

One Body, One Career (OBOC)

出國進修計畫 結案報告

一、進修計畫概述及目的

2024 年，我再次參與了 One Body, One Career (OBOC)，這是我第二次參與此類型的密集進修。在這次課程中，我深刻體會到自己在身體與想法上的進步，能更快地放下不必要的身心張力，進入當下狀態，且運用所學工具來精確地調整自己。這次的學習讓我感受到，無論是對於身體的使用還是思維方式，我都變得更加靈活與自如，這讓我更加確信 Countertechnique 系統對我有極大的助益，也讓我更具體地覺察身體並探索之中的可能。此次進修地點於荷蘭阿姆斯特丹 Henny Jurriëns Studio，課程為期 10 天，從上午 9 點至下午 6 點，師資包括創辦人 Anouk van Dijk 和其他資深教師 Elita Cannata、Niharika Senapati、James Vu Anh Pham、Samuel Melecio-Zambrano、Tom Koch。

課程內容涵蓋身體實踐、理論學習、創作工作坊以及成果分享，多面向地切入與應用，讓我們深入了解 Countertechnique 系統的各個層面。在這次進修中，我以更深入學習這個系統，理解它的原理和思考哲學，如何在不同層面使用身體，並且研究該系統在教學上的設計與運用為目標。我也將這次進修視為為未來申請 Countertechnique 師資培訓做準備的關鍵一步，並期待有機會將它帶回臺灣，分享給更多的舞者與學生。

回顧 2023 年的 OBOC 課程，那是我首次接觸 Countertechnique 的時候。在 10 天密集的學術課程裡，我對身體的運用方式有了全新的理解，並逐漸建立了更具體的身體概念。當下是各種的新鮮、興奮與衝擊，也會期待能自己持續練習它，但以當時所累積的經驗而言，我還難以獨自將它成為我的日常練習，加上臺灣缺乏常態性課程或工作坊，這對我而言是一個遺憾。因此，2024 年我決定再次參與 OBOC，重新回到這系統的學習環境中，並進一步實踐它，落實它作為舞者暖身課的主要目的。

這次的進修不僅加強了我的技術，更幫助我在教學中找到與學習者互動、討論和修正的有效方法。我的目標是幫助舞者們讓他們的身體跳得更有方法，且在充滿表現力的狀態下依舊能保有健康的身體。而透過 Countertechnique，我深刻領悟到如何有系統地掌握和探索，在身體、空間和思想、心態等，這也是我想持續在這個系統鑽研下去的動力。



二、進修課程內容

1. 分組安排

在密集的 10 天課程中，前五天為 OBOC 的第一週，接著休息一天，然後，後五天為第二週，最後一天有各組的呈現分享。在組別的安排上，會以 Countertechnique 經驗多寡來分組，A 組為經驗最多，B 組為有經驗者，C 組為沒有經驗的學員。相較去年不同是，去年只有兩組，今年除了總人數多了一些之外，我感覺是，有蠻多舞者是第三次前來參與，在課程的帶領上，老師也會期待有更多的深入討論、分享，在課程的節奏與組合，也能有更多變化的可能等等。（因為，在今年七月初我有參與四天在臺北舉辦的 Countertechnique 工作坊經驗，所以 Anouk 第一天課程結束後，有詢問我是否有意願從 B 組改到 A 組。）

2. 課程內容與收穫

OBOC 的課程安排，圍繞在四大支線之間，第一是 Daily Countertechnique(CT) classes 每日身體技巧課程、第二是 Practical Tools(PT)實用的工具課程、第三是 Workshop 工作坊系列，第四是 Creative workshop 創意工作坊課程。在 CT 的課程裡，是需要帶著 PT 來實踐，而在 PT 裡的工具箱建立裡，是需要從 CT 與工作坊課程中所聆聽到的語彙和身體實際的經驗去提取。另外 Creative workshop 課程中的個人發想，也是來自每天不斷有 CT 和 PT 交錯進行運用、實踐，所積累而來，經由每個個體再去創造出屬於自己的色彩、語彙。

A. 每日身體技巧課程 Daily Countertechnique (CT) classes

透過固定的動作開始課程，循序漸進加入更多移動和跳躍，目的在幫助舞者減少能量消耗、克服冒險的恐懼，並有速度變化地在複雜的組合中流動。課程強調且持續保有反向的存在，幫助舞者達到動態平衡，因而減輕身體結構的壓力。每個老師在前十分鐘的暖身帶領方式皆不同，但主要都依循在 falling and walk 之上，接著看見空間裡的色彩，鬆開身體此刻不必要的張力，讓皮膚持續流動在衣服或空氣間。過程中帶領者引導學員，將注意力放在不同事情上，這就好像是在開啟身上多處開關，包含身體部位之間，包含身體內與外的連結，以準備好在接下來的練習裡，能快速提取它。

在前十分鐘的暖身過程，也是一個舞者在掃描自己身心的過程，你會很清楚感受到今天身體的狀態，以及他所需要的節奏。因此，除了跟隨帶領著的動作和方法之外，你也有意識地隨時可以選擇、運用自己工具箱裡的方法，進入以下的組合練習：

• 原地的組合—多著重於單部位的練習

Head circle → Brushes → Shifting weight on parallel second position → Head circle on first position and second position → Bounces and grand plie

