

# 找回身體 綻放人生的橘色燦爛

## 打開想像

- 讓每一個階段的你，都很好

## 打開身體

- 身體，是一輩子的功課
- 找回身體，也重新找回自己
- 2023身體大調查——傾聽身體的聲音 豐厚人生下半场

## 打開觀點

- 「動身體」的身心整合新觀念——跨領域的新科學實證《愈動愈成功》
- 動身體，幫助大腦持續發展 專訪 王永順

## 打開自己

- 郭洛淇：如果明天是下一個人生，我今天都還要跳舞
- 黃璐珊：雲門教室，我最親密的朋友
- 薛如玲：持之以恆，讓平凡變得不平凡



## 讓每一個階段的你 都很好

前些日子，在一場Podcast訪談中，主持人問我：「有50、60歲還在跳的舞者嗎？」我很肯定地說：「當然！」德國編舞家碧娜·鮑許 (Pina Bausch) 編創的《交際場》(Kontakthof) 曾邀請65歲以上的舞者演出詮釋，而在雲門教室動身體十幾年的「民歌之母」曉清姐也說過：「只要還能動，我就會一直跳下去。因為我是舞者，我是為自己而舞。」

雖然我是職業舞者出身，但常常被學員的身體感動。「當人可以很自在、沒有壓力的動，那種美感是很自然的狀態。」曉清姐60歲那年抱著好奇心開始每週上課，已經持續十幾年；只要看過她隨著音樂、光影自在律動的樣子，都會很驚訝：怎麼可以動得那麼好看！

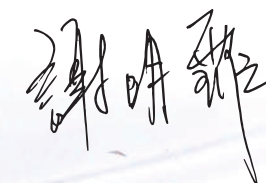
每一個年齡都有屬於那個階段的優雅，我覺得身體可以是一個很好的工具，幫我們活出每個階段最「剛剛好」的狀態。

「剛剛好」，這是我最近很喜歡一個詞。「對這個階段的我來說，什麼樣的鍛鍊與保養方式，是剛剛好的？」我覺得這是「生活律動」課程透過由內而外的動身體引導，很想陪伴每一個人向內領悟的答案。

蔣勳老師說過：「身體裡有一種嚮往，身體就可以形成一種美。」身體就像一個源源不絕的寶藏庫，在不同的年齡階段，都有新的東西可以往內去探索、發現。

無論幾歲，讓我們一起帶著好奇，把動身體當作一把鑰匙，啟動你的優雅與美好。

雲門教室執行長






是身體  
是一輩子的功課



出於對身體意識的關注，雲門教室自2008年起每隔5年針對不同年齡段的民眾展開《身體白皮書》的大調查。15年過去，當初關切著自己「身形與外貌」的年輕人也陸續邁入中壯年，開啟屬於自己的第三幕人生。當人們彼此間的問候從「事業順利」一路變成「身體健康」，透過「動身體」來延緩退化、強健體魄的需求也隨之迫切。

因此，2023年雲門教室身體大調查，我們聚焦台灣社會45至65歲族群的身體意識。透過對其生活狀態、選擇及感受的訪問，我們將看到：

從身體出發，影響的不止是身體，還包含了身心整合的全人面向。雖然，相較於年輕人對容貌外在的關切，熟齡族群更在意的是身體內在的感受，展現出較為成熟的身體意識；但我們也發現人們對身體狀態的了解與實際有落差，「身體」可說是人們「最熟悉的陌生朋友」啊。

重新認識自己的身體，永遠都不嫌遲！雲門教室希望透過分享「身體，是一輩子的功課」的理念與認知，期盼所有人都能在生命的各個階段，找到健康自在的人生。

熟齡身體狀態覺察調查基本資料

時間：2022/12/7~13

調查地點：台灣22個縣市

對象：45~65 歲民眾（有 / 無運動習慣）及雲門學員與親友

方式：電腦輔助電話訪問，及網路調查

有效樣本：933 份抽樣

執行單位：遠見民意研究調查、雲門教室





## 找回身體

## 也重新找回自己

根據世衛組織界定，人類社會稱60歲以上為老年，而在人均壽命達到81歲的台灣社會，人們即便在退休（或即將退休）後，仍然有近20年的大好時光。自2018年台灣進入高齡社會以來，台灣50歲以上的這一族群也被稱為「壯世代」，強調這一屆中年人不但經濟獨立，且受過良好教育，有知識有主張。

但另一個更為生動的稱呼是「橘世代」，寓意人生走到這一階段，不同於前半生的風雨激盪，生命散發出如秋日般橘色明媚的光燦。千帆過盡，他們在完成工作和家庭賦予的任務之餘，正試圖為人生的第三幕劇寫下真正關照內心的精采故事，為自己，重新活一次。正如〈黃金年代〉歌中所唱「我感覺我身體在老去，我

擁有過精采也確實活過來，屬於我的黃金年代，他在等待我凱旋歸來。」而如何面對老化、如何找到真正的自己，是需要學習的。

還來得及嗎？當然！上世紀50年代美國發展心理學家艾瑞克森就提出理論，將人的一生劃分為八個階段，每一階段都有不

同的人格發展任務要達成。其中，熟齡階段最重要的課題即在於「如何完成我所認為的人生」。而「身體」作為上天賦予每個人的獨一無二的寶藏，雖然基本結構大體相同，但獨特的能力和感知的差異，是「我」之所以成為「我」的根本所在。

## 身體功課，找回新的平衡

在成長的過程中，認知自我的領會並不僅僅是指書本知識的累積，人生中絕大多數能力都需要透過親身實踐、反覆練習以最終獲得。透過身體學習，體認接納自身，啟發或者保有這些與生俱來的能力，便是「重啟人生」的基礎。且每一個階段的身心需求都不一樣，人們都需要不斷重新認識身體，找回身心新的平衡。



