**妇女学习古琴的益处**

中国古琴是世界上现存最古老的弹拨乐器之一，距今已有约3000年的历史，被誉为“琴棋书画”四艺之首，至今仍有伏羲、神农、蕉叶等古琴款式广为流传。

学习古琴，不仅可以练得一技之长，更重要的可以让你修身养性，陶冶情操，特别是在工作压力大的时候，心烦气躁，练练古琴，更是能让你静下心来。而且练古琴，经常活动手指，还可以治疗肩周炎、颈椎和鼠标手。还可以培养自信心，学古琴的时候，每天认真学，认真坚持，等到你完全学会一首曲子的时候，你就会很有自信心。潜移默化地，个人也会因为音乐的熏染会变得更加有气质、更加自信。

从古琴中流出的音乐，或孤独，或清雅，或紧张，或悲凉。它不是用来表达轻松愉快之类的心情，而是用来表达清高、淡泊、或者孤寂。 古琴只有独奏才能散发出它独有的虚静高雅，一旦与其他乐器合奏，感觉便是古琴成了附庸风雅的工具。听过一首民族乐器合奏的高山流水，一会鸟鸣，一会扬笛，古琴穿梭其中，于是，清新空旷的高山流水成了鸟语花香的小桥流水，就如大家闺秀成了小家碧玉，完全变了味。

一，去浮戒燥、静心启智

“琴棋书画”是历代文人雅士修心养性的必备工具，“琴”就是指古琴，并居于这四艺之首。古琴的音色和雅高贵、悠远沉静，可以使弹琴者远离浮躁和喧嚣，回归无上自然，心灵清净无染。又有古语说“静可生慧”，因而内在的修为、悟性和智慧都随之增长。

二，提升文化修养

古琴承载了诸多传统文化元素。学琴的同时可以领会意境深远的古典诗词、耐人寻味的历史典故，以及儒释道之文化精髓。从美学角度，欣赏古琴曲，重在余韵和弦外之音，即中国艺术的意境之美，如同水墨画寥寥数笔就能勾勒出无限的情怀，言有尽而意无穷。

三，提升自身气质

抚琴时要求气定神闲，坐姿、手势等举止中正平和、优雅含蓄。因而长期抚琴可以达到内外兼修，提升自身气质的目的。

四，有助于养生

弹琴时左手“按弦”、右手“击弦”可以使手指的末梢神经得到刺激，从而带动全身经络的活动；古琴的五音“宫商角徵羽”与天地中的阴阳五行、人体的五脏六腑一一对应，五音的和谐旋律有助于调节五脏六腑的阴阳平衡、使气血和畅。

五，缓解压力，抵制抑郁

欧阳修曾写到过“予尝有幽忧之疾，退而闲居，不能治也。既而学琴於友人孙道滋，受宫(五音之一)声数引，久而乐之，不知疾之在其体也。”由此可见，弹古琴可以治疗“幽忧之疾”，闲时抚琴一曲，可以排解郁结于心的烦闷与忧愁。

古琴可弹，可拨，可滑过琴弦，即使抚擦一根琴弦，那丝丝擦响，亦可表达一种心境，散发一种韵味。

古琴是我国古老的一种民族乐器，据传说已有五千年的历史。“琴、棋、书、画”琴为首，琴是中国古代文化地位最崇高的乐器，自古就有“士无故不撤琴瑟”、“君子之案必左琴右书”、“窈窕淑女，琴瑟友之”等记载，弹琴成为古代文人的必修课，古琴也成为修心养性的良器，是中国历史兴衰的缩影。古琴作为我国优秀传统文化中不可或缺的一个元素，值得每一个中华儿女学习和关注。

2003年，古琴进入世界非物质文化遗产名录后，学习古琴的人慢慢多了起来。青岛古琴学会自成立以来，已经在青岛多所大中小学开展了古琴文化进校园的活动，运用古琴大班教学的形式，在古琴教学方面积累了丰富的经验。

任课教师简介：李清林，男。中国民族管弦乐学会古琴专业委员会会员，古琴教学10余载，培养的学生曾获得国家、省级比赛奖牌。

妇女部招生简章：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目设置 | 上课时间 | 教室 | 学习内容 | 课次 | 学费 |
| 古琴 | 古琴1班 | 周日9:30-10:30 | 510 | 1、古琴基本知识、认识减字谱。2、古琴弹奏基本指法，基本指法练习曲。3、学会琴曲沧海一声笑、仙翁操、小白菜、秋风辞、良宵引、小草（选）、阳关三叠（或酒狂）等经典琴曲。 | 16 | 1600 |
| 古琴2班 | 周日10:30-11:30 | 510 | 16 | 1600 |
| 古琴3班 | 周四18:00-19:00 | 510 | 16 | 1600 |