

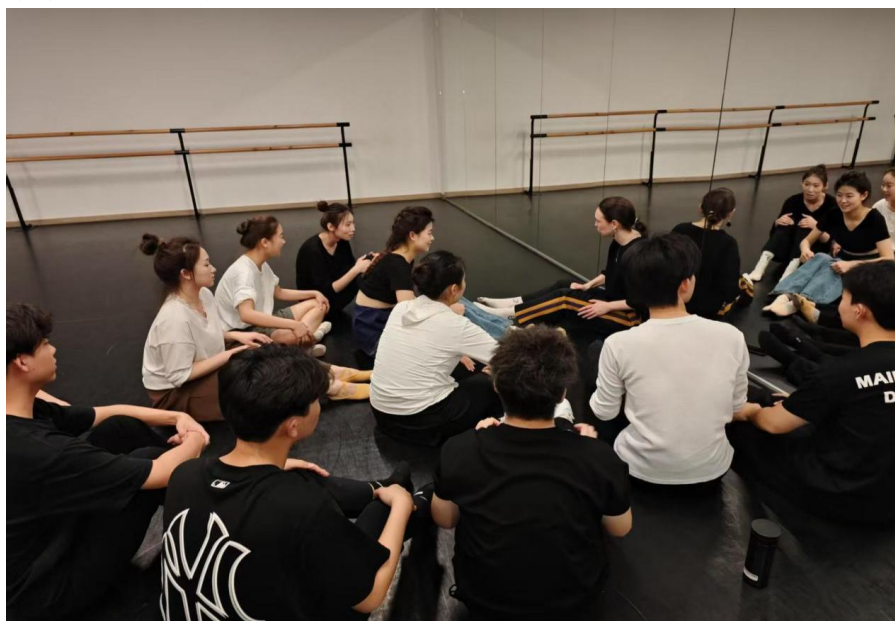
赴俄罗斯国立师范大学交流学习感悟

作者：体育艺术学院 舞蹈表演 23—2 班 段凯乐

作为山东体育学院舞蹈表演专业的学生，此次前往俄罗斯国立师范大学交流学习，对我而言是一次跨越国界的舞蹈修行，更是一场深度的文化碰撞。在这段宝贵的时光里，我系统学习了现代舞、芭蕾、街舞等多元舞种，俄罗斯老师独特的授课风格彻底打破了我以往的舞蹈认知——他们更注重肢体与情感的深层联结，每一个动作指导都精准指向“为何而舞”，而非单纯的“如何舞动”。这种沉浸式的教学模式，让我在技巧提升的同时，更懂得用舞蹈传递内心的温度。



异国的舞蹈文化氛围同样让我深受触动。在俄罗斯国立师范大学的课堂与舞台上，我看到当地学生对舞蹈艺术的极致热爱与严谨态度和善于表达的情感，他们的演绎既保留着古典芭蕾的优雅底蕴，又融入了现代舞的自由张力，舞蹈剧目展现出的学生创造力以及对舞蹈的自我沉浸，这种对舞蹈风格的包容与创新，拓宽了我对舞蹈艺术边界的认知。





而我也始终记得作为中国舞者的责任，在与老师、同学的交流中，我们的学生也主动分享中国传统舞蹈的韵律与意境，从古典舞的圆场步到民族舞的特色手势，当他们好奇地模仿并赞叹“中国舞蹈真美”时，我深刻感受到文化传播的意义，舞蹈成为了我们跨越语言障碍的最佳桥梁。

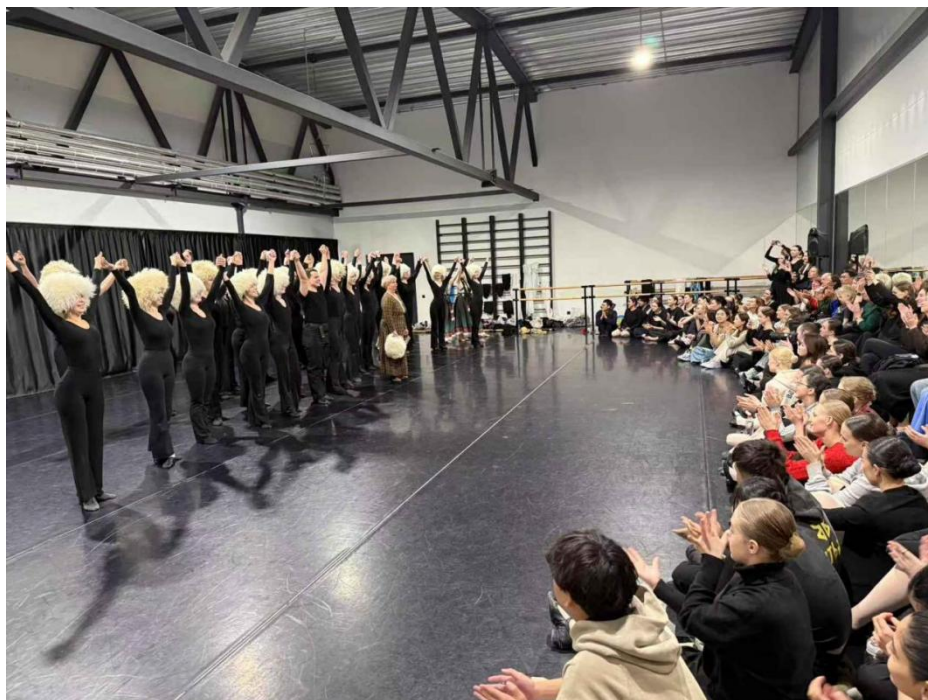




这段交换时光，不止于舞蹈学习。我有幸亲历俄罗斯胜利 80 周年纪念日，街头飘扬的国旗、人们脸上庄重又热烈的神情，以及随处可见的纪念元素，让我直观感受到这个国家深厚的历史情怀与民族凝聚力；我走过冬宫、红场等著名景点，在建筑的恢弘与历史的沉淀中，触摸到俄罗斯文化的独特魅力。



更珍贵的是，我结识了许多热情友好的俄罗斯朋友，他们对中国文化的好奇、对中国的友好态度，让我们很快成为彼此生活中的温暖存在——我们一起讨论舞蹈，一起分享各自国家的美食与故事，这份跨国友谊让异国他乡的日子充满了归属感。



课程已经结束，每一次结课都伴随着满心的不舍。我舍不得的不仅是俄罗斯老师专业又温暖的指导，舍不得的是这里浓厚的艺术氛围与多元的文化气息，更舍不得的是这段时光里收获的成长与感动。此次俄罗斯之行，不仅让我的舞蹈专业能力得到质的提升，更让我学会以更开放、包容的心态看待世界与艺术。未来回到山东体育学院，我会将这段经历中的所学所悟融入到自己的舞蹈实践与学习中，继续以舞蹈为媒，传递中俄文化之美，也带着这份成长，在舞蹈之路上坚定前行。