那麼，更具體的身體功課是什麼？

若說「認識身體」是其中很重要的一課，一定有人不以為然，我們自出生至今始終寄居在這一副身體中，又怎麼會不認識它呢？雲門教室的董事長溫慧玟不止一次回憶過自己人生中的第一堂「身體課」：當雲門舞集助理藝術總監李靜君，要求學員放鬆大腿內側肌肉時，她頓時困惑：放鬆是什麼？又要如何感受大腿內側肌肉呢？事實上，這只是雲門課堂上一個最平凡的瞬間，卻揭示了身體學習中普遍「知難行易」的尷尬。成年人有206塊骨骼是常識，但要真正清楚地感知、靈活地調動它們卻是需要學習的。

不僅如此，身體的宇宙何其精微！從呼吸、重心、延展、柔韌到肌耐力等等能力，最終構成一種稱之為「協調」的狀態，使我們能夠行走坐臥，讓身體各項機能可以正常運作。這種與生俱來的協調性在孩子身上尤為明顯，他們自如地動身體，呈現天然美感。

但當內外壓力數十年來日復一日加諸在身體之上，這種協調的天賦和本質就開始漸漸流失。待到中年，從細胞再生開始衰退、身體開始退化，病痛也隨之增加。老，是無法避免的事。但如何重新認識、接納自己的身體，活出「健命」(health span)——不只活得久，更要活得好——就顯得更重要。

因此，雲門教室的身體課程從設計到落實，就是因應這些不同，針對個體做出適切的引導，從覺察認識自己的身體開始，與自身建立親密聯結，發現並滿足身體在不同階段的需求。比如，相較於年輕充滿爆發力的身體所追求的力量與敏捷，延展力和柔韌性的鍛鍊在成人律動課中就占據更高的比例，以幫助身體在緩緩下坡的過程中，重新找到新的平衡。



## 傾聽、關懷、接納自己的身體

相較於外在的容貌，在歲月中沉澱而來的身心平衡（均衡的體態和正向的心態）顯然更接近人們對「年輕」的期許。一方面，這種平衡有助於熟齡朋友們重新找回身體的重心，像大樹向下扎根——那不僅僅是站得穩不摔跤而已，而是在經歷自身和外界的變動之後，重新腳踏實地，將自己穩妥地安放於大地上的能力。

站穩了，才能動。在雲門課堂上，沒有不會動的小孩，卻常有羞於或難於動身體的大人。在與自身疏離太久後，成年人首先發覺身體變得「不聽話」，繼而愈發「不敢動」。因此，在身體老師的指引下，「動起來」成為關鍵：沒有統一的動作，更不存在所謂對錯，我們鼓勵每個人首先卸除偽裝和防備，透過調整呼吸安靜下來，體察自身的情緒，從內在的感受出發，身隨心動，跳出屬於自己的舞步。那一刻，是身體在說話。



當人們懂得了如何傾聽、關懷、接納自己的身體，身體也將帶領我們更勇敢地去體驗不同的人生風景，活出飽滿的生命。所以，我們常說，身體的鬆緊就是人生的鬆緊。正是在覺察身體、洞悉自己的「能」與「不能」之後，人們才更清晰地看到那個原本內在抽象的自我，做出順應內心的選擇，懂得自己的身體是無可取代的，從而誕生一種我們稱之為「智慧」的品質。那不是什麼新學的知識，而是身體在歲月中的覺醒，誠實且大聲地告訴了你生命的真相。

藉由此次身體大調查，我們想要說明的並不是誰更強壯或更健康，而是試圖透過數據反饋探知當下台灣熟齡人群的身體意識，繼而希望能夠提醒並倡議：「身體學習是一輩子的功課」，無論哪個年齡都應該傾聽身體的聲音，並盡可能地認識它，與它成為一輩子的好朋友。畢竟，我們的身體，不論你喜歡它還是討厭它，不論它精疲力盡還是活力四射，它都是你能擁有的唯一，也是你的過去、現在和未來！



傾聽身體的聲音  
豐厚人生下半場

創立25年來，從舞蹈到律動，從舞台到生活，雲門始終相信「身體」是這一切的基礎。直至今日，最初跟著雲門動身體的孩子們也已經逐步邁入成年期與壯年期。孩子透過身體感知世界，而當人們年紀漸長，也必然回到身體尋求新的人生智慧。因此，2023年《身體白皮書》首度針對台灣45至65歲的台灣熟齡民眾展開身體意識調查。

2023年的「熟齡身體狀態覺察調查」從身體體適能、身體機能、身形姿態、心理健康、美麗生活這5個面向切入，尋訪近千名樣本數據，劃分為「雲門學員」和「一般民眾（有/無運動習慣）」。

5個面向的問卷調查內容分別為：「身體體適能」探問身體的5力表現，包括：平衡感、柔軟度、心肺功能、手腳協調及肌耐力。「身體機能」則從手臂能否直舉貼近耳朵、聽力與視力的機能、身體酸痛及記憶能力來做評量，並從身體機能退化調查對生活的影響及身體的敏感度。

「身形姿態」從身體的體脂率、BMI、外觀、坐姿及外型自信心等，綜括探索身體外型對身心的影響。「心理健康」是從專注力、壓力、緊張或倦怠與否等面向切入，詢問心理狀態的表現。「美麗生活」則調查了為提升生活品質所做的動靜態活動的選擇。

