

課程名稱 | 飛天禪舞

課程屬性 生命與健康

課程編號 1071-1071H26

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03:00-04:50 第一次上課日期 2018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. 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。

5. 備註&推薦書目

【107年春季班 停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！
107年3月31日(六)彈性上班(補4/6)
107年4月4日(三)-4月6日(五)兒童節、清明節及彈性假連續假期
107年6月18日(一)端午節

招生人數 | 38 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 | 2018-03-08 下午03:00~04:50 | 敦煌經絡養生操 | 相見歡 課程介紹 |
| 2 | 2018-03-15 下午03:00~04:50 | 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 | 2018-03-22 下午03:00~04:50 | 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。動作示範講解 |
| 4 | 2018-03-29 下午03:00~04:50 | 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 | 2018-04-12 下午03:00~04:50 | 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 | 2018-04-19 下午03:00~04:50 | 靈性敦煌舞 | 靈性敦煌舞 |
| 7 | 2018-04-26 下午03:00~04:50 | 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 | 2018-05-03 下午03:00~04:50 | 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 | 2018-05-10 | 靈性敦煌舞的元 | 動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等 |

下午03:00~04:50

素學習與運用！

基本訓練