【曾在的日常，當下的現場】姿態工作坊：課程表

時間：2026-03-14（六）~ 2026-03-15（日）

講師：田孝慈、王世偉

3 /14：回溯與對位——影像中的身體模塑

目標：從物理模仿切入，探索身體在影像「模子」中的直覺反應。

- 【外部模仿】身體的物理對位
  - 去除角色的預設，專注於物理造型（肢體角度、臉部朝向、重心幅度）的精確模擬。
  - 探索「模仿」作為一種媒介，身體如何被平面影像強行推入特定狀態。
- 【轉譯與挖掘】影像作為記憶容器
  - 帶入學員提供的成長照片（如童年、家族記憶），回溯三十年間台灣環境變遷對個體身體的形塑。
  - 挖掘影像表象下的身體意涵：思考教育與背景如何內化為舉止特質。
- 【感知練習】在場與對話
  - 建立表演者的身體與其生活場景間的關聯，練習將靜態姿態過渡至微動態。

3/15：轉化與生成——回憶與當下的辯證

目標：觸發內在動力，建立影像與身體交織的敘事可能。

- 【動力觸發】由內而外的延伸
  - 尋找身體內部的動力源頭（如胸腔或胃部的擴散感），將「姿態」轉化為具備力量的「行動」。
  - 透過對照片姿態的轉譯，讓歷史與過去在當下重新獲得呼吸的機會。
- 【綜合實踐】影像與身體的敘事開展
  - 總結兩日研習：將碎片化的回憶整併為連續性的身體動能。
  - 學員心得分享與交流。

【曾在的日常，當下的現場】姿態工作坊：進階探索課程表

時間：2026-03-19（四）~ 2026-03-22（日）

師資：田孝慈、王世偉、高一華（燈光設計）、廖海廷（聲音設計）

3/19：解構與重組—身體語彙的深度開發

- 【身體資料庫】細膩姿態的拆解： 複習由外而內的模塑方法，針對特定時代影像進行更精確的肢體對位。
- 【感官啟動】動力源頭的再發現： 強化胸腔、胃部等內在動力的觸發，探索如何讓「姿勢」過渡到具備力量的「狀態」。

3/20：場域介入（一）—光影與空間的剪裁

- 【師資協同】燈光設計高一華加入： 引入燈光作為「空間剪裁」的工具。
- 【直覺對位】光影環境下的回應： 學員需在光影瞬息改變的質地中做出直覺回應，練習從「主動展現」轉向「環境回應」，探索身體在立體空間中的邊界。

3/21：場域介入（二）—聲響與物理刺激

- 【師資協同】聲音設計廖海廷加入：引入聲音作為物理刺激，與燈光聯動構築感官場域。
- 【感官往復】聲音、光影與姿態的辯證：透過聲音頻率與節奏的干擾，誘發隱藏在學員生命痕跡中的直覺動作，建立表演者與「活體空間」的真實互動。

3/22：生成與連結—群體敘事與內部分享

- 【集體即興】群體性的自然生成：運用「接近（approach）」方法，讓相異的身體在空間中自然構圖。
- 【記憶對話】跨世代生命經驗的串聯：結合回憶素材與跨領域感官，建構出具備社會映射與時代底蘊的群體景象。
- 【內部呈現與交流】: 進行工作坊階段性成果的內部展示，並共同回顧梳理四天來關於身體、影像與空間的對話。