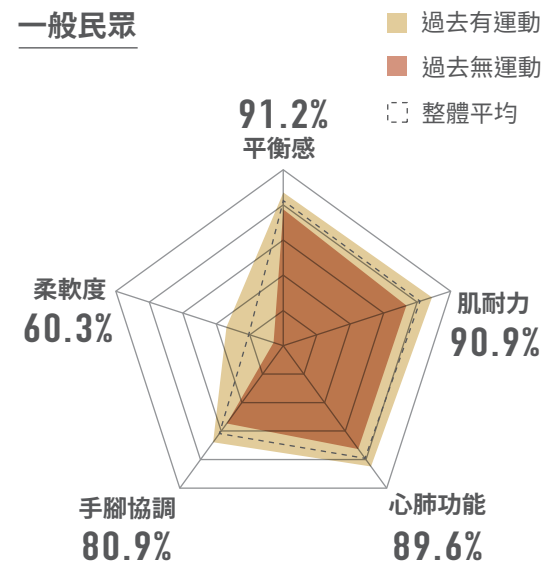
此番調查希望對身體意識如何在日常生活中影響人們的感知與選擇，做出盡可能客觀的呈現，並摘要出以下的調查發現，希望能喚醒人們對身體意識的認知及「動身體」重要性。

調查發現 1

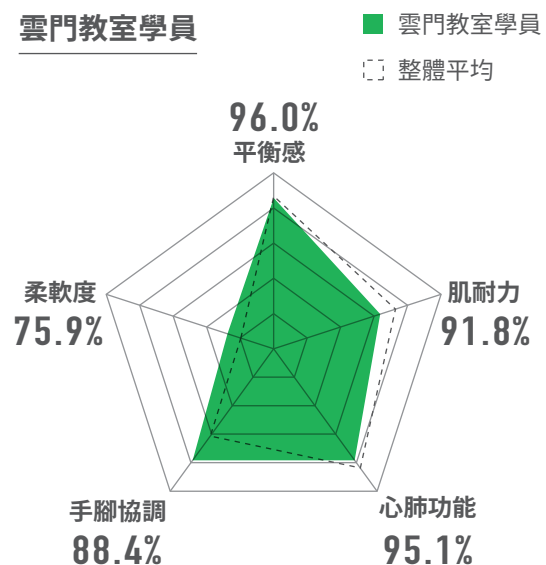
身體，不是「你以為的身體」

圖表1 整體體適能表現 (%可以做到的比例)

一般民眾



雲門教室學員



在身體體適能和身體機能的調查中，認為自己基礎體適能都能做到的雲門學員比例達到63.4%，部分能做到的比例達到35.4%。民眾中「都能做到」和「部分能做到」的占比則幾乎持平（42.9%、42%）。

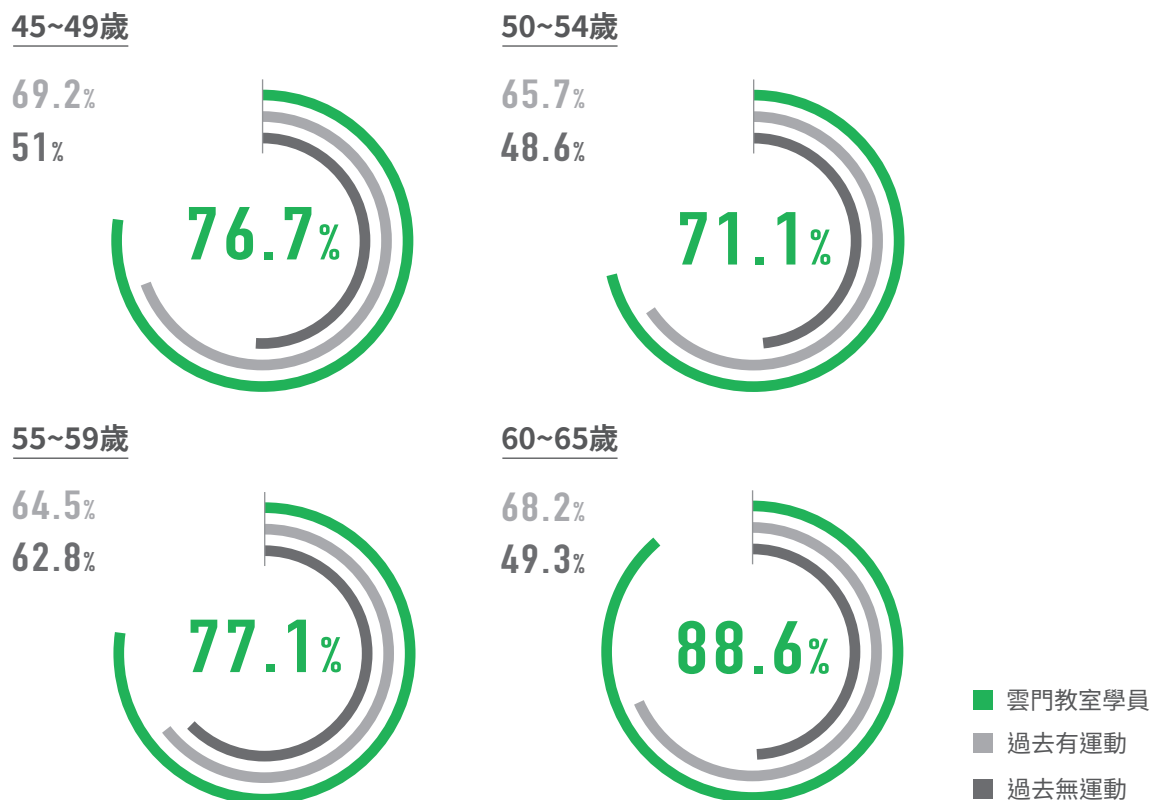
儘管數據反饋整體樂觀，但卻與我們在雲門課堂上的實際所見大相逕庭。比如，在「單腳站立30秒」（平衡感）的調查中，有高達96%的雲門學員和91.2%的民眾表示可以，但在雲門的身體課堂中，通常能做到這一要求的學員不到一半。為求謹慎，我們繼續在雲門教室鄰近辦公大樓針對一般民眾隨機抽樣實測相同指定動作，結果有三項回答「勉強可以」或「不可以」的比例超過50%。

導致認知差異的原因是，人們對自己身體狀態的認知仍停留在年輕時代，「我記得我可以」，但其實肌體能力已然衰退。可見身體意識絕不同於大腦的認知，唯有親自用身體去經驗、體會，方能積累出真實的自我。

