

杭州亚运会采火使者王呈鹭采火背后的故事

“魔怔”般练出最佳步速 强光下仍能保持“大眼”

本报记者 张倩

6月15日,杭州亚运会火种采集仪式在杭州良渚古城遗址公园举行,19名采火使者成功点燃采火棒。其中手持采火棒在凹面镜上采火的女孩,是来自沧州渤海新区、黄骅市的王呈鹭。近日记者再次对王呈鹭进行了专访,了解火种采集仪式背后的故事。

为了最佳步速 她练到“魔怔”

“谢谢家乡人的支持,我真的特别感动。其实,我挺幸运的。”电话一接通,王呈鹭就对家乡人的支持和鼓励表示了感谢。这位谦和内敛的姑娘一再表示,能够成为采火使者,是自己足够幸运。

今年4月份,王呈鹭报名参加采火使者的公开招募。当时,仅浙江传媒学院就有400多名学生报名。王呈鹭多年来练习舞蹈和播音,气质非常出众。很快,她就脱颖而出,进入到采火使者的训练中。

“刚开始,参加训练的人有30多名。在训练过程中,一些人逐渐被淘汰。”王呈鹭说,采火使者的体态、表情以及团队协作等要求非常严格。“我平常走路比较快,不符合采火使者的步速。”王呈鹭说,老师经常说她速度太快,把队伍里的其他人也都带快了。

王呈鹭感觉压力很大,但是多年养成的习惯并不好改。“刚开始我们是周末去良渚训练,平常则在学校上课。”王呈鹭告诉记者,为了调整步速,她平时就在校园里训练。王呈鹭先是把音乐“印”进脑子里,把每一个节奏和动作都完整地记下来。随后,她便开始了“魔怔”似的训练。

有时,在去食堂的路上,音乐忽然在王呈鹭的脑海里“响”起,她立即放慢脚步,进入训练状态。那段日子,不管是白天还是晚上,王呈鹭一有时间,便开始练习。寝室、楼道、马路,都成了她的“训练场地”。

“当时,要是和同学半夜看到我在楼道里穿着长裙慢悠悠地走路,肯定得吓一跳。”说到这里,王呈鹭有些调皮地笑了。

正是凭着这股子“魔怔”劲儿,王呈鹭终于掌握了最佳步速。

强光下的“大眼”妙招

正值夏天,天气炎热。而王呈鹭等人在良渚的训练是在室外进行的。

第一天去良渚训练的时候,很多女孩因为没擦防晒霜,被晒



手持采火棒的王呈鹭经过多次训练,练出最佳步速。

脱了皮。到了后期,王呈鹭等人的训练越来越密集。尽管擦了防晒霜,这些爱美的女孩还是被晒黑了。王呈鹭开玩笑地对记者说:“我们身上现在还有裙子印儿,一看就知道穿的什么款式的。”

有一次训练时,一只小虫子突然飞到了王呈鹭的胳膊上,在上面移动。她感觉很痒,却依然一动不动。“我们训练时有录像,只要稍微一动,动作就非常明显,所以必须忍耐。”王呈鹭说,只要一个人动了,整个队伍就要重新排练。

王呈鹭告诉记者,晒黑、出汗都不怕,她最怕的是在强光下眼睛眯起来,影响排练效果。

“在强光下,眼睛总会不自觉地眯着,看起来很不美观。”王呈鹭告诉记者,为了“锻炼”眼睛,她常常故意对着烈日练习,但是效果依然不太好。“后来,我和一起训练的伙伴琢磨出了一个‘绝招’,特别有效。”王呈鹭一边笑着,一边给记者形容起来。

“上眼皮不动,让下眼皮动,也就是让卧蚕的位置动起来。”王呈鹭说,人在微笑的时候,下眼皮向上挤,眼睛也就眯起来了,能缓解阳光的刺激。这个时候上眼皮尽量保持不动,眼睛就会睁得比较大,看起来比较有神。

