





<舞·當下>神聖舞蹈國際大師班 工作坊手冊

【活動目的】 透過神聖舞蹈工作坊，讓學員體驗理智中心、運動中心、情感中心的整合，舞進內心寧靜世界，體驗活在當下的每一刻

【指導單位】 文化部 

【主辦單位】 財團法人優人文化藝術基金會 

【協辦單位】 永安藝文館表演36房 

【贊助單位】 國家文化藝術基金會 

【課程進行方式】 藉由呼吸、靜坐、冥想練習，及肢體律動，訓練專注力及三中心整合。

【課程時間】

- 二日工作坊(初階/進階):
108/12/29 (日) - 108/12/30 (一) 9:30-17:00 (中午休1.5小時)
- 五日工作坊(高階):
109/01/01 (三) - 109/01/05 (日) 9:30-17:00 (中午休1.5小時)

【課程地點】

永安藝文館表演 36 房 - 2F 心靈健身房 <https://pas36.tw/>

地址: (台北市文山區木新路二段 156-1 號)

電話: (02)2939-3088

【報名方式】

網路報名: 本工作坊採網路報名，請上Be Class系統

(報名網址: <https://www.becclass.com/rid=23416cc5d89f3145bc66>)

【聯絡方式】

聯絡人: 優人神鼓 黃德慧

聯絡電話: (02) 2938-8188

Email: debbie@utheatre.org.tw

【交通資訊】

【公車】至「景文中學」站下車

251、252、295、611、819、棕7、綠1、10路

【捷運】皆須轉公車，至「景文中學」站下車

1. 捷運木柵線「木柵站」，轉乘 251、252、棕7
2. 捷運新店線「七張站」轉乘綠1或至對面252、10路
(10路下車站牌在景文高中門口，需由巷子步行一段路)
3. 捷運新店線「萬隆站」1號出口，轉乘公車251、252

【自行開車】

1. 參考地標：景文中學、伯大尼育幼院、政大後門恆光橋
2. 走北二高於「新店」交流道下，左轉經至寶橋路右轉直走；
「木柵」交流道下，右轉後直走，後約10分鐘即可到達
3. 本館備有臨時停車場，附近保儀路上亦有公有停車場臨時車位數量有限，
每小時收費30元

【Ubike】

鄰近捷運站，都有站點可以往返使用

租賃站點查詢：永安藝文館-表演36房

站點位置：木新路二段156號前人行道(永安市場)

地圖:



課程資料

【神聖舞蹈簡介】

「葛吉夫從來沒有談論過禪，他自己就是活的禪。他的教學方法有些奇特，但他卻比其他所謂的宗教和心理學改變了更多的人。這樣一位有卓越貢獻的人，雖然他沒有使用禪這個名字，但他所做的事情本身就是禪，只是他用自己的方式在做。」
——奧修 《Hari Om Tat Sat》

神聖舞蹈 (Sacred Dance) 也稱為神聖動作 (Sacred Movement)、神聖體操 (Sacred Gymnastics) 或是葛吉夫動作 (Gurdjieff Movement)。它源出於葛吉夫在亞洲旅行時所發現的一些神祕學院裡跳的古老寺廟之舞。它和今日眾多的舞蹈型式不同，它不僅帶給人們美學與藝術上的體驗，並且和心靈與奧祕的關係十分密切，它可以帶給舞者與觀看者更高一層的意識與覺察。換言之，舞蹈本身成為靜心。

「覺察，意味著在每一個片刻裡全然意識到發生的一切，『你』就在那個當下.....是如此全然的活在那個時刻，因此，也沒有一個活動是過去發生的，沒有一個活動是未來才有的，似乎所有的活動都停止了。但那不表示你就是停滯的。一個新的更活動就此開始。」——奧修 《The Hidden Harmony》

神聖舞蹈是一種歸於中心的靜心，它可以使人們內在在不同層面的能量彼此取得和諧，將人們帶入內在全然純淨覺知的空間，並協助人們培養身體的協調與平衡、活在當下的能力以及由內而外自然散發出來的優雅。

