

821 敦煌養生舞韻

授課教師：李容榮 老師

學經歷：婦嬰護理助產職校畢、蘭州敦煌舞研習進修，雲南省歌舞劇院研習結業，瀋陽師範大學附屬藝術學校研習結業，北京古典舞研習結業，香港敦煌舞導師研習結業；中華敦煌能量藝術研究學會首屆暨第二屆執行長、第三屆會長；2009年首屆兩岸「敦煌舞」教學暨學術研習、「飛天」大型兩岸合作演出總策劃；敦煌古典舞集副團長、行政總監，敦煌舞蹈、敦煌能量舞資深講師；大同、中山社大，救國團教育單位~敦煌養生舞韻、敦煌舞蹈講師。

現任：北市中正社大敦煌舞、敦煌養生舞韻講師，新店崇光社大敦煌舞、敦煌養生舞韻、覺知舒展養生運動講師。

著作：自在養生操、覺知舒展操、敦煌養生舞韻

Blog：<http://liy660912.pixnet.net/blog>

課程時間：週三下午 1：30~4：20

課程理念：養生之鑰為修心定性，心鬆身鬆，覺察調整，在覺知狀態下舒展肢體既無運動傷害，且達疏筋展肌、氣暢血行之效。肢體舞動源於喜怒哀樂之心情流露，真善美的「心」、肢體舒展之「形」與「意」渾然忘我，動靜之間，覺知自在以陶冶身心。以舞修心修行，調節自律，增強免疫，開發自我潛能。

課程效益：1.從歷史、地理、文化的角度了解敦煌莫高石窟內彩塑及壁畫中人物的肢體動作之背景與淵源。 2.認知在肢體動作中，關節鬆動、肌肉舒展與健康的關係，重心、平衡、控制的重要性。3.動靜之間，覺知覺察，以心養身，以身調心。

課程進行：1.配合圖片(powerpoint)講解 2.功理功法示範講解 3.功理功法練習

成績評量：1.課堂出席率 30% 2.小組研習評分 20% 3.期末成果發表 50%(功理功法研討及習練心得)

選課要求：1.對敦煌舞蹈藝術有興趣或愛好者 2.健康養生運動有興趣者，年齡、性別、級別不拘。

推薦書目：敦煌養生舞韻教學 DV、講義

學分費：(三學分)、水電費 100 元

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	一、課程大綱簡介： 1.自在關節操~以「念」為導，「覺察」「鬆動」 靜心觀照，自我肯定，心鬆身鬆，覺知調整，脊椎舒展，活化關節周邊組織，開發潛能。 2.覺知舒展操~以「念」為導，「覺察」「鬆調」，「覺知」「舒展」 順應個人身體狀況，觀照自身，舒展肌肉筋骨，疏通經脈，開展肢體。 3.敦煌養生舞韻 【行】於肢體導引【韻】於敦煌舞姿【意】於正思善念【覺】於自身心靈 氣息導引肢體律動，融入敦煌石窟內彩塑及壁畫中的人物姿態、意象或神韻。 二、課程內容說明： ~敦煌舞蹈源起、風格特色。~敦煌壁畫舞蹈之養生觀。 ~「敦煌養生舞韻」創作源起、理念說明 ~舞蹈動作與人體結構、氣血循環之健康關係。 ~人體關節、骨骼、脊椎、經絡、肌肉圖片簡介，示範帶動。 ~肢體動作之重心、中軸、平衡、側中軸，擴張、鬆垂、張力、反射之探討 ~氣息導引肢體之概念 ~養生先修心，寧心靜氣，正面思惟的意念與氣息導引肢體舒展的動律結合，動靜調和，氣暢血行。
第二週	1.自在關節操~參看人體骨骼、關節圖。覺察腳底重心、肢體平衡、鬆動的概念 2.參看人體肌肉圖，覺知舒展概念 3.敦煌養生舞韻~第一式，動作分解說明，示範帶動 a.「敦煌舞」~呼吸，提氣之養生觀： 提氣導引脊椎鬆展啟動軀幹，肢體動作發於「心」、導於「氣」。 b.靜坐吸氣鼓腹之自然觀~ 「動」態呼吸與「靜」態呼吸之「心」體驗。

第三週	1~2 同上 3.敦煌養生舞韻~~第二式，動作分解說明，示範帶動 a.「敦煌舞」~呼吸，沉氣之養生觀：下沉放鬆，靜觀覺察，穩於“足”。 b.靜坐吸氣鼓腹之自然觀~「動」態呼吸與「靜」態呼吸之“心”體驗。
第四週	1~2 同上 3.敦煌養生舞韻~~第三式，動作分解說明，示範帶動 「敦煌舞」~身形曲線，脊椎自然鬆展動律： 「敦煌舞」“S”形「多道彎」身形曲線與肋、胯、膝之鬆展。
第五週	1~2 同上 3.敦煌養生舞韻~~第四式，動作分解說明，示範帶動 「敦煌舞」~手姿、腳姿：手指、腳趾韻動與井穴養生之運用
第六週	1~2 同上 3.敦煌養生舞韻~~第五式，動作分解說明，示範帶動 「敦煌舞」~腳位與身形姿態平衡之美
第七週	1~2 同上 3.敦煌養生舞韻~~第六式，肢體鬆沉、拔展、虛實、開合、圓旋之概念
第八週	1~2 同上 3.敦煌養生舞韻~~第七式，動作分解說明，示範帶動 「敦煌壁畫」故事分享(隨機)
第九週	【公民素養週】敦煌舞蹈元素與健康養生 、示範講解及配合 POWERPOINT
第十週	1~2 同上 3.敦煌養生舞韻~~第八式，動作分解說明，示範帶動
第十一週	1~2 同上 3.敦煌養生舞韻~~第九式，動作分解說明，示範帶動
第十二週	1~2 同上 3.敦煌養生舞韻~~第十式，動作分解說明，示範帶動
第十三週	1~2 同上 3.敦煌養生舞韻~~第十一式，動作分解說明，示範帶動
第十四週	1~2 同上 3.敦煌養生舞韻~~第十二式，動作分解說明，示範帶動
第十五週	1~2 同上 3.敦煌養生舞韻~~總複習，分組觀摩，心得分享
第十六週	1~2 同上 3.敦煌養生舞韻~~總複習，分組觀摩，心得分享
第十七週	1~3 同上 總複習及研討會成果展排練
第十八週	1~3 同上 總複習及研討會成果展排練