

課程名稱 | 敦煌能量菩薩舞

課程屬性 生命與健康

課程編號 1011-3144

授課老師 諮商心理師黃滌瑩

最高學歷/ 碩士

相關學經歷/ 諮商心理師
麻醉護理師
教育部中等教育 教師
身心靈工作者
飛天禪舞
靈性舞蹈
敦煌飛天舞蹈
核心肌群教練
飛天舞禪 · 禪舞集 團長

現職/ 諮商心理師
；台灣身心靈全人健康醫學學會講師；台積電/專屬運動教練、身心靈課程講師

上課時間 每週四下午02:00-04:00 第一次上課日期 2012年03月08日（星期四）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

回顧社區大學的理念, 社區大學是定位為終身學習的教育機構, 具有「社會改造」、「價值觀重建」的功能, 有別於正規傳統的教育體制, 提供社區民眾終身學習活動的機會, 也提供了社區民眾義務教育後的繼續教育, 以成人教育為主, 延伸了個人的終身學習歷程, 雖然也具有高等教育的功能, 但同時肩負了社會發展的任務。然而, 現今社會急速變遷、家庭型態多元的衝擊之下, 人心與人性面臨大崩壞的考驗, 唯有將菩薩的慈心悲願導入人群, 才能安撫人心、端正社會風氣, 重建正確. 善良. 慈悲. 愛的信念。在此之時, 唯一能將菩薩大悲大願融入舞蹈中的, 非敦煌菩薩舞莫屬, 希望藉由敦煌菩薩舞的傳承, 使文化的根基深深的、緊緊的, 紮在這塊土地上, 人心清淨、社會祥和, 世界美好 ~ 文化得以彰顯。

“敦煌經絡養生操”是以古代養生功法為基礎, 結合現代運動的方式, 依據人體的經絡穴位及酸痛點而設計的養生運動, 概括了全身的肌肉、筋骨、關節、穴位、脈絡、淋巴, 神經系統及五臟六腑, 對於生理時鐘的調整, 修復、保健一應俱全。“敦煌能量舞”源自千年石窟的天人舞姿, 結合太極而成的氣功舞蹈, S型舞姿產生能量, 美化身、心、靈。其中綜合七種能量醫學的自然療法功效適合所有人學習。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 對敦煌. 養生及氣功有興趣者.
2. 年滿18歲不分. 宗教. 性別. 是否有舞蹈基礎... 皆可報名

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

☐☐「敦煌經絡養生操」

☐☐以古代養生功法為基礎，結合現代運動的方式，研創而成。

☐☐依循人體的經絡穴位及痠痛點而設計的養生運動，將脊椎分為頸椎、腰椎、尾椎三段的伸展，其運動方向則分為前、後、上、下、左、右，以劃圓的方式進行。如此周密健全的運動，概括了全身的肌肉、筋骨、關節、穴位、脈絡、淋巴、神經系統及五臟六腑，對於生理氣機的調理、修復、保健，一應俱全。適用於現代人的文明病症。

☐☐練此養生功法身體健康逐日可獲改善，預防勝於治療，十分鐘的養生保健運動是每日必做的健康投資。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與成果發表。

招生人數 | 40 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2012-03-08 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)	相見歡 課程介紹
2	2012-03-15 下午02:00~04:00	第一式~第十式	針對身體的痠痛點和穴位，以現代運動的方式，結合古代養生功法而設計的運動配方、兼具運動療效及養生保健之功效。可疏通經絡，強健筋骨，消除痠痛，矯正體態，健美強身。
3	2012-03-22 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)第十一式~第廿式	1. 經絡養生操呼吸方法及動作解說。 2. 源自敦煌壁畫的菩薩舞蹈，S形的舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。
4	2012-03-29 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-禪悅第一式~第三式	1. 經絡養生操呼吸方法及動作解說。 2. 源自敦煌壁畫的菩薩舞蹈，S形的舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。
5	2012-04-05 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練。
6	2012-04-12 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-禪悅第四式~第六式	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練。
7	2012-04-19 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練
8	2012-04-26 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-禪悅第七式~第十式	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練
9	2012-05-03 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練
10	2012-05-10 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-禪悅第十一式~第十四	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練
11	2012-05-17 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)「敦煌能量氣功舞蹈」-禪	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練 影片賞析「生命教育的九堂課」
12	2012-05-24 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)、複習	

13	2012-05-31 下午02:00~04:00	「敦煌能量功」- 禪悅、複習	
14	2012-06-07 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)、複習「 敦煌能量功」-禪	
15	2012-06-14 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級) 複習「 敦煌能量功」-禪	
16	2012-06-21 下午02:00~04:00	總複習 / 隊形演練 / 彩排	
17	2012-06-28 下午02:00~04:00	針對期末展演討 論及練習	
18	2012-07-05 下午02:00~04:00	針對期末展演討 論及練習	