

# 武道狂之詩

大師特別班

這不是武術講座，而是給表演藝術工作者的訓練課程。

我們不獵奇，而是踏實的從醫、武的角度來探索身體的每一個「動」。三堂課程，分別邀請到3位武術家來帶領著大家一步步掌握自己身體。讓我們來練習如何動才不會受傷，如何用最省力的方法來完成所有的動作。

## 第一堂：從結構醫學重新了解自己的身體

你真的懂得如何「站」嗎？你真的會「走」路嗎？讓我們從結構醫學的角度來找到自己最自然、最放鬆的身體。

>> 時間：2019/10/2（三）14:00~17:00

>> 講師：林明輝 教練

## 第二堂：牽一髮而動全身

什麼叫做身體的「連動」？如何透過武術的對練來建立身體的連動與順力？讓我們一起來找到最流動的身體。

>> 時間：2019/10/9（三）14:00~17:00

>> 講師：謝君韜 教練

## 第三堂：身體內在的動

誰說氣功是飄渺的存在？如何用一口氣來完成身體的動作？讓我們從呼吸來尋找到身體全新的動法。

>> 時間：2019/10/19（六）14:00~17:00

>> 講師：陳江山 教練