



水中舞蹈。

入夏

”

她在水中开启了一段奇妙的冒险之旅

记者 冯元春 图片由受访者提供

D

反复练习 才能在水下翩然起舞

虽然看上去很美,但戴琳丽说,过程一点也不容易,需要舞者具备良好的身体素质、柔韧性和舞蹈基础,同时还要掌握在水中的平衡和浮力控制技巧,“或许是我以前学习过游泳,还有一定的舞蹈基础,也为尝试水舞加了分。”

在水中练习舞蹈,难度比在陆地上要大得多。水的阻力和浮力会影响动作的准确性和流畅性,而且在水下呼吸也需要特别注意。为此,她观看大量的水舞视频,学习其他舞者的技巧和经验,不断丰富自己的表演风格。“我会让同伴用运动相机先帮我录视频,然后回去反复观察动作,抠细节。”如此反复练习三四次,戴琳丽就能学会一个优美的动作,在水中翩翩起舞,每一个动作都轻盈流畅,仿佛与水融为一体。当她在水中舞动时,周围的一切都变得安静下来。

现在,戴琳丽经常在社交媒体上分享自己的潜水和水舞经历,用照片和视频记录下那些美好的瞬间,吸引了众多网友的关注和点赞,也影响越来越多的人开始对这项运动产生了兴趣,加入到了自由潜和水舞的大家庭中。“希望更多人可以挑战自我、突破极限,感受大自然的魅力和生命的美好。”戴琳丽说。



自由。

A

邂逅自由潜 开启新世界大门

“90后”的戴琳丽与水的缘分始于儿时,那时在泳池的嬉戏,成为了她童年最快乐的回忆之一。随着年龄的增长,游泳不再只是一种娱乐方式,而逐渐变成她生活中不可或缺的一部分。“在水下,感觉自己特别自由,总有种被水环抱和治愈的感觉。”戴琳丽说。

后来,戴琳丽开始想进阶潜水,便考取了ow潜水证,这是开放水域初级潜水员潜水证,也是水肺潜水的人门级证书。

直到一次偶然的机,戴琳丽在社交媒体上看到了自由潜水员在海底畅游的绝美画面,那深邃的海底世界、自由舒展的身姿,一下子就抓住了她的心。从那一刻起,她便对自由潜产生了浓厚的兴趣,内心深处有一种强烈的渴望,想要像那些潜水员一样,探索神秘的水下世界。

B

深入探索自由潜

为了实现这个梦想,戴琳丽开始了自由潜的学习之旅。这个夏天,她找到银川一家潜水馆去学习自由潜,开始探索这个神秘的世界。

戴琳丽说,自由潜和普通游泳有着很大的区别,它需要掌握独特的呼吸技巧和闭气方法,同时还要学会在水下保持身体的平衡和放松。刚开始接触时,有些困难,呼吸的控制总是掌握不好,闭气时间也很短,每一次尝试下潜,都伴随着一些紧张和恐惧。但戴琳丽并没有因此而退缩,她深知,只有克服这些困难,才能真正走进自由潜的世界。

在教练的指导下,她一遍又一遍地练习呼吸技巧,从最基础的腹式呼吸开始,逐渐掌握了更为复杂的动态闭气和静态闭气方法。同时,她还通过大量的练习来增强自己的肺活量和身体的耐力,让自己能够在水下停留更长的时间。

“自由潜最大的困难点就在于耳压平衡,每到水下10米左右就会有一个大气压,突破之后,身体才能往下沉。”在不断的努力和坚持下,戴琳丽终于取得了进步。当她第一次成功下潜到一定深度时,那种兴奋和成就感简直无法言表。置身于水下,周围是一片静谧的蓝色世界时,戴琳丽说,自己在那一刻便进入了一个特别安静的世界。



潜入水中。

C

爱上水舞 水中的灵动之美

在自由潜的基础上,戴琳丽又发现了水舞的魅力。水舞,是将舞蹈与潜水完美融合,舞者在水中通过优美的动作和姿态,演绎出一段段动人的故事。对于戴琳丽来说,水舞就像是一种全新的语言,让她能够在水中尽情地表达自己的情感和想法。

在一个戴琳丽在水中起舞的视频里,光线透过水面,折射出奇幻的光影,如同一幅流动的画卷。戴琳丽一跃进入水中,随着音乐节奏的响起,她的身体开始缓缓转动,一个优雅的转身后,头部朝下,面部朝上,双臂优雅地伸展,身体呈一个C型,带动起周围的水流,形成一圈圈美丽的涟漪,那一瞬感觉,她就是这场水下奇幻秀的主角,真的很美。

还有一个画面,也非常灵动、优美,戴琳丽从泳池的一头,蹬脚、旋转,嗖地一下滑向了水中央,还旋转了两圈,宛如一条优雅的美人鱼。