

生活律動

綻放熟年的青春活力

Groove of Life

Allowing the Youthfulness of Mature People to Blossom

張玉環 Yu-Huan CHANG
資深輔導老師



有一次我看著母親，忽然對她說：「媽媽你好美。」

她就瞪了我一眼，然後說：「你開我玩笑，老太婆有什麼美的？」

可我講的是真心話。在暈黃的燈光下，她度過長長一生後臉上密布著皺紋；她照顧、養大了這麼多孩子後的滿足感；她坐在搖椅上、膝上鋪著厚厚的毯子、輕輕晃動著即將入睡之前，我忽然覺得她很美很美。

我認識的某些長輩即使有一把年紀了，仍然不斷追求新事物，學習有氧舞蹈、電腦等，甚至還有要

去高空彈跳的，反而把我嚇了一大跳！可是他們的行動舉止還真是年輕，我相信那是因為心裡上某一種不衰老帶動精神上的健康狀態；而他們並沒有刻意塗抹掉自己外在衰老的痕跡，回復外觀的青春狀態。

我們的身體在不同年齡都在經驗著非常不同的感覺。我相信朋友們即使到了八十歲、九十歲後，還是擁有一個讓我們感覺到豐富，感覺到美，感覺到尊嚴的身體。我祝福大家無論在生命哪一個階段，都能擁有完美的身體，同時不斷期待著、塑造著身體永遠之美。

摘錄自蔣勳《身體美學》



1	2	3
---	---	---

- 1 來玩球！
運用不同身體部位與玩法，
身體靈活了，心也年輕了。
- 2 一次進步一點點，
讓身體不斷往前推進。
- 3 放鬆躺在地上，
透過夾球的動作，
大腿、腹部與臀部肌肉力量開始運作。



音樂響起，青春明亮的草綠色 T 恤與淺灰色長褲的爺爺奶奶們，帶著鮮豔的小皮球，步上舞台。小皮球，高高拋起，又自在落下。在長輩們的手上拋來又接去，柔軟的身段，拋接間的同伴默契，一張張活力笑臉，好可愛！好美！

爺爺奶奶們，平均年齡 65 歲，在雲門教室「生活律動」熟年課程，持續舞動 6 年了。

動身體的魅力，對於任何年齡層的人都無法抗拒。在不同的生命週期中，「動身體」會有不同的意義。每個人都該學習傾聽身體，從容自在和自己對話，和身體做一輩子的好朋友。

認識身體 永遠不嫌遲

1998 年，雲門舞集 25 週年時，雲門舞集舞蹈教室正式成立。這是一個「不教拉筋，不教下腰，甚至不教舞步」的舞蹈教室。期望透過「生活律動」課程，將舞蹈落實到生活中的身體韻律活動，讓每個人找到自己的舞步！

當每個禮拜，全台灣有來自一萬多個家庭的孩子與家長，走進雲門教室上課。經常有孩子會問：「我跟爸爸媽媽都可以到雲門教室動身體，覺得好

快樂哦！那兒也有阿公阿嬤可以上的課嗎？」

雲門教室創辦人林懷民說：「任何人重新認識身體，永遠都不嫌遲。」尤其，對於熟年朋友來說，走過了成家立業，養兒育女，奉養年邁的雙親之後，如同走過千山萬水，擁有「見山又是山，見水又是水」的眼光，此時，恰恰好是重新認識自己的最佳時機。

活到耳順之年，還是能夠「重新發現自己」，如同一位「生活律動」熟年課程學員的分享：有次，要跳兩個人和三個人的舞，老師說：「請你聽到音樂，有感覺了，再開始跳！」沒多久，大家開始翩翩起舞。我突然發現，原來和人互動可以這麼舒服，而且，我的心裡覺得好美。（熟年學員，陶曉清）

