

課程名稱 | 靈性敦煌舞 [成功教室上課]

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1042-5394

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 2015年09月10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. 個人特質：思想純正、心存善念、熱心助人、慈悲為懷… 願意正心、正言、正行來成就一個屬於真善美的團體。
2. 初學者也沒關係, 希望你能認真出席。
3. 因為有體能訓練及伸展操; 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？ □

每一個人的內在都擁有著與生俱來的強大療癒力量。
我們將探索各種不同的方法，協助你發掘自己所擁有的這份能力；並將它用來幫助我們的身心靈，朝向更自然的和諧狀態。
由#靈性敦煌舞入門，結合肢體律動、感官知覺開發與靜心的系列課程～
享受舞蹈流動帶來的身心蛻變。
也會練習#敦煌能量舞#禪悅#元氣#拈花#經絡養生操…
讓#身心靈提升到平衡的狀態～創造我們內在的陰陽平衡、小宇宙與大宇宙的共振、
達到一個天人合一與萬物共榮共生的境界！

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與成果發表。

招生人數 | 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（9 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	2015-09-10 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操	相見歡 課程介紹
2	2015-11-05 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操	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	2015-11-12 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操	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	2015-11-19 下午02:00~04:00	靈性敦煌舞	S形的舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。 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。
5	2015-11-26 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操	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	2015-12-03 下午02:00~04:00	靈性敦煌舞	靈性敦煌舞-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	2015-12-10 下午02:00~04:00	靈性敦煌舞	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	2015-12-17 下午02:00~04:00	靈性敦煌舞	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	2015-12-24 下午02:00~04:00	靈性敦煌舞的元 素學習與運用！	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