

# 課程名稱 | 敦煌能量菩薩舞-燃燈

課程屬性 生命與健康

課程編號 1032-4694

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 2014年09月04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. 若妳學過學過【禪悅】或【元氣】課程是最好不過了, 但若是初學者也沒關係, 希望你能認真上課, 才能跟上進度。
2. 體能伸展操; 須自備瑜珈墊

### 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。

### 5. 備註&推薦書目

#### 【選課建議】

可同時選修9/4開課，週四晚上17：50-18：50「Bachata（巴恰達舞蹈入門）」

#### 【停課公告】以下國定假日停課一堂，課程順延！

103年9月8日(一)中秋節

103年10月10日(五)國慶日

104年1月1日(四)元旦

招生人數| 32 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	2014-09-04 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)	相見歡 課程介紹
2	2014-09-11 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)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	2014-09-18 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	2014-09-25 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-燃燈	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	2014-10-02 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。
6	2014-10-09 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-燃燈	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	2014-10-16 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)複習	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	2014-10-23 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-燃燈	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	2014-10-30 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)複習	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	2014-11-06 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-燃燈	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	2014-11-13 下午02:00~04:00	「敦煌能量氣功舞蹈」-燃燈	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」帶領心得分享！積極引導開創每個學生光明面及落實愛的行為
12	2014-11-20 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(初級)、複習	
13	2014-11-27 下午02:00~04:00	「敦煌能量功」-燃燈、複習	
14	2014-12-04 下午02:00~04:00	複習「敦煌能量功」-燃燈	
15	2014-12-11 下午02:00~04:00	「敦煌能量功」-燃燈、複習	
16	2014-12-18 下午02:00~04:00	總複習 / 隊形演練 / 彩排	
17	2014-12-25 下午02:00~04:00	針對期末展演討論及練習	ps. 104/1/1(四)元旦停課一堂
18	2015-01-08 下午02:00~04:00	針對期末展演討論及練習	