

# 身心靈動的光

由雅樂舞還原中心軸

陳玉秀 著

# | 目錄

致謝	1
序一 / 身心覺察的旅程 郭煌宗醫師	5
序二 / 雅樂舞的沈思 孫長祥教授	8
序三 / 選擇一種更遠古的貼地方式 翁文嫻	13
自序	17
中文大綱	21
專有名詞提示	24
Introduction: Concepts and Structure	28

## 第壹章 雅樂舞研究歷程 37

---

一、1972年之前的舞蹈認知	39
1. 年少的舞蹈記憶	39
2. 雅樂的思考	39
3. 民族舞蹈的困惑	42
二、1972-76年韓國傳統舞蹈見聞	45
1. 韓國舞蹈憶往	45
2. 韓國傳統舞蹈的田野訪查	49
3. 韓國舞蹈的藝術氛圍	51
三、雅樂舞本土研究的階段性	54
1. 1976-86年 《春鶯囀》研究的再確認	54

2. 1976-90年 學生學習雅樂舞的身心現象	56
3. 1976-90年 視障者「中心軸」教學的啟迪	60
4. 1990-94年 雅樂舞創生動機的假設與文獻爬梳	62
5. 1995-2005年 「中心軸」結構的解構與重構	63
6. 2003-10年 「中心軸」與動態功能研究	66
7. 2011年迄今「中心軸」的應用與BMAA的訊息	68

## 第貳章 雅樂舞身心的核心－中心軸

75

一、看得見的身體	76
1. 認識雅樂舞身心能量的特質	76
2. 人體看得見的中軸線	77
3. 骨骼猜猜看	77
4. 尋找身體的三角形	78
5. 覺察肌肉力量傳導的對稱性	85
6. 預備動作	88
7. 基礎動態	105
二、看不見的身心	136
1. 「中心軸」自我覺察的途徑	136
2. 「中心軸」的鬆動與氣脈的通暢	140
3. 提、吸、頂、沉	143

三、通過中心軸覺察自我身心	146
1. 盤旋在身心內外的「中心軸」	146
2. 「中心軸」與氣脈的覺察	148
3. 身心動態慣性的反思	151

---

<b>第參章 身心進退的門檻</b>	<b>157</b>
--------------------	------------

---

一、面對自我身體與心靈！	159
1. 給自己空間與時間	162
2. 柔軟的心與身	166
3. 氣脈順暢的自我覺察	168
二、順暢身心的歷程	170
1. 階段式的身心調整	170
2. 順暢身心氣脈的效度	176
3. 順暢身心氣脈的案例	177
三、順暢身心氣脈的必經之路	179
1. 身心能量、力量與能量錯置	179
2. 鬱悶的理解	186
3. 通暢氣脈化解「鬱悶」	191
四、鬆動四肢	196
四之1、鬆動五官	200

四之2、鬆動軀幹	207
四之3、鬆動上肢	213
四之4、增進下肢鬆動的彈性	224
四之5、氣脈下沉，借地使力	233
四之6、步態的調整	253
四之7、化解「鬱闕」的注意事項	261

---

<b>第肆章 結論</b>	<b>269</b>
---------------	------------

一、過去，古人的「樂」思考了什麼？	272
1. 修身養性的提示	273
2. 「樂學」以聲、音、樂為手段的解讀	274
3. 「樂」作為溝通的模式	275
4. 《禮記·樂記》言明「樂」存在著身心氣脈	276
二、現在，「中心軸」的狀況	278
1. 雅樂舞還原中心軸	278
2. 「中心軸」體驗的必然	279
3. 當代「中心軸」的延伸效益	282
三、未來，「中心軸」發展的思考	285
1. 舞蹈與身心文化的思考	285
2. 「中心軸」未來介入舞蹈教育之可能性的思考	287

3. 樹立身心文化的典範	290
--------------	-----

<b>附錄</b>	<b>295</b>
-----------	------------

---

附錄一：「雅樂舞在台灣」	295
--------------	-----

附錄二：學習者心得	299
-----------	-----

心得一、林紋琪	299
---------	-----

心得二、范文千	307
---------	-----

心得三、KM	313
--------	-----

心得四、匿名	315
--------	-----

心得五、匿名	317
--------	-----

## 致謝

首先，感恩提早離開地球的朋友：唐鎮老師、林芳瑾、嚴璐璐、吳念親等友人。謝謝他們在短暫的人生中共襄盛舉，為雅樂舞無私的奉獻。因為這麼多人的扶持與參與，讓雅樂舞在台灣的傳承，有了未來發展的前瞻性。

