

702 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：台北市中正、新店崇光社大敦煌舞蹈和敦煌養生舞韻講師

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.溫故知新自我身體結構及功能。 2.訓練身心合一的潛能，開啟自信心。 3.以舞修心修行，調節自律，增強免疫，開發自我潛能。

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，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】 敦煌舞蹈欣賞(隨機)、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