人間佛教大明敦煌禪舞藝術班讀書會研習活動紀錄

時間：109 年 12 月 4 日(星期五)晚上 8：00

地點：大明寺二樓禪堂

帶領人：劉蒨宇

出席人數：11 人

紀錄：魏淳郁、林容榆、陳長芳　　攝影：劉芊慧、江玉香

一、主題：

肢體控制、耳根修行

二、內容：

（一）動態閱讀：1、核心運用：腿的控制

2、實際操作：今夜伴花眠

（二）靜態閱讀：1、閱讀→帶領人：劉芊慧

2、耳根修行→帶領人：劉蒨宇

（三）總回饋：江玉香

三、討論：

（一）動態閱讀

1、核心運用：

肢體控制在於「核心」，從慢動作到快動作的訓練，讓身體記憶對的動作，強化身體控制能力。

（1）為什麼要練習肢體控制？

蒨宇：舞蹈來說對身體比較不會受傷，整個身體的延展，一體的成型，一個環節不能漏掉。

玉香：快可以馬上到位，慢時要知道如何去慢， 不拖泥帶水。

秀珠：把力量控制好的話，不管怎麼動作，會比較穩，比較不會晃。柔美感會出來。

鄭老師：控制好核心力量，身體較不會晃動，前提是肌耐力要足夠。控制肢體時，才可以運用自如。

（2）如何練好肢體控制？

蒨宇：持續不斷練習，增加身體的耐力度、身體的強度。強度好，才會開始運用身體。每個動作，知道力量要放到哪裡。可以讓舞者展現美感，也讓身體比較不會受傷。

秀珠：觀察和聽懂老師講的講解。不斷修正自己用力的位置。在慢步時，腳不是平行，而是要向外。原本重心不穩，瞭解後，才知道正確的使用。

魏魏：瞭解身體的使用。每個動作，身體使用的肌肉都會不一樣。

2、實際操作

舞曲：今夜伴花眠。 拍子：八拍

1.退踮撥彈式　　2.夾腳撥彈式

3.轉圈撥彈式　　4.盤手撥彈式

5.跨步盤手撥彈式　　6.跨步撥彈式

7.夾腳撥彈式





（二）靜態閱讀

1《幸福百法》<閱讀>

芊慧：



閱讀不只是讀一篇文章或一本書，而是要讀生活來理解世界。之前我們都覺得只要多讀書，讀的量越多，得到的知識就越多。但近年來「閱讀」慢慢地走進「素養」與「質感」。而閱讀不只是得到知識，也是變成自有能力，把思考變成習慣，習慣把答案變成一個問題時，在理解上就會更清楚，而不是只有接受答案了。



問題是打開所有世界的鑰匙，而答案其實就在問題裡。從不知道到知道、從有問題到有答案，這個過程叫做「思考」。習慣了思考，就會先去想問題點在哪，然後去解決它。

在閱讀最大的學習是『成為一個發現還有願意接受自己可能是錯誤的人』，這就是所謂的閱讀素養。

2《幸福百法》<耳根修行>

蒨宇：

會聽話的人，才會說話。有時說者無意，聽者有意，造成許多的誤會。其實有時話裡有許多的涵義，可能是關心、擔心或是問候.....等等。若聽者會錯意，可能就會有所誤解，彼此出現嫌隙，自己內心就會糾結了。

3 分享心得

(1)在控制力訓練，您有什麼特別的感覺嗎?

筠羲：仰臥起坐時，以前都是用盡全身的力量，常常會全身酸痛。之後用老師講解的作法，發現肌肉比較不會酸痛，做起來也比較輕鬆，不會拉扯到肩膀，也能感覺到大腿內側的力量。

玉香：身體的核心肌群要持續有力，踮起時比較不會晃，肌耐力要再加強。

芊慧：因為常常使用到不對的地方或不對的方式，還記得第一次訓練時完全用意志力來堅持。也發現因為肌力、控制力不足，導致身體用錯地方，感覺非常痛苦；經過幾次控制練習，有感覺痛苦指數慢慢降低了！所以基本功的鍛鍊不是一兩天就可以上手，需要時間和耐心來琢磨。