## 調查發現 2

### 心理放鬆了，和身體更親密

圖表2 單一柔軟度 (%雙手可以摸到地板的比例)



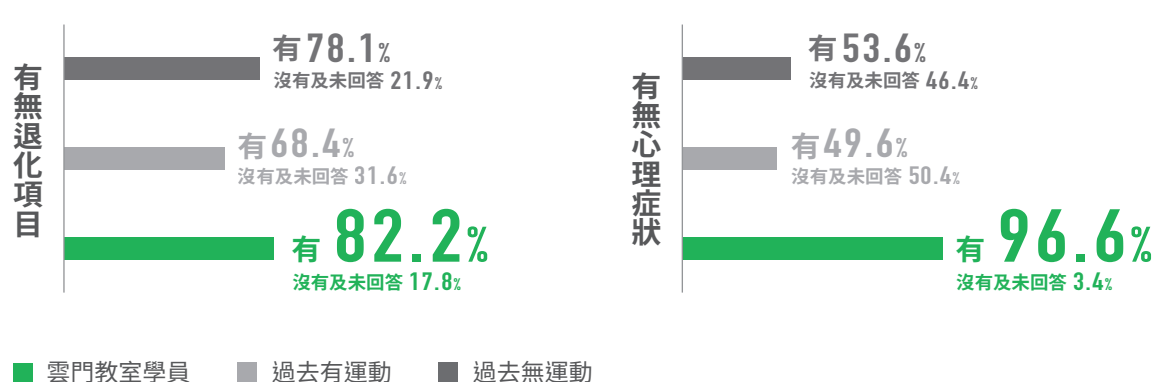
雲門學員體適能整體表現均衡，除肌耐力略低於有運動習慣的一般民眾外，其餘四項均呈現優勢，其中柔軟度和手腳協調優勢尤其突出。從調查中也發現，年齡愈大的民眾反而表現愈佳：雲門學員中60至65歲民眾有88.6%認為自己可以做到彎腰時手碰地板，高出45至49歲民眾17.1%。

這一反饋出乎人們的普遍認知，但在雲門教室執行長謝明霏看來，倒是與發生在大人的律動課堂上的實際情況吻合。原因在於，相較於仍承擔較大工作生活壓力的中年民眾，年過60卸下各種社會身分之後，人在心態上反而更趨於放鬆，而雲門學員由於經過身體意識的啟蒙，在身心連通方面相較於一般民眾更靈敏，反映於身體的外在表現，就是60歲以上雲門學員的肢體反而能夠重回柔軟。

## 調查發現 3

### 身體會說話

圖表3 身體機能退化及心理健康狀況



在問到身體姿態是否影響自信與心理健康的部分，一般民眾不論是否保持運動習慣，即便在體適能和身體機能方面已經出現明顯的衰退，卻在心理層面較為無感。與之對比的，是46.4%的雲門樣本認為身體機能退化對生活有影響，顯著高於一般民眾24.5%；自認為有心理症狀的比例亦高於一般民眾。

明明體適能表現更好的雲門樣本反而對身體的衰退愈感到焦慮？這一看似不合理的現象，恰恰印證了「無知者無畏」的老話。身體不說話，但身體也時刻在「說話」。也呼應了每位來雲門上課的學員，在經過一段時間後，總會不約而同表示：「我以前完全不知道我身體的各種變化與發出的訊息，更不知道原來身體可以動得那麼細緻而且真的能感受到細胞的存在。」

一般民眾由於與自己的身體尚未建立親密聯結，忽略了或不理解身體發出的訊號，意識不到危險。相反，經過身體意識啟蒙的雲門學員，他們能敏銳地捕捉身體發出的訊號，連動心裡反饋的焦慮，某種意義上是一種本能的自我保護。

生活律動成人課學員麗娟曾經分享，靜坐中，當身體放鬆，淚腺似乎也跟著鬆開……積壓在肢體上的憂心、緊張、煩惱、恐懼與悲傷似乎在那一刻真正被聽見，並得到釋放。身與心的緊密連結，在此得到了印證。



## 調查發現 4

### 運動成為共識，懂得「動身體」更健康

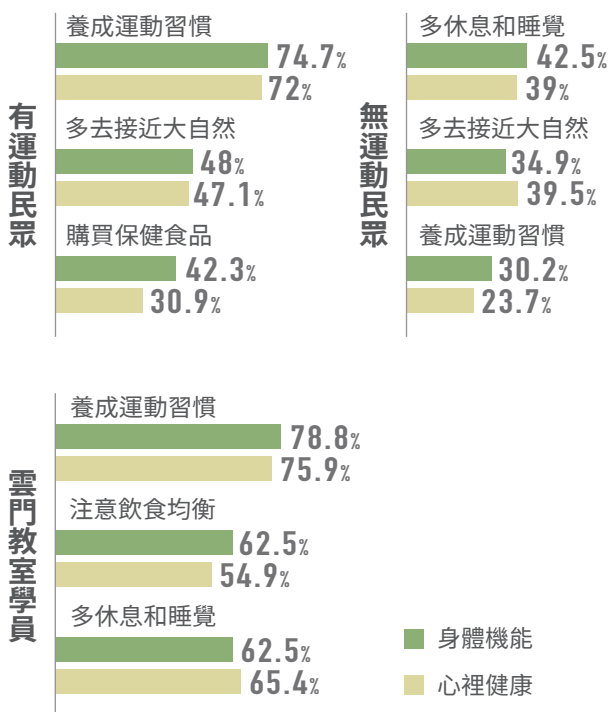
當身體機能衰退，並影響到日常生活時，雲門學員和有運動習慣的民眾都以運動作為首選的修復方式，占比分別達到71.5%和52.2%，而沒有運動習慣的民眾則轉而向「親近自然」尋求治癒。