神聖舞蹈的教學是一段進入深度的過程。參與者必須全神貫注於這個朝向自己的源頭、存在的中心的移動，並在行動中同時整合頭腦、身體與情緒，而不是像平常一樣 進行自動化的動作。教授神聖舞蹈的重點在於「更深的活動」。那是一種導向源頭，導向存在的中心，促使身體與頭腦合一的活動，它在乎舞者內在的狀態更甚於舞蹈技巧本身。開始的時候，要給頭腦和身體一個舒緩、放鬆的空間，由丹田，也就是我們存在的核心始運作，察覺體內的能量，使我們身體復甦，從而激發動作。藉由不斷的意識動作，我們開始更加察覺到自己內在運作的過程。

「這就是在開發覺察時，應給予注意的：一種『放鬆的警覺』.....它是人類意識最集合：一極是放鬆，另一極是警覺、注意。」 - - 奧修 《Take it Easy, Vol 2》

神聖舞蹈的結構十分嚴謹，主要由獨特而且精準的各種姿勢及動作構成，再配合與日常生活經驗完全不同的多重韻律及節奏，循著複雜的幾何圖案準確的移動，藉以支配身體與頭腦。此外，它也要求舞者將意識轉向內在，去感受能量的流動

和由內展開的身體韻律，以及在姿勢轉換過程中內心的變化。此外，在團體當中，舞者必將意識外流，擴至其他的舞者。

神聖舞蹈可以分為幾種不同的類型：有必修的部份 (Obligatories) ——作為訓練之用，它包含了神聖舞蹈的基本原則。有些緩慢柔和的舞蹈會帶來內在的寧靜。

「僧人舞」快速並活躍，需要較好的體力及身體技巧；還有「依象徵意義編作的祈禱舞」及由「低語與複誦構成的舞蹈」以及所謂的「乘算舞」(Multiplications) ——眾舞沿著精準的數學公式軌線相互交錯移動。

葛吉夫認為所有的動作無可避免的產生與頭腦及情緒密切關連。

「每一種種族、國家、時代.....都 有一組它無法脫離的有限姿勢。這些行為及姿勢風格的形成與獨特的思想和情感密不可分。它們如此緊密的捆綁在一起，因此，一個人若不改變他積存的姿勢，就不能改變思想與感覺的模式。其實，認為『我們的動作為意志所控制』是錯誤的觀念；事實上，它們是無意識的反射，就如我們的思感覺也是反射的。」——葛吉夫《Views from the Real World》

每個人都被迫進入這些庫存的、有限的、以及機械性的思考、情感與行為模式裡，每一種思想與某一特定的情緒密不可分，整個身體的運動也與之關係密切。神聖舞蹈的每一個動作就是去打破這個規律，它為我們打開了一個不受限制，完全自由的全新意識空間。

就如同教授神聖舞蹈時的重心在於舞者的內在生命一樣，神聖舞蹈的演出也是如此。大多數的舞蹈或戲劇表演都是表演者個人性格及自我的表達，這是一股直接投向觀眾的外放能量。表演神聖舞蹈時則恰好相反——它是向內直入舞者的本質，是在舞蹈中冥想、察覺內在的核心。因此，觀眾對演出者而言毫不重要，卻同時接收到非常深刻的影響，這是一種和觀賞其他表演完全不同的經驗。當舞者根植在自己的中心，能量完全集中向內移動的同時，也有一股強大的力量同時向外投射，觸動觀眾的內心，將人們帶入靜心的狀態。

「我將此稱為『回歸中心...』，葛吉夫稱之為『結晶』(crystallization)。當你回歸中心，你就屬於那超脫的，非創造的，永恆的，然後你就走入了你的源頭。」——奧修《The Ultimate Alchemy Vol. 1》