掌握了这一“绝招”之后,王呈鹭经常和小伙伴在烈日下对着对方练习。随着训练的深入,王呈鹭的状态也越来越好。

融入现场氛围 呈现最佳状态

经过几个月的学习和训练,王呈鹭对良渚文化也有了更多了解。

“这次我们采火穿的礼服,腰封图案采用神兽面纹,项链设计则采用玉璜的元素,这些都和良渚文化有关。”王呈鹭说,她对这片实证五千多年中华文明的土地感情更深了。



这次经历让王呈鹭永远难忘。



王呈鹭喜欢播音主持。

“大家都在努力,也轮流做过手持采火棒的训练。”王呈鹭说,不到最后一刻,谁也不知道最终谁能在采火仪式中手持采火棒。在此过程中,王呈鹭一刻也不敢放松,除了和大家一起训练,还经常自己加练。

临近杭州亚运会火种采集

仪式时,王呈鹭最终被确定为手持采火棒的采火使者。这时候,她悬着的一颗心才稍微放松了一下。同时,她深感自己身上的责任非常重大。她不断告诉自己,一定要圆满完成使命,展现出中国新时代青年的精神风貌。

“我以为自己会紧张,但真

到了那一刻,反而不紧张了。”王呈鹭说,老师在训练中给她们讲了很多良渚的历史,告诉她们在这里采集火种,寓意着良渚的文明之光穿过岁月时空,点燃新时代的亚运之火,象征体育精神传承发扬,赓续不竭。

当国歌响起的那一刻,王呈鹭的内心突然变得很平静,眼前的一切让她觉得无比神圣。“这一刻,我更加深刻地理解了采集火种的意义。”王呈鹭告诉记者,她一下子就进入了状态,内心充满了崇敬。

初夏的良渚古城遗址,潺潺流水、呦呦鹿鸣,在大自然声响谱写的原生态交响乐中,王呈鹭和其他采火使者一起缓步登上台阶。几分钟的时间里,她们从朝圣之路上来,走到大莫角山平台。王呈鹭手持采火棒,走向采火装置。装置中心是一面凹面镜,外圈采用良渚玉璧造型。她将采火棒伸向采火装置,成功点燃采火棒。随后,她继续在平台上前行,将采火棒送至仪式区。

这段路上,有两个小台阶。就在王呈鹭走上第二个台阶的时候,一个小意外发生了。由于左脚没有踩实,身子出现了一点小晃动。王呈鹭的心猛地一跳,但是她立刻镇定下来,迅速调整身体,继续以优美的姿态完成了接下来的动作。

这个小插曲并没有影响到王呈鹭,她最终圆满完成了采集火种的任务。

难忘经历 让王呈鹭成长

仪式过后,王呈鹭接受了众多媒体的采访。面对镜头,她自信满满地说:“我叫王呈鹭,来自河北沧州。”

“当时记者让我做一个自我介绍,我第一反应就是说出我的家乡。”王呈鹭说,她特别热爱自己的家乡,热爱沧州,热爱渤海新区、黄骅市。

“前几天很忙碌,这两天一闲下来,忽然感觉很不舍。”王呈鹭说,这几个月的时间,她和老师以及伙伴们建立了很深的感情,感受到浓浓的关爱。她和伙伴们一起穿着雨衣在雨中训练的场景,更是让她终生难忘。

这一次的经历,对王呈鹭来说意义非凡。她在其中学到了崇敬、团结、协作、坚持和奋斗。

“通过这段经历,我对亚运会有了不一样的感情。”王呈鹭说,在接下来的“亚运时间”里,她会尽自己最大的努力,积极参与到各项亚运活动中去,将亚运精神传递给更多人。同时,王呈鹭受到体育精神的鼓舞,更加热爱体育运动,已经开始学习打网球了。

说起未来的规划,王呈鹭表示,她想继续读研,然后做一名主持人。采访最后,王呈鹭再次对家乡人民的关心表示感谢,并表示一定会继续努力,回报大家的支持。

(本版图片均由王呈鹭提供)