼓灯男角）的“甩鞭式”“卸包式”“扁担式”等也都与劳动生活相关。

此外，男女打趣、情感互动也是花鼓灯动作语汇的重要来源。现在爆火的“闪身步”就是“鼓架子”逗趣“兰花”（花鼓灯女角），“兰花”躲避“鼓架子”时会用到的动作元素，直白又鲜活，充满生活趣味。

被誉为“东方芭蕾”
曾为北京奥运会开幕式“暖场”

最近在短视频平台爆火的“浪子