運動能增加身體的血流量，在提振精神之餘，對心血管、呼吸及內分泌系統等均有好處。身體同步分泌的腦內啡和血清素能有效緩解壓力，促進愉悅。從調查裡選擇運動的高占比顯示，這一認知已在民眾中形成共識。

那麼，運動能夠幫助我們建立與身體的連結嗎？調查中我們看到：一般民眾不論是否有運動習慣，都對自己身體機能的衰退不甚敏感。可見，認識身體、聆聽身體，與身體建立親密的連結，這種「身體意識」的養成，並不單純仰賴傳統意義上強調力量和速度的健身或運動。

對於邁向退化的熟齡族群來說，在身體老師的引導下動身體，一方面有助在日常生活中盡可能適切地使用身體、保護身體。另一方面，也有助於在身體發出訊號的時候，清楚地辨認那究竟是身體受傷發出的警告，還是肌體鍛練後成長性的疼痛，從而更放心地享受動身體的快樂，或盡可能地及早就醫。

圖表4 面對身體機能症狀與心理健康狀況的改善方式



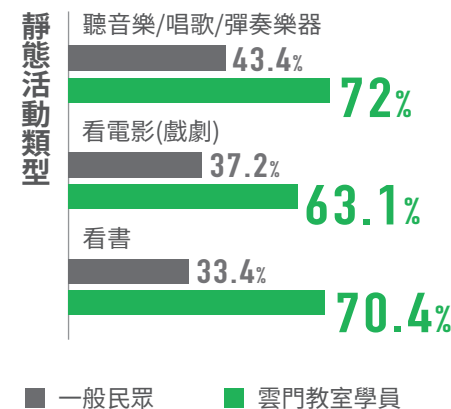
## 調查發現 5

### 懂得動身體的人，也懂得積極照顧身體

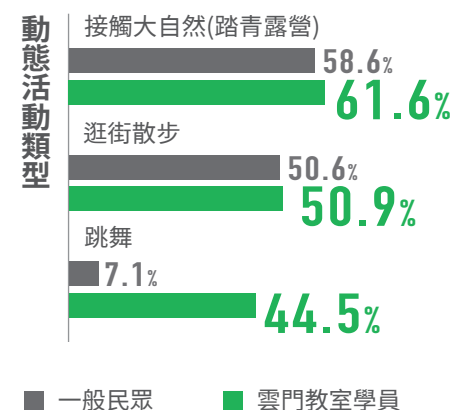
在靜態活動的調查中，雲門樣本在藝術類活動的參與明顯高於一般民眾，比如音樂（72%）、看書（70.4%）、電影（63.1%），且相較於一般民眾，對麻將和3C產品幾乎沒有依賴。面對身體的衰退，雲門學員雖在心理反饋上更顯焦慮和緊張，但同時也以更積極多元的方式來抒解情緒。

調查中雲門學員展現出來的藝術偏好和嘗試新事物的能力，或許與雲門學員較好的身心連通度有關。這也是為什麼雲門教室的身體教案在設計之初，就召集了音樂、戲劇、視覺表達等各個藝術領域內的專家，核心之一是對感受力的喚醒——讓身體有感覺。打開身體，打開心靈，人生路上的更多風景也隨之呈現。

圖表5 感興趣的靜態活動類型



圖表6 感興趣的動態活動類型



## 調查發現 6

### 關於舞蹈的制式想像仍占主流

在動態活動中，44.5%雲門學員勾選了舞蹈，一般民眾（不論是否有運動習慣）中僅為7.1%。其中，女性比例又遠超過男性。從調查結果推測，台灣社會對「舞蹈」的想像仍趨於制式，如不是舞台表演，或是有肢體技巧門檻的技藝，在很多人眼中根本不算舞蹈。雲門教室也經常被問及：作為一個「不拉筋不下腰」的舞蹈教室，到底教什麼？

但反觀身體態度更為開放的歐美社會，街頭快閃輕易地帶動路人——不論男女老少、胖瘦高矮，多半都能大方自在地展現自己跳舞的本能。而這正是雲門教室要做的：讓舞蹈從舞台上走下來，回到每個人身上，在生活裡跳出屬於自己的舞步。

謝明霏老師曾經帶領一群從小跟着自己跳律動的孩子去爬山，到了山頭看見一方岩石空地，背後天空湛藍。其中3個男生就跳上石頭跳起舞來，引來圍觀。那一年，男孩們17歲，卻仍然保孩子般自在動身體的天賦。而對熟齡者來說，找回這種感知自我與外界的天賦本質，正是雲門對「動身體」或「舞蹈」這件事的期許。





## 調查發現 7

### 懂得自己，懂得別人

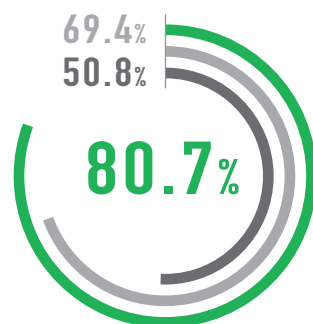
在對舞蹈有興趣的樣本中，「靈活度」、「體態」、「心情愉快」成為占比最大的3個目的。希望透過舞蹈增加社交活動的一般民眾比例達到44.9%，而雲門樣本僅為22.6%。

走進雲門教室的熟齡者早已不在意他人眼中的「美與醜」，他們更在意是否能夠透過動身體，在舉手投足間展現自在與從容。正如李靜君老師所說的：「年紀到了，手臂下方就是會有『蝴蝶袖』，接受，那是很美的。」或者是年老之後的老人斑，或者是逐漸變慢的新陳代謝，這些都是「身體要教我們的功課。」

