

第5期
俊梅讲舞

民族民间舞产生并流传于民间，深受民俗文化的影响，是古老的艺术形式之一 载歌载舞 感受历史

□俊梅

中国在5000年前就已经出现了舞蹈，它产生于奴隶社会，发展到秦汉之际，已形成了一定特色。

中国舞大体可分为古典舞和民族民间舞，其中民族民间舞是古老的艺术形式之一，它产生并流传于民间，深受民俗文化的影响，由群众在长期历史进程中集体创造，不断积累、发展并传承，可以说是诸多舞蹈艺术形式的来源。

中国很多民间舞蹈常常是自娱性和表演性的统一体现，有些舞蹈活动既是舞者自娱，也是为了表演给观众看的，因此，舞者很注意自己舞蹈技艺的提高，编舞者也常以一定的故事传说为依据进行舞蹈编排。

此外，中国民族民间舞往往都是将舞蹈与歌唱紧密结合在一起的，这种载歌载舞的形式，自由、生动、活泼、通俗易懂，与纯舞蹈相比，容易表现出更多的生活内容，故而广受大众喜爱。

舞蹈文化的根可寻、貌可视，舞蹈艺术可以把人的希望、观念、精神等方面自然地化成形态语言，是上佳的文化传播载体之一，因此，民族民间舞历来被视为“民族文化的灵魂”。

任何一种文化都是在特定的时间、空间形成和发展的。北京舞蹈学院罗雄岩教授按照舞蹈文化的特殊性，从动态形象入手，提出中国民族民间舞从文化内涵上可分为：农耕文化型、草原文化型、海洋文化型、农牧文化型、绿洲文化型，每种类型的舞蹈都包含着各自特有的文化因素和古代文化的遗存。

如今，我们常见的藏族舞、傣族舞以及汉族的秧歌等舞蹈形式，虽分属不同的舞蹈文化类型，但同属中国舞中的民族民间舞范畴。

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



静心品茶

宋亚萍
笔名安心
安心微艺术空间创办人
国家级茶艺技师



扫二维码，加安心老师为微信好友



扫二维码，关注安心茶坊微信公众号

茶艺展示
(本文配图由杨凤轩提供)



扫二维码，加蒋校长为微信好友



扫二维码，关注舞飞扬精品舞蹈学校微信公众号

全情投入(本文配图由舞飞扬精品舞蹈学校提供)



舞蹈表演



相逢不语 以茶相交

□安心

止语茶会筹备的消息传出以来，很多茶友纷纷询问茶会细节。为了让止语茶会更加完善，也为了让茶友们适应茶会“止语”的要求，最近，我们邀请了一些洛阳茶友，参与了“不说话就十分美好”的止语茶会体验活动。

止语茶会体验活动每期邀请嘉宾限制在30人以内，未来的大型止语茶会有特殊版本，届时我们将邀请特教学校的师生作为表演嘉宾参会，参加体验活动的茶友不能带手机入场，入场之后全程止语。我们曾非常担忧大家会忍不住想说话或者静不下心，结果三场体验活动非常成功，全程无人讲话，也没有人坐立不安或起身走动。活动结束后，大家纷纷自发在留言纸上写下感悟，很多人都表示，要在止语茶会正式开始时，带亲友来参加。

止语茶会让我们更加相信，生活是需要一些仪式感的。

听听体验止语茶会的人怎么说

一名茶友：没有什么事比静下来喝茶更舒服。

茶友张晓艺：走出有声世界，与无声世界的天使一

起止语品茶，为孩子们自信的笑容、精湛的茶艺和老师们无私的付出而感动。树叶就如同孩子，水就如同特教老师，水浸渍树叶激发灵性则为茶，特教老师的奉献打开了这些孩子与世界沟通的大门。

听听特教学校的老师怎么说

张菊梅 洛阳市特殊教育中心学校办公室主任、茶艺课手语助教

来到止语茶会，顿感心素如简、人淡如茶。除去矫饰浮躁，忘却荣辱得失，以一份恬淡的心境，默默地品味茶香，静静地感受茶语。淡淡的一丝香甜，柔柔的一缕心音，暖暖的一份真情，那份幽香，那份清醇，那份淡雅，让人在蓦然回首中悟到人生真谛。

马宁 洛阳市特殊教育中心学校后勤主任、茶艺课手语助教

止语的方式能够比较有效地保护自己心中的那份清静。生活中止语后专注于做，抚琴、看书、品茶，心就越来越清静，心越清静就越有智慧。

梁欣欣 洛阳市特殊教育中心学校团委书记、茶艺课手语助教

止语，并非只是语言的止息，而是内心的无念，回归更深层次的醒觉与自由。在沉默与独处中，才能真正懂得修持，不争不辩，无语无言。于我来说，止语是一种修行，无言更是一种境界。