魏魏：腿部動作練習，感覺到大腿內側的使用力量，和慢與快的差別。然後知道如何使用核心力量，再分配給大腿，而不是使用蠻力來帶動。

筠羲：控制力訓練中，很清楚知道自己肌耐力的「軟弱無力」，儘管發抖、抽筋，做不到位也要堅持！老師常說和自己比，因此今天的我願意多努力，就不會對不起明天的自己！

容榆：老師在訓練我們的同時，也讓我們很清楚肌肉如何運用，使用正確或錯誤的差別。幾次課程下來，在慢動作時，漸漸能掌握核心肌群的收緊，踮腳時搖晃的狀態也改善了。但轉為快動作時，還是常常不能兼顧，這是課餘時讓自己繼續精進的功課。

淑姮：核心肌群的使用，和身體的部位肌肉的運用，若用力方式錯誤，會讓該放鬆的地方沒有放鬆。

素芬：控制力的練習可以讓我學會觀察自己的身體，有沒有分工合作，哪裡該用力，哪裡是不該出現力量的，這時也可以確實檢查動作是否正確，肌肉是否有感覺，強度是否足夠， 雖然我現在感覺 45 秒，我的腳越舉越沉，越來越重，但經過時間的累積相信會越來越好。

蒨宇：有無用到核心與用對力量，都是很重要的。因不管是舞蹈的美感，還是對身體的使用都有絕大的呼應。




(2)您覺得閱讀是什麼？

魏魏：以前聽到閱讀，就會有點排斥，因是要讀書。但讀了《閱讀》後，知道讀書竟然可以分那麼多種。其中是「閱讀一個自己」，帶入到自己時，有時覺得自己是對的，但旁人看時，其實會看到不對的。延伸到舞蹈，就會看到老師所說的『舞句』，像文章一樣有段落、有抑揚頓挫，把段落分解後，發現動作名稱、音樂、拍子，那在過程中，就是不斷練習，檢視自己不對的地方，加以修正。

蒨宇：因閱讀不是只有看書，用讀書的角度思考，是得到智慧。那如果是讀懂一個人，是讀他的故事及內在的思想。

(3)您覺得為什麼每個人都喜歡聽好聽的話，卻聽不進忠告與勸戒呢？

玉香：好聽的話，會讓人心情很好。不好聽的話，會讓人沮喪、難過。

蒨宇：其實每個人都愛聽「讚美語」。因讚美語除了帶給別人喜悅外，也會給人一種無形的力量。勸戒的話，有時要看天然地利人和來說，私下和對方說，可能他的心情就不會那麼糟。

(4)「善聽」、「諦聽」、「兼聽」、「全聽」，四聽其實都很重要，哪個對您很有感觸呢？

文慧：善聽。跳舞時，某個動作做不好，老師幫忙修正。心裡如果是排斥的話，就會聽成是批評、 嫌棄，不會得到老師要給你的東西。如果接受的話，就會聽成是關心與鼓勵，而會獲得更多的東西。

秀珠：諦聽。現在的人在諦聽都做的很不足，包含自己也是。有時老師在說的時候，我們有時也會聽錯，就沒辦法接收到老師想表達的意思。

容榆：兼聽。會議中會有很多不同立場的意見，不能因好惡而偏聽。會議完後也要能如實帶回意見，達成妥善傳達的功效。

文慧：全聽。因在幼稚園上班，有時傳達事情給小朋友，事後都會接到家長的電話。因爲小朋友傳達的事是不對的，所以會再和家長說明。

蒨宇：四個聽都是很重要的。因我們職場與生活的習性太深，學習時，會裝不下東西，聽不到自己真正想聽的話，永遠聽到最不想聽的，然後又放在心上。再者，有時覺得自己有不足的地方，其實大環境都是如此，為何不足？因都不會聽話，常常會阻斷學習的機會。唯有把心態歸零，在學習時，會更精進自己。其實不管年紀多大，有時我們還是會聽錯或是聽自己想聽的話，那就要「檢視自己」，如何不聽錯，因有時聽錯了，傳遞給他人或表達時，就會傳達錯誤，小失誤還可以補救，如果造成大損失呢？那要花更大的精力去挽救了。

(5)看完「耳根修行」後，您對整篇的感想如何呢？

筠羲：會想分享給店裡的技術老師們。因工作是做比較私密的工作，有時會聽到客人的抱怨與很私密的事情，所以常和技術老師們說「只聽不說」，因客人有時只是想發洩而已，我們也不要隨便給意見，還有就是要「慎言」。

蒨宇：所以讀書會並不是照本宣科的讀書，而是透過閱讀，來分享您在這篇文章得到什麼，除了自己有所收穫，別人也可從您身上學習到智慧。

4 提問：

(1)控制力訓練和<今夜伴花眠>中的分解動作是否有相關聯的地方?

