



如霹雳般走出“地下”

【文/青年报记者 刘秦春 图/受访者提供】

朱禹晖，一个用舞步讲述故事的95后青年，一个生长在上海的“跳舞脑袋”，满心满眼只有霹雳舞的B-Boy。26岁的他在霹雳舞的世界里已经是个不折不扣的老将。十多年的光阴，让他从一个青涩少年成长为上海这座城市的青春舞动符号。

音符与地板的邂逅

2013年，朱禹晖被一段网络上的霹雳舞视频深深吸引，那是他与霹雳舞不解之缘的开始。那时的他刚满15岁，充满对未知世界的渴望。低矮的舞步，帅气流畅的大地板动作，仿佛为他打开了一扇通往新世界的大门，让他有了跃跃欲试的冲动。

起初，霹雳舞是他释放青春叛逆期活力的秘密花园，但在无数次与地板的亲密接触后，朱禹晖发现了自己在这件事情上的天赋，“我每天在舞房练习10多个小时，慢慢就发现自己身体协调能力不错，适合练习力量型动作。”扎实学习了两年后，他就开始和前辈一起外出打比赛，逐渐在圈内崭露头角。

然而，即使在上海，那时霹雳舞的接受度也不太高，街舞还是不良少年的代名词。面对家人的不解，朱禹晖选择用热爱和坚持来证明，“刚开始，家里人都希望我能找个稳定的工作。”随着时间的流逝，他慢慢做出成绩，跳舞不再被视为不务正业，而是成为了一项值得骄傲的事业。父母的态度也随之发生了转变，全力支持他做自己喜欢的事情。

在逐梦霹雳舞的路上，他不仅收获了技术上的飞跃，更重要的是，霹雳舞让曾经内向的少年变得开朗、自信，甚至让他在舞蹈中找到了自我表达的语言。在朱禹晖看来，霹雳舞不仅仅是一项运动，更是塑造个性、磨炼意志的熔炉。每个原创动作背后，都蕴含着他对文化的理解与创新的渴望，灵感或许来自遥远的异国舞者，或是街角的一段旋律，他总能在不同艺术形式中汲取养分，让自己的舞蹈不断得到精进。

然而，朱禹晖坦言，做一个B-Boy不易，背后是



朱禹晖的故事，是关于追逐梦想的诗篇，也是上海这座城市的青春赞歌。这个故事告诉我们，只要心中满怀热爱，没有什么不能坚持，没有什么不能挑战，也没有什么不能突破。

常人难以想象的艰辛与挑战。他手腕骨折数次，腰肌扭伤、拉伤更是常事，受伤严重的时候要躺好几个月。但他每一次跌倒又站起，即使贴着膏药、打着石膏，一次次实现自我挑战。他从未想过要放弃，而是用更科学的训练方法和坚韧不拔的毅力去应对。

从爱好者到全职舞者的转变，朱禹晖的经历是许

多追梦者的缩影。尽管这条路充满了不确定与挑战，但他始终坚信，只要对舞蹈的热爱不灭，无论用什么样的方式去表达热爱，都能在舞蹈与生活的平衡中找到属于自己的舞台。

走到台前的“地下文化”

十年过去，朱禹晖从小白蜕变为上海霹雳舞圈的青年代表，他的舞蹈，不再是单纯的动作堆砌，而是融入了音乐、情感、自我表达，每一个转身、每一次腾空都诉说着属于他的故事。而这项曾经被视为“地下文化”的小众街头运动，也逐渐走到了台前，进入大众的视野。

谈及上海的霹雳舞氛围，朱禹晖感慨万千。从早期的地下小圈子到如今的开放包容，霹雳舞经历了从边缘到主流的华丽转身，它成为了城市文化的一部分，甚至是国际化的名片。

2020年12月，国际奥委会执委会召开会议，同意2024年巴黎奥运会增设霹雳舞项目。对于朱禹晖而言，这不仅是霹雳舞身份的升华，更是一次向世界展示自我的绝佳机会。他积极参与国内外的各项比赛，时常代表上海出战。5月7日，朱禹晖获得了奥运会资格系列赛·上海城市体育节举办的以传承为主题的展演比赛冠军，“比赛会让我收获很多东西，因为参赛选手来自不同国家，有着不同的文化背景，所以舞蹈风格也不尽相同。我会从他们的一些动作、技术里获得关于自己创新动作的灵感和启发。”

随着霹雳舞入奥，更多的年轻人被这项运动吸引，上海的霹雳舞社群也变得更加多元与活跃。“现在上海的霹雳舞基本已经有了一个完整的体系，我们那时候完全没有这么好的资源与环境，没有好的练习室，没有那么多比赛可以参加，而现在一切都在向好的方面发展。”

“和过去相比，霹雳舞变得越来越竞技了，动作也越来越难了。”面对日益激烈的竞争，朱禹晖深知仅凭热爱远远不够，他开始注重体能训练，每天坚持长达数小时的训练，创新跨门类融合舞蹈动作，力求在每一次比赛中都能展现出独一无二的风采。

未来，他将继续前往世界各地打比赛，在更广阔的国际舞台上战出上海青年的风采。同时，他也鼓励更多舞者勇敢追梦，“无论什么年纪开始都不晚，因为不同年纪有不同的玩法。”但霹雳舞门槛高，往往要跳上几年才能看到成果，所以要坚持不懈，因为只有这样，才能在舞蹈的世界里留下属于自己的印记。