感謝 我的父母親、兄弟姐妹，親朋好友的照顧。外子陳立中先生多年的包容與扶持。美國、韓國、日本、台灣的師長們自幼的教導、協助與提攜。早期研究過程史作檉先生提醒我，文字表達身體覺察的難處。

感謝 樂律學研究者，陳萬鼎先生肯定華夏民族「樂學」體現過程，中心軸與能量軸存在的可能。

感謝 韓國首爾國立國樂院歷任院長，金淇洙先生，李勝烈先生等人，以及人間文化財金千興先生等諸位院士長對本研究的協助。韓國慶熙大學金白峯、安濟承教授，等諸位教授們對筆者的關愛。

感謝 日本奈良南都樂所和天理大學長期發展雅樂，讓筆者得以經由舞蹈者表演的現象，理解雅樂舞傳承的各種方法，進行比較與修正。

感謝 美國師長與朋友：Prof. Evelyn Lockman, Prot. Judy

Dworin, Prot. Carol Schathon, Prof. Allegra Fuller Snyder, Yen Lu Wong 王仁璐女士等舞蹈界人士的支持與協助。

感謝 早期的出版品，【我家小舞者】、【雅樂舞的白話文-以樂記為例探看古樂的身體】，這兩本書經過葉曉珍小姐的用心校對，方能順利出版。

感謝 郭煌宗醫師、孫長祥與翁文嫻教授，一路見證筆者的成長，為本書作序。

感謝 許端容教授長期對話的思維交流。

感謝 台北石牌振興醫院骨科部敖曼冠主任與「振興雅樂舞社」共同現身說法，詮釋雅樂舞。

感謝 古琴家王海燕老師應用中心軸的身心，引導古琴教學。

感謝 國立台灣大學心理系連韻文教授將中心軸研究整理為「BMAA」的課程。

感謝 台北醫學院林文琪教授應用中心軸啟迪學生們的反思課程。

感謝 輔仁大學夏林清教授與學生們將中心軸應用在社會上不同的領域。



感謝 茂寧、裴倫、冠君陪伴影像錄製。

感謝 大千、紋琪、惟智、宣函、軒寧協助初步的稿件溝通與閱讀。

感謝 老友黃碧麗、李毓芳、蔡宛君為本書做最後的校正。

感謝 林芳瑾社會福利慈善事業基金會，將近二十年對雅樂舞研究的支持、贊助與推廣。

雅樂舞身心研究過程，筆者需要與社會各界充分交流，才能縮短文字、語言表述的距離。

感恩現代人類留下些許空間，讓雅樂舞蹈的身體得以延續傳承。

**陳玉秀 敬謝**

## | 中文大綱

人類身體與心靈之間訊息的傳遞，在科學的領域，高度複雜，非一般大眾可以理解。但是，正常人類身心相互溝通時，會有感覺。感覺，是生命自體的覺知，外人看不見。因此人類表達「感覺」時，會通過聲音、身體動作或繪畫等形式，將自我身心內在的感覺，體現為物質性的作品，人們通常稱這些作品為藝術。經常找不到可以言說的語言。藝術呈現時，藝術創作者的感覺與觀賞藝術作品者的感覺，兩者不見得全然契合，觀賞者觀賞藝術時，心靈有所觸動是一種不知名的感覺，藝術表現者對自我身心的感覺也是。

感覺，通常被分為理性與感性，然而，人類的感覺，無論感性中的理性，或理性中的感性，都必須通過有形與無形的人體組織，感覺才能體現出來。

神經、消化、呼吸等肉體內在有形的組織，與捉摸不定的無形感覺，匯集成一股能量之後，呈現於人體外在的感覺，浮現在人們臉上，展現了喜、怒、哀、樂等表情，現代人統稱此表情為情緒。而另外某種不包含情緒，沒有表情又能涵養人體身心的感覺，一旦浮現在人類的體表，通常被視為人類的氣質。

古老的「樂學」文獻《禮記·樂記》中，認為人體身心氣脈

的通暢與氣質的顯現有所相關性：

詩言其志，歌詠其聲，舞動其容，三者本於心，然後樂氣從之。是故情深而文明，氣盛而化神。和順積中而英華發外，唯樂不可以為偽。

勿論，古人的身心認知是否適用於當代人類，筆者在雅樂舞蹈的教學過程中發現，學習雅樂舞蹈者身心氣脈不順暢時，很難展現雅樂舞蹈平和、沈穩的身心厚度。要解除氣脈不順暢的身心狀態，可以通過自我覺察、面對鬱悶、疏通經脈、化解鬱悶，直到身心氣血通暢之後，人體神清氣爽，舞蹈時身心自然浮現與當代韓國、日本等雅樂舞蹈者高度類似的氣質。

