

- 本單元由陳玉秀老師主授，從雅樂舞的基本動作訓練入門，引導學習者體驗古琴演奏時的身體動態原則：內觀，整體放鬆，局部用力，力量釋放到末端。
- 本單元除了引導學習者認識自己的身體；並提供實踐「做中庸」的指導性原則及輔助練習動作。建議學習者能於日常生活中依照輔助動作進行自我練習，揣摩「內觀，整體放鬆，局部用力，力量釋放到末端」的動作方式，透過經常的練習養成中正和平的動作習慣，並將此練習遷移到操琴時的身體動態調整，實現古琴對於身心的形塑與教養功能。



陳玉秀

雅樂舞基本動作與身體探索

陳玉秀老師主授



【本著作除另有註明外，採取創用CC「姓名標示—非商業性—相同方式分享」台灣3.0版授權釋出】

一、古琴與身體

- 古琴是華夏民族古老傳統樂器。古人撫琴時追求著一種心靈的境界，心靈境界的追求需要先安頓自我身心，以現代人繁忙的身體，古琴學習者如何安頓自我身心繼而感受古琴聲韻的美感呢？現代人身體如果能夠領受古人自我安頓的感覺，應該比較容易體會古琴學習的意境，如何接近古琴的意境呢？由當代尚能體驗到的雅樂舞身心動態，古琴學習者手指觸摸琴弦時身體就能擁有能量的感覺，本文簡稱量覺，因此本課程以雅樂舞身心動態作為古琴初學者自我安頓的入門。

二、古琴動作要領

- 古琴彈奏的動態運作，是要借地使力，借地使力的身心基本素養就是要身體能放鬆與心靈能放空。人體身心的動態過程，如非借地使力，上肢的施力脫離下肢與軀幹的連結，身體割離的上肢運動，長時間下來古琴彈奏的聲音無法產生高度的能量感，同時會造成肢體的運動傷害。這些傷害不僅見諸於古琴的演奏者，同時也常見於一般的器樂演奏者，弦樂器的動態經常性的運動傷害是肩頸的問題，肩頸問題，並非古琴操作者單一的運動傷害，也在各式器樂操作者身上發現類似的症狀，譬如：彈鋼琴頸椎受傷、彈豎琴胸廓傾斜。

- 上肢的動態經常影響胸腔。胸腔的氣脈的失衡，會延伸到整個軀幹，甚至於影響到下肢的動態；相對的，使用下肢較多的舞蹈者，動態的問題會影響骨盆腔，骨盆腔的問題會影響脊柱，脊柱的問題影響五臟六腑，五臟六腑的問題會影響胸腔與肩胛骨，肩胛骨的問題會影響上肢的運作模式，上肢的運作模式又會回饋到上肢末端的動態。如此，足知，任何器樂的學習，都應該以身心氣脈的順暢為要，放鬆而緩慢的養成良好的身心動態功能。

- 古琴彈奏在借地使力的狀態下，人體隨著上肢末端手指與琴弦的操作產生能量的共振，人體能夠越來越內斂鬆軟，意念越能收放自如。古琴所追求的音色通過身心的量覺，琴與人之間的互動有充分的時間琢磨，量覺的訊號出現時，古琴的琴音會產生厚重的量覺回饋。如此琴藝與人體身心氣脈的順暢互為成長，古琴學習的樂趣自在其中，琴藝必能精進。

三、身心與琴弦共鳴的量覺

- 由在生活中，我們可以看到兩個外表體積相類似的水果，譬如橘子或蘋果，同樣大小的兩個水果，分別放在左右兩手的手掌心，會感覺到兩個蘋果或橘子的大小雖然一樣，拿在手上的感覺卻很不一樣。比較重的水果表面上呈現光鮮的亮度，放在手上會有沉的厚重感，吃起來內容新鮮多汁；相對的，比較輕的水果會比較缺乏光澤，拿在手上比較輕，咬一口缺乏水分，吃起來也沒有香氣。放在可計量的磅秤上，沉重的水果一定比不新鮮的水果重量多一些，飽滿厚重是量覺的身心概念，這種身心狀態體現在人體的是放鬆與放空。

- 試著將你處於正常狀況的左右手放在兩個磅秤上，放鬆的那隻手，與握緊拳頭的磅秤就會顯現較重的單位，這種人體自覺的量的差異，較放鬆的那隻手所體現的差異雖然很些微，但是人體放鬆與緊張的感覺與對人體健康的影響是很大的。量的感覺同時也出現在傳統藝術的書法中的勁道也，是在追求量覺得身心境界，書法教師會有傳統的引導技巧，讓學習者展現書法渾厚的氣勢；學習古琴也一樣，通過雅樂舞的氣脈循環狀態，也可以感受到能量循環於身心的感覺。

