

# **MLT** 台北動作實驗室 **movement lab taipei**

May 15, 2013 - May 22, 2013

Wednesday to Wednesday, weekend off

瑜伽  
接觸即興  
社群對談  
開放論壇  
身體療癒

台北動作實驗室是一個為期六天的工作坊，旨在邀請編舞家與舞者們共同創造一段深入研究和對話的時間，專注在討論身體訓練和創意思考。每天的內容包括兩堂舞蹈課程，社群討論，開放論壇和身體療癒。本次工作坊將聯合在新北投 71 園區進駐的舞蹈團體，並由安娜琪舞蹈劇場出面主辦。參與者需繳付工作坊費用參與開放給專業舞蹈人士進修的大師班。

## MATAN ESHKAR (瑜伽)



Matan Eshkar 的瑜伽練習結合了現代生活與古老的瑜伽智慧。他的課強調調息（呼吸控制）的力量，需要培育信心去挑戰舊的習慣，打破強迫性的行為和思維模式，重新認識似乎失去的自身能力。他的課主旨在培養自我發現和個人探索的動態調整，適應身體和頭腦。

Matan 持續著在紐約和特拉維夫發展，並在美國，墨西哥，日本和歐洲的藝術節授課。Matan 目前居住在特拉維夫和 Inbal Pinto 舞團及 Batsheva 舞團工作。他在特拉維夫共同主持一項瑜伽老師的培訓計劃。在特拉維夫並專門協助體育及舞蹈相關專業人士進行疼痛修復，運動傷害和復健教育。擅長使用雙手治療的方式如羅爾芬，費登克里斯，指壓，瑜伽療法在其他治療和呼吸技巧。

**NOAM CARMELI (接觸即興)**

Noam Carmeli 是舞者，教師，身體治療師和建築師。他曾在 the The Neri Bloomfield School of Design and Education (以色列) 和 at the Gerrit Rietveld Academie (阿姆斯特丹)學習建築 並於倫敦拉邦舞蹈中心修習舞蹈。2003 年返回以色列後開始結合舞蹈與建築作為他的志業。作為一名建築師，他於 2010 年和 Skorka 建築師合作參與一項都市介入的規劃案。現為國際知名的接觸即興教師，他曾任教的藝術節，西班牙 Ibiza Contact Festival 和法國巴黎的 the Conscious Body Meeting and 日本京都的 the Kyoto International Dance Workshop Festival。他是特拉維夫 Oktet 舞蹈團的創始人，並曾與北愛爾蘭的迴聲舞團和日本 C.I.C.O 合作演出。Noam Carmeli 目前擔任以色列接觸即興協會及以色列接觸即興舞蹈節的經理。他目前是活躍在動作探索，藝術融合，社會發展的領域。Noam Carmeli 長期的修習接觸即興，合氣道，以色列 Gaga 舞蹈技巧，和團體即興。他的課以一種獨特方式將上述所有的身體語言融合在一起。

## 身體療癒



身體療癒課程採用全天預約制，參與者可預約私人身體工作時段。

### ILAN LEV METHOD:

Ilan Lev 方法可增進身體能力與消除功能障礙，也有助於運動失能、精神限制與解覺身體失能或阻礙相關的問題。進一步資訊請參考下方連結:

<http://ilanlev.org/?id lang=2>

### FELDENKRAIS METHOD:

Feldenkrais Method® 提供了獨特並務實的方法以更全面地理解我們的潛能，為一關注於學習與運動的教育方法，並有助於啟發即興動作與增進能力。此方法以其創始人 Moshe Feldenkrais (1904-1984) 為名，其原為工程師與物理學者，同時也是柔道教練。進一步資訊請參考下方連結:

<http://feldenkraisinstitute.com/>

### 瑜伽及 ROLFING 結構整合法:

Rolfing 結構整合法是重新整合遍佈全身的結締組織——筋膜——的一種身體工作形式，五十多年以前，Ida Rolf 博士發現身體天生就是各器官組織間無縫的網絡系統，而非各部份獨自運作。這種結締組織包圍、支持並深入所有肌肉、骨骼、神經與器官。Rolfing 結構整合法工作於這種結締組織如網狀般的綜合體，以釋放、調整並平衡全身，達到潛能地解放不適、減低補償作用並緩合疼痛。Rolfing 結構整合法致力於恢復柔軟度、回復元氣並讓您感受到身體的自在。進一步資訊請參考下方連結:

<http://www.rolf.org/>