

舞蹈空間X身體聚會所

荷蘭 Countertechnique 當代舞工作坊 師資課程表



授課教師 - Na-ye Kim

Na-ye 生於韓國，現居首爾。她從 2019 年開始學習 Countertechnique，包括兩次 One Body, One Career 密集課程，並在 2021 年和 2022 年參加了 Countertechnique 師資培訓課程。Na-ye Kim 是一位舞蹈藝術家、教育家和學者。她曾在英國皇家芭蕾舞學校學習古典芭蕾舞，並在英國杜倫大學獲得舞蹈教育榮譽學士學位。2006 年，她畢業於紐約大學 Tisch 藝術學院 (美國)，取得舞蹈表演與編舞碩士學位。她曾與 Mikhail Baryshnikov's Hell's

Kitchen Dance 在全球舞台上廣泛演出。Na-ye 也曾在紐約與美國知名編舞家合作，包括 Gerald Casel、Aszure Barton、Karole Armitage、Bill Young、Kyle Abraham、Bridget L. Moore 和 Gabriel Forestieri。

她在首爾國立大學 (韓國) 繼續進修，並獲得舞蹈教育博士學位。2016-2019 年間，她在香港演藝學院擔任全職講師，目前是成均館大學 (韓國) 的助理教授。她還領導她的項目公司 Na-ye Kim Movement Collective (NKMC)，她的研究興趣和專長領域包括當代舞蹈和編舞 (創作) 教學法。

課程表&課程內容

時間	課程內容
10:00-12:00	肢體訓練課程 —Countertechnique 經典技巧訓練
12:00-13:00	休息時段
13:00-14:30	工具箱建立 —視覺化課程練習，客製化專屬自我的日常訓練系統
14:30-16:00	即興運用 —實際演練，連結肢體學習與即時思考

○ 肢體訓練課程

課程將從一組 Countertechnique 的經典練習開始，舞者將得以詳細研究此技巧的原理，在課程的後半部分緊接豐富變化與重組，最後則帶入動作組合和跳躍，強調舞者充滿變化的伸展、協調和身體能力，透過課程的推進，舞者可以重新認識自身能量的調節，減少能量消耗，消除對未知的恐懼，並提高適應改變的速度。

○ 工具箱建立

Countertechnique 理論圍繞著兩個主要概念組織：「工具箱」和「肢體掃描」。工具箱內含縝密的系統組織，結合肢體與身心學的工具集合，佐以視覺化的呈現，協助舞者建立得以隨身攜帶的虛擬地圖；肢體掃描則協助舞者積極地觀察自己的心態和身體的過程，再從工具箱中選擇最適合的工具作為使用。

○ 即興運用

實際演練，強化邏輯 X 即時思考 X 肢體實踐的連結，透過身體的回饋，找到突破的機會與改變，並逐步建立人特質與風格。