

雅樂舞身心動態研究簡介

雅樂舞蹈者舞蹈時面部沒有表情，呈現於舞台上的是舞蹈者自體身心能量的循環，這種身心能量的呈現，在訓練過程，舞蹈者身心會趨向精微而敏銳，繼而自然的提升了自我覺察與自我安頓的能力。

研究者陳玉秀年少時隨芭蕾舞家姚明麗學習，1966 年進入中國文化學院舞蹈音樂專修科，1970 年畢業後獲得交換學生的機會，前往漢城（現韓國首爾）慶熙大學舞蹈系插班大三，並於大學畢業後進入研究所。於慶熙大學期間師事安濟承與金白峰教授，同時在韓國國樂院訪談韓國人間文化財保有者金千興先生，追蹤當時韓國國樂院的唐樂呈才，並以此題材作為碩士論文的主題，進而分辨唐樂舞與雅樂舞的異同，1976 年研究論文為《韓國唐樂呈才之研究》。開始了雅樂舞研究的起步。

1976 年回國任教於中國文化大學舞蹈系，發現學生在學習具有雅樂舞風格的舞蹈時，身心動態無法自覺性的調整，進而開始嘗試解構雅樂舞身心動態，在此解構過程如下：

- 1.以雅樂舞身心動態為指標，隨著學習者身心動態的不順暢，先行讓學習者放鬆身心，並要求學習者在學期末，繳交五百字以內的反思報告。
- 2.部分學習者在自我身心反思中提到課程中的身心動態對他們原有的失眠與情緒障礙等問題有所助益，而這群學習者都是屬於初階段的學習，也未能跳出熟練的雅樂舞，這樣的現象促使筆者思考雅樂舞身心動態是否有一項入門的身心狀態，在長期的觀察與歸納後，於 1994 年出版《雅樂舞的白話文--以樂記為例探看古樂的身體》提出雅樂舞身心動態內存在著中心軸的假設。
- 3.1997 年依中心軸的理論，開始進行身心動態實驗，主要實驗場域在台北石牌振興復健醫學中心，受試者大多為醫事人員。
- 4.2011 年出版《雅樂舞與身心的鬱悶》《身心量覺得迴路》，這兩本書可視為是解構雅樂舞身心現象的報告書。

目前應用雅樂舞身心動態的原理，檢視其在身心障礙者自我療育的功能，並依雅樂舞身心動態的基礎原理，重新審視傳統文化身心質量的原創性，主要的實驗場域為輔仁大學社會科學研究院。目前研究過程中，假設雅樂舞身心動態是人體身心動態的根本原則，人體生活的行住坐臥，一旦偏離了雅樂舞身心動態的原則，必然產生無名的身心鬱悶。依上述假設，多所大學的研究生目前持續進行著雅樂舞身心動態實驗。

陳玉秀個人簡歷

學歷：

1976 韓國慶熙大學 體育大學舞蹈科 碩士 ，
1974 體育大學舞蹈科 學士
1970 中國文化學院舞蹈音樂專修科第三屆畢業

經歷

輔仁大學心理系兼任教授

振興醫院骨科部動態功能研究室顧問 中國文化大學體育、音樂、舞蹈、國術等系專任教授，國防部政治作戰學校專兼任副教授 國立藝專、國光藝校舞蹈科、台北女子師範專科學校兼任副教授。美國南加大訪問學者 台北市孔廟委員 台北市孔廟釋奠大典佾舞指導

現職：

雅樂舞工作坊---身心教育師資之基礎教學與研究
輔仁大學社會科學院 雅樂舞身心動態研究顧問

主要研究：雅樂舞、人體身心動態功能。

次要研究：台灣舞蹈史 兒童舞蹈教育

主要著作：

2011 雅樂舞與身心的鬱悶 原住民音樂文教基金會
身心量覺的迴路 原住民音樂文教基金會

1994 《雅樂舞的白話文—以樂記為例探看古樂的身體》。萬卷樓。

1989 《我家的小舞者》。中國時報出版公司。

1981 《韓國唐樂舞研究》。弦歌圖書。

主要論文：

2011 雅樂舞結構的解構與重構 - 北京
2006 佾舞原創精神之探索---韓國首爾成均館大學
2003.11 由雅樂舞探討古人身心動態的基礎---台北
2000.10 古樂舞主體覺知之探索與再生---台北
1997.4. 儒家樂教原創精神對當代舞蹈藝術的價值—台南
1995 台灣舞蹈半世紀—光復前後---台北

