

# 活在「當下」 Life on “ Here and now “

日期：2016.10.31 -11.02下午14:00-17:00

地點：593 Studio

主辦單位：窮劇場

贊助單位：國家文化藝術基金會

## I. 基本訓練 Basic Workshop

### A. 地板動作 Lie on the floor (on the earth)

- 打開身體、打開心靈 Open Body Open Mind
- 關閉身體、關閉心靈 Closed Body Closed Mind
- 感受重力 Feel Gravity

### B. 平衡遊戲 Balance Game

- 保持平衡（地心引力）－運用膝蓋 Keep Balance(gravity) ~ Using Knee

### C. Bura Bura（搖擺）舞蹈 Bura Bura (Swaying) Dance

- 保持平衡 Keep balance
- 感受不同的空間 Feel various space
- 把身體與動作交給流動 Leave your body and movement to the flow
- 消除動作時身體內部的障礙 Remove the obstacle in body for own movements

### D. 舒服的聲音 Comfortable Voice

- 身體不緊張 Body having no strained
- 能量來自中心軸 Energy from the center of body

### --- 接觸即興 Contact Improvisation :

### E. 牽手跳舞 Dance as holding hands

- 被動的身體/ 接納的身體 Passive body / Receiving body
- 主動的身體/ 給予的身體 Active body / Sending body
- 尋找空間 Find space
- 讓時間往前推移 Move time forward

### F. 一半一半 Half and Half

- 確認互相之間的知覺 Confirm mutual conscious
- 感受身體的一小部分 Feel the small part of body
- 快速移動知覺 Move consciousness quickly

### G. 風 Wind

- 感覺對手是一個「人」 Feel the partner as a person
- 共享空間：一起感受空間 Share space : feel space together
- 各種風（能量） Various wind (energy)
- 交流真實的能量 Communicate real energy