筆者在雅樂舞蹈教學過程所見到的現象，已經可以確定是常態，然而，「氣脈」、「鬱悶」等現象，需要借助醫學的知識方能解讀。筆者是一位舞蹈工作者，醫學非筆者的專長，因此也無法應用醫學的語言。解釋雅樂舞學習者的身心現象。本書僅將研究過程的事實，書寫為紙本，留待未來有興趣研究者參考。

人體身心氣脈順暢與否，跟生活環境、生活方式、生活節奏、日常飲食等皆有相關性。本書建議，讀者除了閱讀本書的動態進行自我氣脈的體驗與調整，同時應該關注自我生活步調，飲食習性等，並且將本書的動態置入生活的行、住、坐、臥中，

如此，方能更有效度的調整身心氣脈的通暢。依上述見解，本書分成四章：

第壹章：陳述「雅樂舞蹈還原中心軸」的研究歷程。

第貳章：順應著雅樂舞身心動態的核心「中心軸」，引領人體接近自我身心覺察，並提出身心「鬆動」自我調整的方法。

第參章：中心軸行進過程需要通過覺察、分辨自我身心能量與氣量中的情緒。此外，氣脈不通的人，身心大多有「鬱闕」的問題。身心鬱闕時如何解決，筆者提出動態的調整方式，以供讀者參考。

第肆章：結論。筆者立足於華夏民族雅樂舞創生的源頭「樂」的思維，對雅樂舞過去、現代、未來的文獻與展望，提出一些身心文化的反思。

反思，是人人心靈自我安頓的必經歷程，依此反思，啟動自我身心靈動光亮的潛能。

## 第貳章

# 雅樂舞身心的核心— 中心軸

陳述「中心軸」作為雅樂舞身心能量核心的具體進路。從看得見的人體中軸，到看不見的氣脈與能量流動的中心軸。內文以動作指導語開啟自我覺察，揭示「內觀，整體放鬆，局部用力、力量釋放到末端」三大原則。引導讀者理解身體左右肌肉收縮時，節奏快與能量深度等的差異。

## 6. 預備動作

### (1) 仰臥：



- \* 圖1：仰臥，由上往下，示範者身心安靜眼球安放在眼匡下方，下肢縮腿、屈膝、腳跟靠近坐骨。
- \* 圖2：仰臥側面。除了雙手平放身體兩側，注意下肢縮腿、屈膝、腳跟靠近坐骨的角度，小腿雖然垂直地面，也可以略微向內靠近坐骨，小腿與地面的角度不能離開垂直狀態，因為會影響下背部放鬆的角度。



\* 圖3：由整體身軀到局部的腳掌，參照圖示，精確完成仰臥體姿。

## (2) 盤腿坐姿



- \* 圖1：雙腳腳掌併攏，腳心互相貼著，讀者自我覺察，下肢分開時，雙腳腳掌平平互相頂住，確定下肢向外張開時，角度相同，雙腳膝蓋向外攤開時，能量外放的感覺對稱。雙手手腕輕輕放在膝蓋上，下垂的手掌兩兩對稱。下肢兩側不能平均攤開時。可以覺查到背部脊柱兩側左右肌理鬆動的能力不同，這時候，請先不要練習盤坐，試著所有動態坐在椅子上進行。先鬆動背部問題，逐步自我覺察生活動態，與骨盆腔、背部肌肉、與下肢動態的相關性。





2-4

\* 圖2-4：由不同的角度，觀察示範者的姿勢，單腳盤起時，腳跟盡量靠近腹腔與鼠蹊部內側的凹槽，以舒適為原則。



- \* 圖5：雙腳同時盤腿時，腳跟儘量靠近鼠蹊部內側的凹槽。注意示範者正面圖示中，雙腳腳掌的位置。無論是左腳在上或右腳在上。下肢雙盤時，臀部接觸地面，臀大肌兩側肌肉的能量，感覺舒適的均勻分佈。
- \* 圖6：頭頂心放置一個中空의圓圈，或一本書，能夠穩定在頭頂心的位置，中軸線往下垂直，直線穿越身體的組織，身體的能量，下放到成為菱形的坐姿底部。

\* 圖7：坐姿的感覺是上半身放鬆，一條由頭頂心百會穴，貫通底座的垂直線，此垂直線下放到底盤的點，有所覺察之後，由這個點，往後與尾椎成一直線，並與臀部兩側坐骨成等腰三角形，往前與生殖器會陰中間成一直線。與前方恥骨兩側成等腰三角形。此三角形可以延伸到下肢的膝蓋。

\* 圖8：兩手大拇指輕輕放在耳朵的耳洞前側，中指倆倆相對的正中央為頭頂心，經絡學稱之為「百會穴」。