滴水不漏 熟年身體全餐

2009 年 9 月，「生活律動」熟年課程正式上市，讓 60 歲以上的熟年朋友，也能享受動身體的樂趣。

教案的研發委員，參考各國熟齡醫學專業醫師的臨床案例與數據，以及熟齡心理專家的建議提醒，配合雲門本身豐富的身體教育經驗，經過將近



6年的研發與試教之後，終於推出特別針對年長者所設計的身體課程。

在醫學專家與身體專家的激盪中，也解開許多常見的身體迷思。比方說，大家認為年長者是因為關節退化，才會容易跌倒或造成行動不便，但熟年醫學醫師指出，其實是因為大腿肌力退化，無力支撐，才造成膝蓋關節額外的負擔。所以，最好的改善方法，就是在活動中強化大腿股四頭肌的力量，輔助膝蓋能夠輕鬆活動。

不同於坊間或公園課程，像是土風舞、太極拳或是瑜珈課程，只能提供單一身體養分。雲門「生活律動」熟年課程，針對肌力、關節退化、平衡與心肺功能四大部分，研發出最適合長者動身體的方式。90分鐘的課程中，用最緩和與循序漸進的方式，從「暖身與養生」開始，接著做「踏拍與節奏」、「延展」、「流動組合」，最後以「收功」結束。

「熟年課程」就像是設計給長輩們最完整的身體全餐，從前菜、湯品、主餐和甜點，增進年長者動作協調與反應能力，刺激並活化腦部，加強肌肉的力量，強化心肺功能與關節活動範圍，從感受身體，喚醒身體，了解身體，使身體進入到一種舒暢、妥貼的境界。

動身體 愛自己

隨著醫學進步與生活條件的改善，許多老人家的身體意識更加成熟，更加注重養生與健康，正在享受「夕陽無限好」的暮年時光。正如同2008年雲門教室發表的《身體白皮書》調查：

年長者，身體意識也更成熟。當年輕人看待自己的身體，最在意的部位就是臉蛋（45%），「外在形象」是他們看待身體最重要的指標！相對來看，對於外在，年長者比較重視「腰腹臀」，這個實際關乎穿衣服的舒適度，身體健康指數的部位。

有意思的是，對於胖瘦如此在意的年輕人，並不愛運動，他們每週運動超過六次的比率，只有11%，但重視體力的年長者卻高達40%，遠遠超過年輕人！說明了年長者，對於身體意識，並不侷限於外顯，而是真正追求內在的健康。成熟的身體意識，明顯超越年輕人。

為了讓每位熟年的大哥大姐都能動得健康、動得開心、動得適量，除了提供寬敞安全的活動環境，雲門教室更掌握每一個關鍵環節，在具備身體教育經驗的老師之引導下，透過豐富多樣的肢體活動，引導學習者舒活筋骨，開展身心。

從一開始的「示範教學」，在老師的引導下，親身體驗課程的每一個環節，感受身體的承受度。當然，分館裡的行政老師們也會仔細觀察學員的身體風景。

此外，填寫鉅細靡遺的身體問卷，能讓老師更了解每位學員，過往的身體故事，比方說，曾經或目前患有以下哪些慢性疾病？是否有固定運動的習慣？是否有哪個身體部位會疼痛或特別不舒服……

循序漸進 喚醒身體

由於年長者的血液循環較緩慢，因此開始活動時，老師會用更多的時間讓學員身體暖起來，每一堂課，都從「暖身」發動，提醒學員細細感受自己的身體，以甩手、拍打、轉腰，喚醒身體的知覺，再配合呼吸的引導，達到「靜，定，沈」的境界。

接下來，組合簡單的踏步與拍手，藉以活化並刺激大腦的運作。配合音樂，帶著大家走路，走在節奏上，會產生一種身體的驅動力。走路的中間，還會交錯小跑步，透過兩者不同的速率和呼吸強

度，強化心肺功能與反應能力。

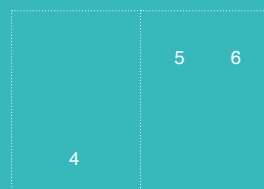
可別小看「踏在音樂節拍上」，對許多長輩來說，跳舞是從來不曾有的經驗，許多人的身體是沒有節奏感的，一旦音樂響起，口中雖然努力唸著「一，二，三，四……」，但跟音樂的拍子，可說是南轅北轍，各走各的路。