- 人體身心如何放空，如何放鬆，四肢放鬆的力量又如何傳達到上肢的十指末端，讓學習者能舒暢的運作古琴呢？
- 以下的動態練習是陳玉秀老師與古琴家王海燕老師十餘年來共同合作，將雅樂舞動態身心動態應用在古琴課，讓學習者能在量覺中深化身心的方法，動態原則是內觀，整體放鬆，局部用力，力量釋放到末端。依此，在古琴學習過程手指觸弦的能量能夠由腳掌末端自發性的借地使力，達到身心與琴弦共鳴的量覺。
- 以下動態可依照個人的需求建立自我練習的先後順序。

四、古琴動作基本練習

1. 中心軸的自我探索

預備體姿	端坐或直立兩腿輕輕靠攏。
動態說明	眼球放在眼眶下方，由頭頂心的百會穴，感受由百會穴向下垂直的中心線。
動態功能	讓眼球往下深探，直到身體微微搖晃，可以放空身心。
個別差異提示	每個人能領受的感覺不一，有的人會覺得額頭有亮光，有的人會身體自然搖晃，這些感受都無須畏懼，只要眼球儘量放在眼眶下方，並且自然呼吸即可。



CC BY NC SA 陳玉秀

2. 單鼻孔呼吸

預備體姿	端坐或直立兩腿輕輕靠攏。
預備體姿	端坐、跪坐或直立。
動態說明	以右手指按右鼻孔，讓左鼻孔單獨吸氣，閉氣約三秒鐘後，再以右鼻孔呼氣，反之亦然。
動態功能	深化呼吸的深度直達丹田。



3. 舌根運動

預備體姿	端坐。
動態說明	舌尖在口腔內朝上下左右與斜對角線等八個方位用力，以手指在臉頰上按住舌尖確定力量釋放到舌尖末端，維持十秒以上，直到口腔感覺酸酸並且唾液不斷湧出即可停止換另一個角度進行同樣練習。
動態功能	解開啞門穴—以舌尖運動檢視口腔深層肌肉是否有沾黏，讓自我沾黏的組織在動態伸展過程獲得紓解。
個別差異提示	注意舌尖末端力量釋放時左右的對稱性，肌力釋放的對稱性，提示著頸椎與胸椎的沾黏狀態，並可以由此動態自覺頭顱肩頸等肌肉之間氣血循環的狀況。譬如，做完上述動作後按壓啞門穴，感覺鬆軟，沒有深度的疼痛，肩頸比原來感覺舒服放鬆。不能立即有上述的感覺時，需要找教師做個別指導。



CC BY NC SA 陳玉秀

4. 搓手

預備體姿	坐姿或立姿。
動態說明	上肢雙手合掌手肘不動，左右輪流向前搓動。
動態功能	讓肩胛骨動起來。
個別差異提示	無法手肘伸直不動者需要做雙手手肘向後施力，讓肩胛骨向脊柱內側靠攏或先以輔助動作讓腰部能動性提升，譬如坐在地上練習以臀部移動身體。



5. 胸椎內陷

預備體姿	俯臥。
動態說明	雙手合掌至於額頭印堂處，手肘至手腕處以三角型的姿勢作為頭顱的支撐，俯臥地上，下肢鼠蹊部內側夾一個網球 反覆進行提肛夾球。腹腔頂地，吸氣吐氣的動作，直到肩頸全然放鬆，然後，下肢腳趾踩在地面，軀幹離開地面維持十秒鐘，並能由十秒鐘延續至一分鐘。
動態功能	當有人搖晃你的雙肩時，確定頸部與頭顱都能隨搖晃的節奏放鬆。
個別差異提示	肩頸不能放鬆者只需要安靜的維持俯臥體姿，無須練習軀幹離開地面的動作，自然呼吸即可。



6. 五馬分屍

預備體姿	仰臥。
動態說明	<p>身體成大字形，上肢手掌朝下中指為延伸的方向，下肢勾起腳掌，以腳心的湧泉穴為延伸的方向，與頭顱頂端的百會穴，共五個方向同時向外延伸。</p> <p>動作結束時，身軀向內收縮，放鬆頭顱利用下肢的支撐力，慢慢坐起來。</p>
動態功能	<p>訓練放鬆的節奏感，並自覺身體放鬆的平衡感，譬如右邊上肢的伸展能力不如左邊，就需要考量到上腹腔與胸腔內臟的問題，右邊的問題有時候出現在左邊，左邊的能動性啟動後有時候又會發現右邊的問題。這中呈現閃電狀的鬱悶轉移在身心量覺中的自覺能力是很明顯的。</p> <p>五馬分屍到五體投地，解開上胸以上的脈輪，接著五體投地的下肢末端繞環。</p>
個別差異提示	<p>會覺得腰痛的學習者需要找個枕頭等類似的軟墊墊在腰部，並且降低學習的時間與速度。</p>



7. 五體投地

預備體姿	俯臥身體呈大字形。
動態說明	頭顱太陽穴頂地，以五馬分屍的概念但是每一次只有一個部位向外延伸，其餘的部位放鬆。
動態功能	確定身心有整體放鬆局部用力的施力的能力。
個別差異提示	無法整體放鬆局部用力者可先行練習五馬分屍。



