

敦煌健康養生運動

授課教師 王靜嫻 國立臺灣藝術大學畢業

教師簡介 新北市淡水社區大學敦煌健康養生運動教師 / 新北市五股區婦女大學敦煌舞蹈班教師 / 竹圍仁濟安老所敦煌健康養生運動教師 / 新北市八里區樂齡中心敦煌養生舞蹈教師 / 飛天舞集敦煌舞教師及團員

曾任：北市大同社大/北市救國團/北縣北海社會大會敦煌能量舞教師/北縣五股社會大學敦煌能量舞教師。

課程理念 源自敦煌壁畫的菩薩舞，不僅柔媚綽約舞蹈迷人，在其以 S 形為基本舞姿的律動中，還可以產生能量淨化身心。文獻記載敦煌舞在動靜之間呈 S 形的三道彎即為氣功態的氣流，在身心愉悅放鬆、放空的狀態下，舉手投足無形中產生的能量氣流，和宇宙太極圖形有相互感應的磁場，所以敦煌舞可說是一種隱藏於舞蹈形式的氣功。如今將這古法瑰寶轉化成現代人可以方便學習的健身配方推薦給您！完成三個月的課程，你就可以蛻變成一位健康 快樂 自信的美麗「悅」女人。

授課方式 敦煌經絡養生操+拈花。

課程介紹

週次	單元主題	週次	單元主題
1	相見歡及課程介紹	10	「拈花」-摘花、追花
2	「拈花」-行雲	11	「拈花」-轉花
3	「拈花」-拈花、接花	12	「拈花」-飛花遍大千
4	「拈花」-開花	13	「拈花」-賞花
5	「拈花」-送花	14	「拈花」-結花運氣
6	「拈花」-品花、散花	15	「拈花」-收花

7	「拈花」-撒花	16	「拈花」-捧花接氣
8	「拈花」-揉花	17	學習成果總複習
9	社區本位公共論壇	18	成果展週

學員條件 1.對敦煌藝術有興趣或愛好者 2.對健康養生運動及氣功有興趣。。

招生人數 25人為上限。

學分費 2學分，2000元，報名酌收場地維護及冷氣費200元。

備註 請備溫開水及毛巾；上課請著褲裝及室內軟鞋。