

# 課程名稱 | 敦煌能量菩薩舞

課程屬性 生命與健康

課程編號 1021-3733

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 2013年03月07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, 心得報告, 社大-社區服務... 活動參與與成果發表.

## 5. 備註&推薦書目

### 【停課公告】

102年4月4日〔四〕和4月5日〔五〕為清明節連續假期停課一堂，課程順延！

### 【招生說明】

收36人；1/2-1/4之舊生報名期收26人・1/7週一起開放10個名額給新、舊生報名

1/2〔三〕晚上7：00開放台南社大舊生報名

1/7〔一〕晚上7：00起開放新生報名

平日報名時間：週二-週五早上9：00-晚上9：30〔週一為下午2：00-晚上9：30〕

招生人數| 36 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	2013-03-07 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)	相見歡 課程介紹
2	2013-03-14 下午02:00~04:00	第一式~第十式	針對身體的酸痛點和穴位，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，消除酸痛，矯正體態，健美強身。
3	2013-03-21 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。動作示範講解
4	2013-03-28 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。動作示範講解
5	2013-04-04 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	2013-04-11 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	2013-04-18 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	2013-04-25 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	2013-05-02 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	2013-05-09 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	2013-05-16 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)「敦煌能量氣功舞蹈」-禪	第一節-生命閱讀週 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，本學期主題設定為「服務學習、社群合作」上半堂課程開放所有社大師
12	2013-05-23 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)、複習	
13	2013-05-30 下午02:00~04:00	「敦煌能量功」-禪悅、複習	
14	2013-06-06 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)、複習「敦煌能量功」-禪	
15	2013-06-13 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)複習「敦煌能量功」-禪悅	
16	2013-06-20 下午02:00~04:00	總複習 / 隊形演練 / 彩排	
17	2013-06-27 下午02:00~04:00	針對期末展演討論及練習	
18	2013-07-04 下午02:00~04:00	針對期末展演討論及練習	