



舞飞扬学员
在洛阳晚报读者
节上表演古典舞

第2期 俊梅讲舞

蒋俊梅
舞飞扬精品舞蹈学校创始人
舞蹈声乐双学士学位
从事专业舞蹈教育十余年

宋亚萍
笔名安心
安心微艺术空间创办人
国家级茶艺技师

诗、乐、舞曾经是一家

中国的神话传说大多同时包含音乐和舞蹈

□俊梅 凤轩/文 张斌/图

现在人们学艺术,常会考虑是学钢琴呢,还是学声乐、舞蹈?其实诗、乐、舞作为三种古老的艺术形式是同源,舞蹈是我国古代所称“乐”的重要组成部分,而“乐”则是一种综合艺术形态,歌则词,词即为诗,以词配曲,曲即为乐,伴之以舞,统称乐舞。

在古代,如果君主想展现国家礼仪,文人雅士想表达个人情感该怎么办?好办!只要唱唱歌、跳跳舞、写写诗就可以啦。有人发现了一个有趣的现象,中国的神话传说,无论是汉族还是少数民族,大多同时包含音乐和舞蹈。

据《吕氏春秋·古乐篇》记载,我国上古比较成熟的诗、乐、舞结合的作品有葛天氏时代的《葛天氏之乐》,黄帝时代的《云门大卷》《清角》,尧尧时代的《大章》,虞舜时代的《大韶》,大禹时代的《大夏》,夏启时代的《九歌》《万舞》,商汤时代的《桑林》等。

上古时期,乐、舞为主歌词(诗)辅之,及至大唐盛世,音乐、诗歌、舞蹈都有了明显发展,创作、欣赏乐舞,成了文人雅士的共同爱好。唐代大诗人白居易就极好乐舞,终身无论是出游、仕宦,还是闲居乃至病人沉疴时,都离不开乐舞,并创作了《霓裳羽衣舞歌》《胡旋女》等大量的乐舞诗,甚至“未死有酒且同歌”。

明清时代,诗、乐、舞逐渐分化发展,但在各有侧重之余,三者仍以两两结合的形式出现。

相关链接

跟着晚报学舞蹈吧!

□凤轩

跟着晚报学舞蹈吧!本次跟着晚报学舞蹈的合作方舞飞扬精品舞蹈学校,专注中国舞教学,并在洛阳独家引进专业的中华乐舞教材。

如果您想让孩子在学习舞蹈专业的同时,加强诗词歌赋等传统文化知识的学习,就赶紧跟着晚报学舞蹈吧!

再告诉您个好消息,跟着晚报学舞蹈第一个成人古典舞班接受免费试课了!试课结束当场报名,还将送您专业的舞蹈训练服。名额有限,欲报从速!

●联系人:蒋校长 17839370219
杨老师 18211988812



扫二维码,加俊梅老师为微信好友



扫二维码,关注舞飞扬精品舞蹈学校微信公众号



老少咸宜的健康饮品

□安心 凤轩

少儿能不能喝茶?当然能,只要选对茶种、了解茶性、饮用适量,喝茶是适合各类健康人群的,古人经验和现代科学都证明,茶是老少咸宜的健康饮品。

宋代画家苏汉臣精于画少儿,他的《百子图》中画有一大群娃娃,有的娃娃赏花、调琴、游玩嬉戏,也有的娃娃拿着茶壶、茶杯品茶。这幅画生动形象地描绘了官宦家少儿无忧无虑的生活,也从侧面表现出,古代中国男女老少都会品茶的社会风尚。

科学家长期研究发现,少儿常饮茶龋齿少六成。普通软饮料和果汁饮料中所含的糖和酸,会破坏牙齿珐琅质,加速龋齿的发生。美国牙医学会杂志《普通牙科》刊登的一项新研究报告指出,口味绝佳且具有多种保健功效的茶,是防止龋齿的最佳饮料。

茶叶中含有少儿生长发育所需的酚类衍生物、维生素、蛋白质、糖类和芳香物质,还含有锌、氟等对少儿发育有益的微量元素。

虽然咖啡因不适合未成年人,但只要合理饮用,茶水对少儿健康十分有益。一般要求是:每日饮量两至三小杯,尽量在白天饮用,茶水要偏淡并温饮。

小孩往往比较贪食,过饱现象时常发生,喝茶能促进少儿消化、增进食欲。适当饮茶能消除脂肪,加强胃肠蠕动,促进消化液分泌。茶水中所含维生素、蛋氨酸等对脂肪代谢尤其有用,可减轻油腻带来的不适感。

相关链接

跟着晚报学茶艺吧!

□凤轩

上周,跟着晚报学茶艺的消息发出后,不少读者打来电话,咨询茶艺课程的详细情况,还有不少资深茶友当即报名要求跟着晚报进行专业学习。

目前,跟着晚报学茶艺少儿班、成人班都在火热报名中,晚报读者报名,可领专业茶具一套。

烧陶、画瓷、设计茶具,学茶舞、见大师、参加全国性的大型茶会,自己摘茶、炒茶……只要您跟着晚报学茶艺,这些跟茶沾边的好事儿,您都有机会参加!

●联系人:
宋老师
18603790022
杨老师
18211988812



扫二维码,关注安心茶坊微信公众号



扫二维码,加安心老师为微信好友



扫二维码,进入跟着晚报学茶艺群(10月25日前有效)



安心茶坊亲子茶艺
(图片由安心茶坊提供)