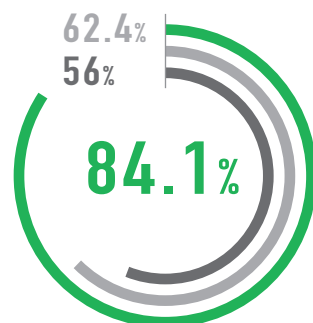
不過，儘管出發點不是社交，但社交卻成為在雲門動身體的結果之一。25年來，許多人在雲門教室相遇，結下一生的友誼。動身體的過程，既是和自己的身體親密對話，也是透過肢體探索人際相處的方式。懂得和自己相處的人，自然也能夠感受到別人的溫度，懂得看重自己的人，就同時也能夠尊重他人。這是身體教給我們的功課，也是生命飽滿豐沛的根本。

圖表7 學習舞蹈感興趣的原因

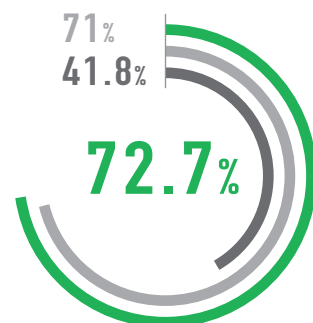
#### 讓心情愉快



#### 增加身體的靈活度



#### 讓身體舒暢



■ 雲門教室學員 ■ 過去有運動  
■ 過去無運動

此生難得，此身難得！無論即將步入中年或熟年，面對社會身分和自身內在的轉變，如何安頓身心，找尋自在從容的人生步調，又何嘗不是我們每一個人的必修課？自雲門教室大人律動課開設以來，我們經常在課堂上聽到「走過萬水千山，才終於找到自己」的歡欣與感慨。事實上，作為人安身立命之本，我們的身體自出生便等待著覺醒，這一刻只要到來，不早不晚，就是剛剛好。





## 好書推薦

跨領域的新科學實證《愈動愈成功》

「動身體」的  
身心整合新觀念

創立25年來，雲門教室與舞蹈、音樂、藝術、幼教、身心發展領域等專家，一起開創出「生活律動」教學系統，而2022年出版的《愈動愈成功》一書，則為雲門教室教學理念提供了專業科學角度的佐證。

《愈動愈成功》這本書是由《新科學人》雜誌編輯兼顧問卡洛琳·威廉斯（Caroline Williams），採訪神經科學、細胞生物學、運動生理學、演化生物學、心理學等各領域專家後所著。書中對於大腦和運動之間的科學解釋，經過精心研究，且易於理解，引人入勝。出版隔年，2022年便由采實文化出版中譯本。

## 動身體是一種優化身心功能的自我管理形式

這本書開篇第一章便從〈人為什麼要動？〉以演化及神經學的研究印證：人類的心智是「持續預測身體內外可能會發生什麼狀況的過程中，採取行動並加以調整的結果」。也就是說，動身體是一種優化身心功能的自我管理形式。鍛鍊身體並不會讓你只是四肢發達，當你動身體，你的大腦想像力、規劃力，也會跟著運作得更好。

第二章〈散步讓思緒更清晰〉提到，運動可促使大腦產生腦內啡、內生性大麻等，促使人感覺到快樂的愉悅感，以及神經滋養因子——即所謂的大腦肥料，促進新的神經元生長，進而增強記憶力，學習能力。運動還能釋放大腦負責邏輯思考和控制衝動的「前額葉皮質」，讓人跳脫框架思考，獲得創意靈感。任何抵抗地心引力的運動，都可以促進我們的骨頭釋放一種多功能荷爾蒙「骨鈣化素」，具有「回春」的功效，讓我們擁有快樂與健康的老年。

書中的其他章節還分別探討了其他身體訓練的重要性。包括：

第三章〈增強體力，成為心理韌性〉提到愈能主宰自己身體的人，愈能擁有良好的情緒韌性，更有能力應付身體與情緒上的挑戰，改善社交關係並提升自我肯定。第五章〈鍛鍊核心，增強你的抗壓性〉，光是「抬頭挺胸」、延展身體的擴張型姿態就能藉由外型改進生理通道，進而促進心理抗壓性。



第六章〈伸展身體，降低發炎機率〉如何透過筋膜延展進行身體大掃除，重新啟動身體，關閉發炎機制。第七章〈調節呼吸，讓自己瞬間轉念〉能增強身體的內部通道「迷走神經」，穩定情緒、降低焦慮。第八章〈有種休息叫「動一動」〉強調睡覺之外的休息，身體動一動，重新檢視內在的需求，獲得平靜重新出發。

## 舞蹈擁有改變心靈的力量

特別要提出來談的，是這本書的第四章〈隨節奏律動，改變看事情的角度〉。

書中提到：舞蹈擁有改變心靈的力量，不用激烈熱舞，只要沉浸在旋律中，節拍讓大腦產生愉悅感，進入意識的變化狀態，就能暫時擺脫心理壓力等困境；讓我們有能力處理身體的警訊，回復到身心平衡的狀態。

與同伴一起舞動的「動作同步」，也會加深彼此的認同感，增進社群融合能力。跳舞也是一種語言，傳達自我感受，表達自己情緒，不只能發自內心欣賞自己，也能釋放心理壓力。其中最特別的是，不同於其他慣性、重複的運動（例如跑步），身體為捕捉不規則的節奏，產生失衡復得的平衡感的快樂。

雲門教室教學理念強調：用身體去感受，去學習，去享受動身體，透過引導和探索，建立身心的均感狀態——強調跳自己的舞，重視擁抱、呼吸與靜坐——這些都與書中提出來的實證不謀而合。為了更好的自己，讓我們一起跟著雲門教室動身體吧！



# 幫助大動身 腦持續發展體



打開王永順的資歷，不僅讓人嘖嘖稱奇。王永順從小出身京劇科班，紮實的身體基礎，讓他曾考取太陽馬戲團，並以全國武術冠軍入選國手。而後，因緣際會下走向大腦認知與行為研究之路，轉向成為了一位神經博士，推廣動身心技法等身體課程來促進大腦強健延緩老化的課程。一連串從外到內的身體探索，讓他對運動與大腦的關係有更深刻的感受。



