

| 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

第參章 身心進退的門檻	157
--------------------	------------

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「鬱悶」的注意事項	261

第肆章 結論	269
---------------	------------

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
--------------	-----

附錄	295
-----------	------------

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
--------	-----