芊慧：身體的控制力俱足，跳舞的穩定性就會很好；如：抬腿側邊膝蓋要向肩膀方向，若身體記憶住，就能在舞蹈跨步時不會有方向不對的狀況出現……等等。核心抓得住，不管在盤轉或轉圈時，身體就能輕鬆向上抽高轉，而不會有東倒西歪的畫面出現。

玉香：雙腳控制力的訓練對<今夜伴花眠> 分解動作中的雙腳上踮、行進小碎步、轉圈拐腳都有相關聯，因為雙腳變得有力，可以支撐與平衡身體，透過雙腳控制力的訓練也可以讓身體記憶對的、到位的動作，進而穩定駕馭身體的收放能力。

魏魏：踮起，腳背、腿的肌肉使用。盤手、轉圈，肚子的用力、展胸的後背肌的使用。

筠羲：腳的肌力尤為明顯，另外背肌、側腰的展延也有所改善。

容榆：因為能控制自己的身體，踮高時讓身體抽高，維持身體垂直狀態，減少搖晃情形；以前盤轉時，常常轉啊轉就搖晃，無法呈現舞蹈的輕盈，現在也漸漸提高穩定度。當控制身體的能力進步時，比較能體會老師編這支舞時的意蘊。

素芬：需要對身體有更多的控制力，然而更重要的是身體的穩定度，因此核心穩定，收緊中宮的控制學習是必須的。

淑姮：碎步、盤轉核心的力量，身體脊椎的抽高。

(2)學習控制力的訓練，之後您會如何運用在課程或舞蹈之中呢?

筠羲：如果把一支舞完整呈現，好比寫一篇文章也需起承轉合的巧妙運用；而控制力訓練就像累積背誦大量的美詞佳句一樣，一旦派上場就可運用自如於每個階段。

秀珠：所有練習肌耐力的動作……都是加強自己的控制力，不管踮腳、撥彈、拐腳……很多動作都是用內力。平時的練習，看似輕柔但需要很深的內功，這些內功都來自於老師每次細心教導。簡單的動作重複練，每次都更上一層樓。

淑姮：懂得利用控制肌肉，運用在舞蹈中，較能夠使用身體的收放。

素芬：今年剛好期許自己落實「緣督以為經」的生活，原本只以立舞動胯來修正自己的姿勢，沒想到老師教了這首<今夜伴花眠>，強度難度都更高，更要隨時注意保持身體的中心線，稍一偏頗一分心就會站不穩，動作也不漂亮。

容榆：學會控制力，不論是坐姿，或站姿，或行走，注意核心肌群一樣收緊，全身線條彷彿拉長。一天下來，身體是比較輕鬆的。若是走樓梯時，記得收緊核心，膝蓋的壓力感覺更是明顯減輕。所以學會控制力，讓我記得保持挺直，減少聳肩、腆肚，身姿儀態不會鬆散，從內而外自然精神煥發。

魏魏：知道如何正確使用肌肉與身體，瞭解身體使用，套入舞蹈中跳起來就會比較輕鬆。因知道如何使用，就會一次到位！

芊慧：不管在基本練習或舞蹈，時時刻刻都要記得使用的地方，這樣除了能鍛鍊到對的肌力、核心和控制力，也不會像以前一樣用錯力量而造成傷害或方位錯誤，將手舞足蹈慢慢轉化由身體延伸到肢體的張力呈現。

玉香：透過正確到位的控制力來訓練駕馭身體的收放能力，並且讓身體記憶，進而於舞蹈中配合音樂、情境來收放肢體動作。

（三）總回饋：

玉香：在學習上看個人的吸收，要循序漸進，不和他人比較。

閱讀自己，也是檢視自己，不是只看書，可以閱讀舞蹈，閱讀內心。從中學習和知識，讓自己更進步。還有聽話不要聽錯，而是要認真聽，才不會傳遞錯誤的訊息。



「慎言語以養其德」，尤其應該學會聽話的藝術，這就是耳根的修行。



