

毛笔书法基础班-莊姝敏老师

莊姝敏，小学一年级开始练毛笔字，从永字八法入门，师从上海书画家江理平教授。习练的字贴/字体包括欧阳询九成宫，智永千字文，黄庭坚，米芾，魏碑，兰亭序等等，直至近代的沈尹默。其书法作品曾获上海市及全国书法比赛一等奖，十三岁时曾代表上海市少年宫书法组赴日参加中日书法交流。

课程介绍：学书法能使人变“静”，培养人的专心、细心、耐心和毅力，练字须绝虑凝神，全躯启动，力送毫端，注于纸上，抒胸中气，散心中郁。这样，对人的心理和生理方面都有一定的调节和锻炼作用，久而久之，可使人灵心焕发，无疾而寿。成人书法班将从永字八法的基本笔画教起，用悬肘悬腕姿势握笔写大字。在八九个月的时间里循序入门，打下好基础。