【課程大綱】

《舞·當下》神聖舞蹈國際大師班課程研習計畫，秉持「發展藝術及文化生活，提升心靈及人文素養」為宗旨，讓大眾走入神聖舞蹈世界，探索源自中亞地區山上修道院密傳的古老修行舞蹈。神聖舞蹈融合了 150 種以上的傳統舞蹈，有別於一般舞蹈，透過存粹的精神導引、身體律動的過程，能夠引發人自我的覺知與覺察，在專注中發掘肢體與心靈最真、最深的底蘊，以達身心合一。

透過研習，學員將得以整合個人的理智中心、運動中心的肢體記憶、情感中心對音樂的感受，經驗到寧靜的力量，學習到放鬆而不用力的專注，不斷的將自己帶回「當下」。

【師資】Jivan Sunder

此次課程，由具有 25 年在世界各地教學經驗的專業神聖舞蹈大師 Jivan Sunder 來台授課，Jivan 往返於世界各地，專門教授神聖舞蹈工作坊。於荷蘭奧修大學專攻神聖舞蹈。He Osho Multiversity 神聖舞蹈資深講師。

< 師門流派 >

John Bennett 門派的 Avrom Altman and Deborah Rose Longo，此派專注 Movement in Depth 的主旨，著重舞蹈對於自我的挖掘、要求動作的精準流暢，流動的瞬間可帶領自己走向唯一真實和自我統合。

Margit Martinu(the Gurdjieff Institute of Paul Anderson 神聖舞蹈講師)，此派促人發現日常生活一連串無意識反射動作，強調 Alertness is Required，專注從於舞蹈的 Pose 和停頓的姿態，以此體察自我的思想跟感覺。

< 教學經驗 >

25 年神聖舞蹈教學工作：持續帶領 The Osho Multiversity (於印度地區者)，每年定期作 6 週的神聖舞蹈集訓課、10 天靜行隱退活動。

旅行、任教於各國神聖舞蹈中心和禪修中心，長期任教於德國、奧地利、保加利亞、土耳其、以色列，也曾在英國、西班牙、香港任教。

< 教學特點 >

重視打破自己身體慣性，他認為這與思考感覺的慣性是密不可分的，從流暢

的動作當中突破慣性，從靜止的姿態中體察自己想法，精緻劇場中的行動，相互搭配，達到一種藝術/存粹美學的韻律。

【課程表】

二日工作坊(初階/進階):

課程日期	工作坊	課程時間/內容	
		09:30-12:30	14:00-17:00
12月29日(日)	初級課程	呼吸、靜坐練習 自我、相互觀察	
12月30日(一)	進階課程		
舞碼: *Circular Counting Exercise *American #24 *Polyrhythm *Ho Ya Exercise *Om Circles			

五日工作坊(高階):

課程日期	工作坊	課程時間/內容	
		09:30-12:30	14:00-17:00
1月1日 (三)	高階進修 工作坊	課程講解 多套神聖舞蹈介紹	神聖舞蹈試做
1月2日 (四)		冥想技巧的開發 運動：觀中線	慣性突破、靜坐 運動：內省練習
1月3日 (五)		覺知存在、呼吸	自我、相互觀察 運動：統合
		運動：方位	
1月4日 (六)		運動：進階、群舞	自創運動
1月5日 (日)	運動：進階、群舞	呈現 分享、交流	

舞碼

1. Multiplication No.1 (乘法系列 1 號)
2. Christ Muḥammad Buddha. Lama (Four Prophets) (四先知)
3. Exercise of Olbogmek Brotherhood (Olbogmek 兄弟會)
4. Second Obligatory (第二必修)
5. Ho Ya Dervish (Ho Yah 托鉢僧)
6. Movement No. 13 (39 系列之律動 13)
7. Trembling Dervish (顫抖的托鉢僧)
8. Old 21

【注意事項】

- 其他事項：上課請勿遲到
- 午 餐：請自備，如有需要，可代訂

【服裝】

- 服 裝：請著寬鬆、舒適，方便行動服飾。
- 鞋 襪：木質地板教室，上課可赤腳，或只穿(防滑)襪子，或穿軟性舞鞋。

【服裝/場地 參考照片】