8. 借地使力的體驗

預備體姿	立姿，維持中心軸。
動態說明	身體向前傾斜約五度，腳趾捉地，直到重心失衡。身體向前邁步時，軀幹須維持平直狀態唯有下肢的關節可以放鬆 邁步後呈現弓箭步，前腳膝蓋放鬆下沉，接著借助地面的反作用力讓身體回正。此過程中，軀幹與頭顱都需要維持平直安靜狀態。
動態功能	確定身心在動態過程有整體放鬆局部用力的能力。
個別差異提示	無法整體放鬆局部用力者可先行練習其他動作。



9. 行住坐臥的生活慣性

以上動態需要帶入生活慣性中，譬如：任何坐姿須以古琴坐姿為基準，行走時腳趾頭要能捉地，爬樓梯時要能借地使力，每天早上起床時要以五馬分屍後起床方式，放鬆頭顱利用下肢的支撐力讓身軀向腹腔內捲起慢慢坐起。



四、動作體驗過程之注意事項

1. 動作執行過程時間的長短須採漸進式的方式，譬如第一天動作只做30秒，第二天作40秒，如此逐漸增加時間的長度。
2. 動作執行過程節奏的穩定性，譬如俯臥時，手掌朝下左右手指頭是否能以同樣的節奏進行動態，大拇指到小指來回操作，省思兩手指頭的節奏是否可以完全相同並可以隨心所欲地隨著教學者的口令操作。

3. 俯臥五馬分屍時，頭顱轉向右方檢視骨盆腔的腸骨兩側的離地板的高低度與下沉的量的感是否一致。隨著頭顱放置左右的不同，腸骨會輕微的浮起，浮起的過程檢視骨盆腔與腰椎之間的互動是否正常。不正常的狀況下，做提肛腹腔頂吸氣吐氣時，骨盆腔與腹腔會有痠痛或不正常的氣節阻礙動作地進行。如此情況下，只要動作暫停，回復仰臥，輕揉腹腔，由右向左，直到腹腔有溫熱感，再回復俯臥的姿勢。重複上述動作，直到排氣，腹腔就會開始柔軟，但是，以上的動態是個人身心的健康狀況，需要每天找時間長期執行，如此直到腹腔全然柔軟，食慾增加，呼吸深度同時增加。

五、備註

古琴的動態運作，是要借地使力，借地使力的身心基本素養就是要身體能放鬆與心靈能放空。人體身心的動態過程，如非借地使力，上肢的施力脫離下肢與軀幹的連結，身體割離的上肢運動，長時間下來古琴彈奏的聲音無法產生高度的能量感，同時會造成肢體的運動傷害。這些傷害不僅見諸於古琴的演奏者，同時也常見於一般的器樂演奏者，弦樂器的動態經常性的運動傷害是肩頸的問題，肩頸問題，並非古琴操作者單一的運動傷害，也在各式器樂操作者身上發現類似的症狀，譬如：彈鋼琴頸椎受傷、彈豎琴胸廓傾斜。

上肢的動態經常影響胸腔。胸腔的氣脈的失衡，會延伸到整個軀幹，甚至於影響到下肢的動態；相對的，使用下肢較多的舞蹈者，動態的問題會影響骨盆腔，骨盆腔的問題會影響脊柱，脊柱的問題影響五臟六腑，五臟六腑的問題會影響胸腔與肩胛骨，肩胛骨的問題會影響上肢的運作模式，上肢的運作模式又會回饋到上肢末端的動態。如此，足知，任何器樂的學習，都應該以身心氣脈的順暢為要，放鬆而緩慢的養成良好的身心動態功能。

古琴彈奏在借地使力的狀態下，人體隨著上肢末端手指與琴弦的操
作產生能量的共振，人體能夠越來越內斂鬆軟，意念越能收放自如。
古琴所追求的音色通過身心的量覺，琴與人之間的互動有充分的時
間琢磨，量覺的訊號出現時，古琴的琴音會產生厚重的量覺回饋。
如此琴藝與人體身心氣脈的順暢互為成長，古琴學習的樂趣自在其
中，琴藝必能精進。

版權聲明

作品	授權條件	作者/來源
		陳玉秀
		陳玉秀
		陳玉秀
		陳玉秀
		陳玉秀

版權聲明

作品	授權條件	作者/來源
 <p>胸椎內陷</p>		陳玉秀
 <p>五馬分屍</p>		陳玉秀
 <p>五體投地</p>		陳玉秀
 <p>借地使力</p>		陳玉秀
 <p>行跪</p>		陳玉秀

版權聲明

作品	授權條件	作者/來源
 <p>由坐姿到站姿</p>		陳玉秀
 <p>由臥姿坐起</p>		陳玉秀
		臺北醫學大學 林文琪