「中間延展」，用毛巾，彈力帶，增加關節的開展度和肌肉的強度。當身體越放鬆，呼吸會越長，柔軟度也會更好。

還有好玩的「遊戲律動」，運用皮球、鬆緊帶、氣球傘、鈴鼓等不同教具，挑戰學員的臨場反應，增加身體的靈活度，和同伴互動。老人家玩興一起，可不輸小孩，仿佛穿越時光隧道，又返回無憂無慮的童年時光。

上這堂課的時候，我們好像一下子就變成5、6歲的小頑童，非常快樂。而且我們的動作，一點都不比年輕人差哦！（熟年學員，謝禮耀）

因為忘記是常態，教師和學生都能坦然接受。每個學期，前前後後，來來回回只學一支舞曲。每當音樂響起，無論舞步是否熟練，同學間的共舞互動，都是彼此間最美好的回憶。



- 4 吸氣與吐氣，配合身體伸展，讓身體更柔軟。
- 5 每個人都有自己樣子，看著鏡子裡的自己，盡情伸展。
- 6 靜坐，舞動後的身體，隨著呼吸，漸漸平緩，心，開始沉靜。



同伴情誼 越陳越香

比起孩子，長輩們的同學情誼，也像酒一樣，越陳越香。幾乎每個班，都會自動產生不同角色，像是點名的班長，負責活動和吃美食的康樂股長，因為感情太好，為了早點見到同學，大部分的學員都會提早來上課。

遇到同學時，我很自然就想過去擁抱一下，就像是一個大家庭那麼愉快。（熟年學員，陳春恆）

老人家們的上課熱，讓許多老師感動不已。就算寒流來襲，又下雨又冷，大家都會來上課。每當寒暑假停課時，擔心自己記性不好的同學，都會再三追問：「什麼時候要上課？」因為大家確實超級在意這堂課，錯過一堂都捨不得。

踉蹌幾步 也是舞步

目前，全台灣雲門教室熟年班，學員平均年紀65歲。如果有機會參與或旁觀長輩們的上課情形，一定會對這群熟年大哥大姐們的「活力」印象深刻。

這種青春活力，或許來自於：即使身體處於一天天走下坡的老化途中，在「雲門教室」的熟年課程中，只要每週一天，跟著老師的步調，重新認識身體，給身體一點挑戰，依舊能享受「我身體變厲害」的成就感。

老化，是人體必然的發展，然而，年齡變大並

不意味著就會年衰體殘。老，可以老得健康，老得聰明，老得自在又有自信。

來上課後，我的褲子越穿越鬆，整個人都苗條起來了。有人問我怎麼才能變這樣？我就說，如果你也想這樣，就要去雲門。（熟年學員，陳美純）

在「熟年課程」裡，教師會依照每個學員的身體情形，做出適切的要求，期望課程的「效果」更顯著。比方說，同樣是把手舉高，只是漫不在意地舉到半空，跟把手臂伸直貼耳，運用的肌肉與活動的效果，就有很大的差別。

遇上很在意「自己做得對不對」，希望自己做到最好的長輩們，每堂課都充滿「動力」，每當獲得一點點進步，不論教師或同學，都會替彼此大聲喝彩。

有意思的是，每個人在熟年課程中收穫都大不相同：有失眠困擾的人，上完課就特別好睡。一開始，聽音樂只數自己拍子的學員，已學會踏在拍子上。體能不好的，在課程的走、小跑與跳舞中，提升了心肺能力和肌耐力。

縱使，面對長輩們最害怕的跌倒，許多學員有著「有驚無險」的摔跤經驗。與其說大家運氣很好，倒不如說他們的身體很厲害。課程中的身體訓練，讓長輩們的平衡能力和反應能力，都不只好一點點，加上每堂課不間斷的舞步訓練，有時，踉蹌個幾步，也是一種自在的舞步！

（本文圖片攝影：雲門教室）