專訪 王永順

認知神經科學博士  
圓滿身心技法創辦人  
臺北科技大學講師

## 中壯年時期，更需要運動

人的一生，脫離不了動身體，而45歲到65歲的中壯年族群，更是需要運動的一群。「這個階段的族群，是貢獻腦力與體力的階段，還有承上、扶下的家庭壓力，被工作與家庭綁住的情況下，經常沒有時間運動。」王永順說。

「若是沒有辦法規律運動，就很難做到疾病的預防！」王永順指出，中壯年時期如果可以培養運動習慣，就能提供較好的體能，改善新陳代謝，並且適度地釋放壓力。若能找到自己喜歡的運動，再與休閒生活的結合，像是下班和同事一起打籃球，週末和家人一起爬山等，就是與人保持連結的最佳方式。

## 建立運動習慣，在大腦形成迴路

王永順指出，想要建立運動習慣，有四個要領必須掌握。首先要有「內在動機」，例如：想讓體型更好看，想讓身體更健康。再則是考慮「外在環境」，找到合適的運動場地，而且是自己可接受的距離與時間，才能長長久久。第三是思考「社會性」，也就是與家人或朋友一起運動，創造親密感。第四是利用「運動APP或計步器」，透過每日記錄與提醒，可在大腦產生迴路，久而久之，會萌生一種「做，就對了！」的感受，並且讓大腦分泌較多的多巴胺，產生愉悅的感受。

王永順剖析，運動可說是全身協調下的產物！從運動心理的層面，到心肺的運作，連結到大腦的想法，進而觀察自己，甚至與情感連結……都必須非常專注。「有趣的是，我們的肌肉也是透過大腦控制，當運動刺激到肌肉的過程中，會導致大腦分泌神經傳導物質，例如多巴胺、腦內啡等，而這些物質，可有效促進大腦專注力的提升。」日常生活中，王永順熱愛武術，經常跑步與走路，客廳裡甚至還有舉重器材，讓他隨時隨地動起來。

## 生活律動，全面性的身體課程

在王永順眼中，雲門教室生活律動是非常獨特且全面性的課程，「內容具有挑戰性、互動性，還會產生社會性的觀察與模仿，而且舞動時可以刺激大腦、心肺與肌力，讓人更健康……最重要的一點，過程非常快樂。」

他指出，律動課是非語言式的人際互動，而且是用全身參與，在過程中，可能先經歷心理上的抗拒，漸漸產生信任，進而開始接受。此時，心理能量會提升，同時啟動大腦裡的鏡像神經元，使我們能站在別人的立場，感受與同理他人，進而活化自我情緒，產生愉悅的互動經驗。

王永順提醒，這種快樂的感受，正是放鬆腦部的最佳方法！當壓力大時，大腦也會備感壓力，而適當的運動可以釋放壓力，幫助大腦分泌化學物質，像是腦內啡、多巴胺、血清素等，使人情緒放鬆，降低壓力，產生正向情緒，同時提升幸福感。

除此之外，動身體可以讓腦神經不斷連結，產生更複雜的認知能力與創意，為生活帶來更多掌控性與成就感。說到這兒，王永順微笑鼓舞大家：「一起來運動吧！」



## 學員分享

### 郭洛溟： 如果明天是下一個人生 我今天都還要跳舞



“

身為公司負責人的郭洛溟，生活步調既明快又緊湊，但她仍希望有一種運動可以成為每天固定活動身體的目標。

洛溟表示自己從年輕時就熱愛運動，舉凡網球、壁球、加入健身房重訓……等各類型的運動都相當熱中嘗試。洛溟現在已近退休的年紀，她把工作時間縮減，並選擇了雲門教室成為她固定動身體的課程。

剛接觸身體課的洛溟也曾經擔心自己沒有舞蹈底子，身體狀態是否能跟上課程進度；於是她從每天早上30分鐘的線上課程開始嘗試。

「我屬於比較拘謹的人，在人群面前舞動會比較沒有辦法放鬆自己。上了雲門教室線上身體課後，在老師專業的帶領下愈來愈能夠享受律動，我才慢慢地發覺到，原來自己也有這種潛能！」

各個雲門教室資深老師的線上身體課，洛溟如數家珍：像是依屏老師的呼吸旋動課，在身心合一的鍛鍊上有很大的幫助；秋燕老師的翩翩起舞課，在自宅客廳獨舞出一段小品的成就感，讓她體驗著舞者在舞台上盡情舞動的暢快；玉環老師的精緻班課程，則細心訓練身體的基本功，每個動作呈現、每個細節的呼吸，都舉足輕重。

藉由雲門教室師資群的細膩引導，洛溟發現自己身體有了煥然一新的自信樣態。她很開心地說：「不用擔心自己協調性不好或體力不夠，因為老師會從一開始教你怎麼放鬆自己，然後慢慢地呼吸，才帶到主題，最後還會幫你收心，所以這整個過程，對我們現在50到60多歲的這個年紀是最好的。」

「雲門教室就是我的第二春，」洛溟感性她表示：「如果明天是下一個人生，那我希望我今天都還在跳舞！」

## 學員分享

### 黃璐珊： 雲門教室，我最親密的朋友

「我覺得很驕傲，70歲還可以跳舞！」她是黃璐珊，大家眼中活力四射的「璐珊姐」。

「50歲那年，我走在路上，一張宣傳單打在我臉上，上頭寫著『雲門舞集舞蹈教室 生活律動招生中』，世界上就是有這麼神奇的事。」她笑著說。

第一天進教室，璐珊姐就著迷了，「怎麼會有這麼優美，這麼有質感的一堂課。」她被老師，被音樂，被整個氛圍吸引，從此一頭鑽進雲門教室。

在雲門教室20年，接觸過多位老師，她形容每位老師都像一座花園，有不同養分讓她吸收，「除此之外，隨著年紀增長，我的肌耐力與柔軟度居然變得更好了。」她露出不可思議的神情。

