

对于很多老年人来说,自己的退休生活似乎是从“学习”开始的。学弹钢琴、学画画、学唱歌、学练太极拳……还有不少老年人喜欢上了学习弹奏古琴,这一小众的乐器开始越来越受到大众,特别是中老年人的喜爱。



李沧区老年大学古琴班学员演出合影。

## 讲述

## 她们和古琴的“不解之缘”

每天晚上,孙小伶会坐在古琴旁,轻抚琴弦,弹奏几首琴谱。“老师告诉我们学习古琴要注意配合呼吸,要让自己的心情放平和,浮躁的时候是不能弹古琴的。”孙小伶告诉记者。今年60岁的孙小伶学习古琴已经有5年的时间,她在退休之前就给自己制定了满满的学习计划,练太极拳、学瑜伽、报名诗歌朗诵、形体班,可以说是“无缝衔接”,而她最喜欢的还是学习古琴。“我特别喜欢中国古典文化,其实古琴不仅是一种传统乐器,更是一门博大精深的学科,糅合了中国千百年来诸子百家的文化内涵。”作为李沧区老年大学古琴班的班长,孙小伶说:“学习古琴是一个不断提升自身修养的过程,我希望可以一直学古琴,将古代传统琴学习方法不断传承。今年因为疫情,我们的古琴课只上了一节线下课就停课了,但同学们的学习热情非常高涨,大家都根据老师的要求每天在家练习,经常在我们的班级群里发布自己的作品,让老师和同学们点评。有时候我们还会去同学家里互相交流,切磋琴技,以琴会友,增强了同学们之间的感情。”孙小伶说。

与孙小伶同在李沧区老年大学古琴班学习的胡凤明,闲暇时间经常和朋友一起去图书馆上古琴公益课。“我学习古琴的初衷就是想让自己静下来。”在偶然接触到古琴之后,胡凤明被古琴文化深深吸引。“琴学涵盖了文学、史学、美学和律学等诸多学科,学好古琴不仅需要在古琴方面专业系统地学习,更要具备深厚的传统文化修养和丰富的人生阅历。”今年60岁的胡凤明退休后还学过油画和古典舞,胡凤明向记者讲述了自己的学琴心得:“一开始学的时候觉得不难,但是越学越感觉不容易,同一首琴谱,10个人能弹奏出10种不同的味道,这也正是古琴的魅力所在。”现在,胡凤明已经能演奏不少古琴曲目。最近,她正在练习演奏《流水》和《梅花三弄》,在她看来自己演奏的一些小细节还把握不好,需要老师给“雕琢”一下。

## 解读

## 古琴学习“易学难精”

在古琴老师孙琳看来,学习古琴不仅能学习传统文化,更能客观认识自己,丰富自己。“能够弹奏琴曲固然重要,但更重要的是对古琴文化的理解和对个人修身养性的作用。”孙琳是李沧区老年大学古琴班的任课老师,“老年大学的古琴课实行小班制,每个班15人,我经常跟学员们说,弹奏古琴的时候需要调节气息,它和太极是相通的,自古文人会弹琴,学习古琴可以达到悦耳、悦心、悦神的意境。”

提起古琴,很多人可能会将它和古筝混淆。孙琳说,二者之间并无渊源。“古琴的历史比古筝要长,制作工艺也更为复杂。古筝在古代属于民间艺术,限于民间艺人的文化程度,相对简单一些;而古琴则是文人士大夫们必备的技艺,他们有条件会创作专门的琴谱,这些琴谱是用汉字的数字组合而成,一般人看不懂,比如《红楼梦》里所说的‘天书’就是指古琴谱。”

大学里学的是古琴专业的孙琳,教老年人学古琴已经有7年的时间,“我3岁开始学弹琵琶,后来考入音乐学院,当时学校从各专业挑选学生学习古琴,我就成为其中之一,从此和古琴结下不解之缘。”在孙琳看来,古琴是门“易学难精”的课程,更适合成年人学习,因为古琴有很深邃的文化内涵,小朋友可能“吃不透”,而老年人学习过程中虽然双手的协调性会慢一些,但老人们的认真与执着,有时会让她十分感动和敬佩。“我很喜欢教老年人弹奏古琴,看到有越来越多的人加入到古琴的学习演奏中,是对一名古琴老师最好的奖励。”