期刊論文

- 1、 陳玉秀 （民 92）。由「蘇合香」思考台灣古典舞蹈情懷。表演藝術雜誌，121 期，32-33 頁。
- 2、 陳玉秀 （民 88）。還原入雅的身體呈現了什麼。表演藝術雜誌，79 期，42-46 頁。
- 3、 陳玉秀 （民 88）。雅之原形與本質的認知。文明探索叢刊，19 期，50-54 頁。
- 4、 陳玉秀 （民 88）。儒家樂教原創精神對當代藝術(舞蹈)的價值--由「雅樂舞身體實驗」談起。文明探索叢刊，16 期，57-84 頁。

研討會論文

- 1、 陳玉秀 （民 84）。台灣的舞蹈-光復前後。【台灣舞蹈史研討會專文集-回顧民國 34 年-53 年台灣舞蹈的拓荒歲月】，台北：文化建設委員會。
- 2、 陳玉秀 （民 86）。儒家樂教原創精神對當代藝術（舞蹈）的價值-由雅樂舞身體實驗談起。【第一屆台灣儒學研究國際學術研討會論文集】，台南：成功大學，p. 329-357。
- 3、 陳玉秀 （民 89）。古樂舞主體覺知之探索與再生。【亞太傳統藝術論壇學術研討會】，國立傳統藝術中心籌備處，p.1-18。
- 4、 陳玉秀 （民 88）。雅樂舞-由「中心軸」探索人體身心、動態之本質。【身、心、靈科學學術研討會】，台北：陽明大學，p.34-35。

技術報告書與其他

- 1、 陳玉秀 （民 84）。雅樂舞身體實驗一。國科會專題研究計畫成果報告：NSC 85-2413-H-034-002。
- 2、 李清澤、陳玉秀、敖曼冠、余伯泉、呂家誌 （民 88）。氣在「中心軸」的訓練對人體軀幹之影響。中研院：「文化、氣與傳統醫學科技」綜合計畫子計畫之一。
- 3、 陳玉秀、孫吉珍、敖曼冠 （民 89）。「中心軸」訓練課程對產後婦女背痛之成效研究。台北：振興復建醫學中心小型學術研究計畫報告書。

展演作品

- 2011 雅樂舞—現代性詮釋之一 ----林芳瑾社會福利基金會邀請演出
- 2002 與「振興雅樂舞團」於國家戲劇院，演出《雅樂舞之美—結構·解構·重構》
- 1999 帶領「振興雅樂舞團」演出《原形畢露，還原入雅》包括三場中心軸理論之討論
- 1989~97 停止一切表演活動，並致力於雅樂舞身體研究
- 1988 為台北民族舞蹈團編排《桃花過渡》
- 1987 為青訪團編排《飛天》等舞碼
- 1986 參加美國加州 TNR 舞蹈團團員
- 1983 與李泰祥、藍德（美籍）在德國文化中心演出，現代音樂與舞蹈創作指導蘭陽舞團指導，創作《鼓舞》等舞碼
- 1982 與名音樂家李泰祥先生合作高雄市藝術節目「傳統與展望」
- 1981 國防部政治作戰學校「雙城復國記」舞蹈編導
- 1980 與美籍舞蹈家、音樂家周虎安（任教於文化大學音樂系），以及我國音樂家錢南章等人組成「迴響即興創作舞團」，在美國新聞處及台大等校演出。並為「雙十節四海同心晚會」編排大型序曲
- 1979 在政戰學校所策劃之中國第一齣大歌劇「雙城復國記」中，擔任舞蹈部分設計、排練之工作
- 1978 應聘為天主教「蘭陽兒童舞團」之編舞、指導一職
- 1975~77 為文化大學舞蹈科編排《華夏之歌》、《杖鼓舞》
- 1973 指導韓國國立劇場舞蹈團舞劇《好童王子》
- 1972 於韓國國立劇場演出
- 1971 香港、華岡舞蹈團演出
- 1970 參加日本萬國博覽會演出