當然，過程中經歷許多挑戰，「有一次，老師要求我們一個個跳，當下好緊張，但是當老師拉下黑幕、調整燈光後，每個人都像獨一無二的舞者，跳出自己的樣子，我感動到眼淚快流下來。」



12年前，璐珊姐經歷丈夫生病離世，曾憂鬱到無法出門，「最後是老師鼓勵我來跳舞吧，想不到回來後，雲門給我很大的力量，有老師的支撐，有朋友的陪伴，加上舒適的場地，怡人的音樂，上課時光就是最好的時光。」

雲門教室課堂上，老師有很多細膩的鋪陳，從日常動作延伸，搭配呼吸、強弱、音樂，一點一滴增加難度，提高藝術性，讓學生完全沉浸其中。教導璐珊姐多年的志國老師肯定地說：「她有豐富的肢體語彙，非常享受舞蹈當下，也給了我滿滿的回饋！」

這天，璐珊姐在教室裡翩翩起舞，流露出愉悅與自信。就在寄託心靈的同時，也展現出自己最美的樣子。

”





## 學員分享

# 薛如玲： 持之以恆，讓平凡變得不平凡

上午9點，一家位於南港的藥局剛開門，顧客們絡繹不絕地走了進來，無論是取處方箋、用藥諮詢，或是購買藥品，藥師薛如玲都能精準快速地服務客人。過了10點，人潮稍稍散去，她走進櫃檯，緩緩將雙臂向上延展又輕輕落下。接著，她前彎後仰，左右拉筋，舒服自在的舞動身體。到了11點，她不疾不徐地揹起背包，走出藥局。因為，一堂雲門教室「生活律動」成人課程正等著她。



「剛開始，完全是衝著雲門舞集的名聲，因為以前的老師曾告訴我，學習一件新的事物，一定要選那一行的佼佼者。」20年來，她一直堅持雲門教室的律動課，即使生下老三後，她也在坐月子期間就跑回來上課。

進入雲門教室，對她而言，猶如推開藝術的大門。

在這裡，她可以跳脫日常，把自己的身體變高山，變流水。「不知道是老師厲害，還是我們厲害？剛開始覺得難的動作，到了期末都可以做得不錯，很有成就感。」舒適的教室裡，師生的舞步和諧共振，「我們雖然不是舞台上的舞者，卻是自己生活中的舞者。」

豐富的身體經驗，讓她知道，如果身體不舒服，應該如何伸展與按摩；她也更清楚舞蹈的質地，當手舉高時，她不只是將手舉起，更能去感受精力的延伸。

過去，她曾糾結於自己的平衡感不夠好，核心肌力不太夠……如今，她學會盡其可能，也學會放下，試著去享受舞動的快樂！「我記得一位雲門舞者曾說過，當一件平凡無奇的事情，持之以恆地做下去，平凡的事就會變得有點不平凡！我想，跳舞是，運動更是。」

# 大人的律動課

找出生活中最美好的韻律，  
累積誰也拿不走的身體自信與自由，跳出屬於自己的舞。



「大人的律動課」具備雲門舞集50年來身體經驗的累積，和雲門教室25年來與時俱進所研發，活用太極導引、瑜伽、芭蕾及現代舞的動作元素，除了有西方體適能肌力鍛鍊，更融入了東方內運外動的概念。

課程時間長度 90 分鐘，適合生活忙碌需要穩定靜心，或是只想沒有壓力開心動身體的成人。即使沒有舞蹈基礎，也能開心自在地與身體享受最深層的對話。



健康 快樂 成長

www.cgds.com.tw  
f ilovecgds @CGDS

了解課程資訊





# 動身體

追求凍齡？不如我們追求動齡。  
鬆開害怕改變的僵硬，動出每個年齡獨特的美好。

## 5個行動倡議

陪你覺察此時此刻身體需要的改變，探索由內而外的動齡保養之道。

- 01 收聽Podcast「雲門教室身體小宇宙」**  
跟隨雲門老師的聲音引導，在家練習呼吸與放鬆。
- 02 動起來讀《愈動愈成功》一書**  
根據書中章節，選擇一種行動，在生活中嘗試跟著動。
- 03 每天「步行」30分鐘+「曬曬太陽」15分鐘**  
或嘗試搭乘交通工具快到達目的地時，提早2站下車走路。
- 04 早上起床給自己一個簡單的「伸展練習」**  
伸一個大懶腰，手往後畫立圓，往前吐氣感受每天的早晨。
- 05 週末「寫封信給身體」，至少持續4週**  
書寫此刻的身體覺察與變化，以及下個階段想探索的事。



掃描  
前往收聽

歡迎在FB公開貼文，分享您響應行動倡議的照片或文字感想  
只要加上「#身體是一輩子的功課」標籤，或私訊FB粉絲團給我們  
就有機會獲得雲門教室律動小禮！

# 找回心的平衡



發行人 謝明暉  
發行所 雲門國際事業股份有限公司  
編輯 雲門舞集舞蹈教室  
主編 郭伊容 / 陳品秀 / 鄭鳳儀  
執行編輯 莊珮瑤  
撰文 張昕 / 陳荅云 / 陳品秀 / 夏凡玉  
攝影 蔡傑曦 / 周嘉慧 / 張詩言 / 吳山月  
發行日 2023年05月出刊  
地址 台北市100羅斯福路一段7號3樓  
電話 02-23212131

本刊圖片均屬雲門舞集舞蹈教室所有，非經同意，請勿轉載

## 身體學會的 誰也拿不走

瞭解更多  
身體課程與活動



[www.cgds.com.tw](http://www.cgds.com.tw)

[f ilovecgds](https://www.facebook.com/ilovecgds) [ig cgds\\_puca](https://www.instagram.com/cgds_puca)