每天晚上,孙琳在弹奏古琴时会先调整好状态,“只要坐在古琴面前,我的心就变得很沉静,不管外界环境如何,我都会全身心地投入,因为这时我的心里只有琴音。”孙琳说。

## 感悟非遗 岛城老年人热衷学古琴

修身养性感受中华文化神韵 老年大学开设古琴课受青睐



古琴老师孙琳在给学员们上课。

## 疑惑

## 老年人适合学古琴吗?

“我这么老了,还能学古琴吗?”“我这么大年纪才开始学习古琴,是不是太晚了?”……很多想学习古琴的老年人都有着类似的困惑。在人们的印象中,学习乐器应该从娃娃抓起,理由不外乎孩子记忆力好,动作灵活,接受能力强。但在孙琳看来,年龄从来不是问题,特别是在古琴学习中,中老年人反倒有着年轻人不能比拟的优势。

孙琳告诉记者,中老年朋友学习古琴,大多是出于真正的个人兴趣,做自己真正喜欢的事情,恰恰能激发内心强大的动力。而且,古琴学习初期先要认识“减字谱”,大部分中老年人都能很快发现其中的规律。另外,古曲的创作年代非常久远,若是对当时的历史文化背景没有一定了解,也很难体会并演绎出琴曲中的意韵,中老年人在历史、文学及传统文化方面的理解更为透彻,这些都对欣赏与学习古琴是有帮助的。

在国家二级心理咨询师梁静看来,数学使人们思考,语言使人们获得知识,而音乐使人们富有想象力。音乐是无法替代的,音乐的重要性感染并启发了每个学琴的老年人。她认为老年学习古琴的第一个好处就是能静心养性,调整老人的心情,使人心情愉悦豁达。事实上古琴音色频谱相对比较窄,音响的振动较慢,发音低,余音长,人听后有种飘飘然的感觉,而舒缓的音乐对一个人的情绪会有良性影响,使人心平气和,安神泰然。老年人学习古琴的第二个好处就是能锻炼手指,促进人体血液循环,健身强体。弹琴时要双手齐动,这就要求弹奏时全身要放松,需要肩膀、大小手臂、手肘、手腕、手指等各环节通力协作,将力集中到手指上,而左右手和谐而有节奏地配合,使手指能够得到充分地运动,同时按摩手指尖上各穴位,达到促进人体血液循环的效果,从而实现强身健体的作用。



扫码倾听本版有声新闻



扫码加入银龄俱乐部

青岛早报  
市老年大学  
联合主办

/ 探究 /  
古琴艺术  
列入非遗

古琴作为中国最古老的弹拨乐器之一,位列“琴棋书画”之首、八音之尊,属于八音中的“丝”,有“士无故不撤琴瑟”和“左琴右书”之说,距今已有三千多年历史。在几千年的的发展和传承中,因其苍古典雅的音色品质与丰富的艺术表现力,一直备受古代文人推崇。相传伏羲制五弦琴,文王加一弦,武王加一弦,因此古琴又叫作文武七弦琴。其作为中国雅乐的代表,被历代文人雅士所推崇。“琴”这个字在古代就特指古琴,“琴棋书画”中的琴就指古琴。古琴演奏形式多样,除独奏外还包括唱弹兼顾的琴歌以及琴箫合奏等。从西周开始,古琴就在社会生活中占有重要的地位,经孔子整理的《诗经》,就多次提到了琴瑟,如“窈窕淑女,琴瑟友之”,“我有嘉宾,鼓瑟鼓琴”,“琴瑟击鼓,以御田祖,以祈甘雨。”等。

古琴在中国文化史上有着崇高的地位,后来古琴文化曾经一度面临消亡。如今我国大力提倡全面复兴优秀传统文化,古琴作为优秀传统文化的代表之一,被国家列为非遗项目,重视程度和保护力度日益加大。2003年,古琴被联合国教科文组织评定为世界级非物质文化遗产,2006年,古琴艺术被文化和旅游部列入第一批国家级非物质文化遗产名录。