• 位移的組合—cross floor

Brushes forward + 一小段句子 → Fall steps in horizontal → 延續 Fall steps + 一小段句子 → Swings + 一小段句子 → Shoulder Girdle circle 輪面 + 左右 swing + 一小段句子

• 綜合練習

延續先前組合所經驗過的一小段句子，將它們合併在一起。因為都是熟悉的動作，所以不會太困難，反而需注重在如何銜接彼此，與動力的使用，與空間的清晰，都是在協調身體和動能配合。課程的最後，帶領者通常都會告訴大家，放開跳舞吧！工具先放一邊。這樣的提醒並不是隨性或離開這些步伐，而是在你的頭腦和身體都經歷反覆練習後，讓自己更看見身邊與你共舞的人，讓清晰的事情更加活躍、有色彩與傳達力。

CT 技巧圍繞「工具箱」和「掃描」兩大核心概念，工具箱提供系統化的身心工具，掃描則讓舞者觀察並選擇最合適的工具。舞者逐步掌握這些工具，成為自己的老師，從而在無需指導的情況下也能持續進步並享受舞蹈的樂趣。此次，每日 CT 授課師資有 Anouk van Dijk、Elita Cannata、Niharika Senapati、Samuel Melecio-Zambrano。在不同老師的組合中，都有屬於他們獨特的邏輯安排和動作特質，同時展現他們的個人風格。這也是我覺得 CT 很厲害的地方，大家走在同個原則上，但卻也擁有自己的亮點，像是 Niharika Senapati 強調著流動中的爆發力，Samuel Melecio-Zambrano 穿梭於地板距離的最大可能，Anouk van Dijk 則是在順動力與反動力之間的變化。

Week1 - Daily Countertechnique - Niharika



Week 2- Daily Countertechnique - Anouk



B. 實用的工具課程 Practical Tools (PT)

Countertechnique 工具箱中的工具，主要分為五個類別，空間、身體、視角、能量、覺察，以下，分別說明每個類別的概念、我的感受與建立自己的工具箱。

• 空間 Space

身體周圍的空間總是存在，但只有當我們意識到它並開始在舞蹈中使用它時，這個空間才真正存在。記得第一天 Niharika 的課程中，在一個走路穿梭於人群的練習裡，她有提到「你不用特地去找空間，因為他就在那。」這個想法頓時改變了我在當下要去做些什麼的心境，而更自在地與空間共處。此外，還有 CUBE 的建立，27 個點與 15 個面的分析、運用，在帶領者的設定與遊戲中即興創作。這些練習過去曾在一些課程中做過，但在不同帶領者的引導方式裡，完全感受到不同的層次可能與樂趣，這也讓我更能從中發現新的可能，以及給予我在教學上很大的啟發。

透過與身體外在的覺察練習，來探索對空間存在的更多認知，這個開關開啟後，無論是在 CT 課程、或是舞作的學習，甚至是我的日常，以及教學上，都變得更加具體且實用。

• 身體 Body

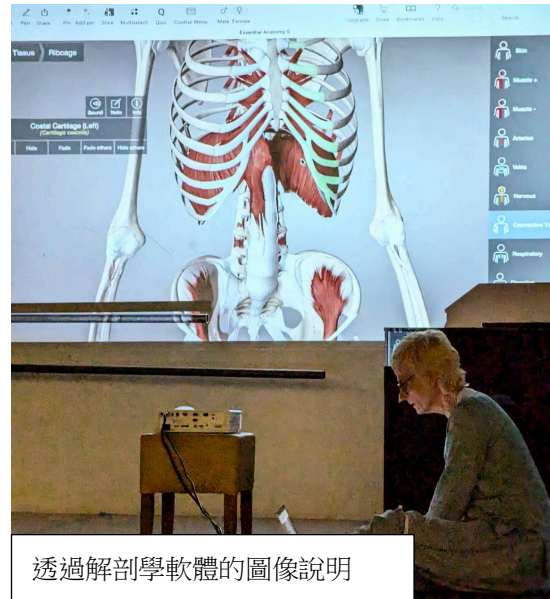
課程中老師們透過模型或圖片，探討身體不同部位的位置、功能，讓我們將這些資訊與自己的身體連結起來。當認知中有了更多解剖的觀念和經驗，也會更幫助我們在 CT 課程中有效地活動身體，且讓身體為新的任務或感知做好準備。

過去我有一些解剖學的基本學習，所以當我再次接收到這些資訊時，他們並不陌生，甚至還創造新的可能。例如：在 CT 的系統裡，他們將鎖骨、肩胛骨、兩臂這些區域結合於一體稱為 **Shoulder Girdle**，這有助於我在手臂的動態中，能更直接地與軀幹連結。還有，他們將骨盆、肋骨、脊椎結合於一體稱為 **Trunk**，這個想法更是幫住我找到腰椎的空間，提醒我的慣性，同時找到更好的上下身的協調關係。

這些相較於我過往認識解剖學的經驗很不同，或許也是因為目的差異，除了清楚位置和功能外，如何在各種舞蹈中使用，將想法得以具體描述，這是 CT 系統中，能清楚感受到的。關於他們對身體的結構與功能性，如何參與舞者在肢體的發揮是研究到非常透徹，才能這麼有效地與技巧實踐做結合。



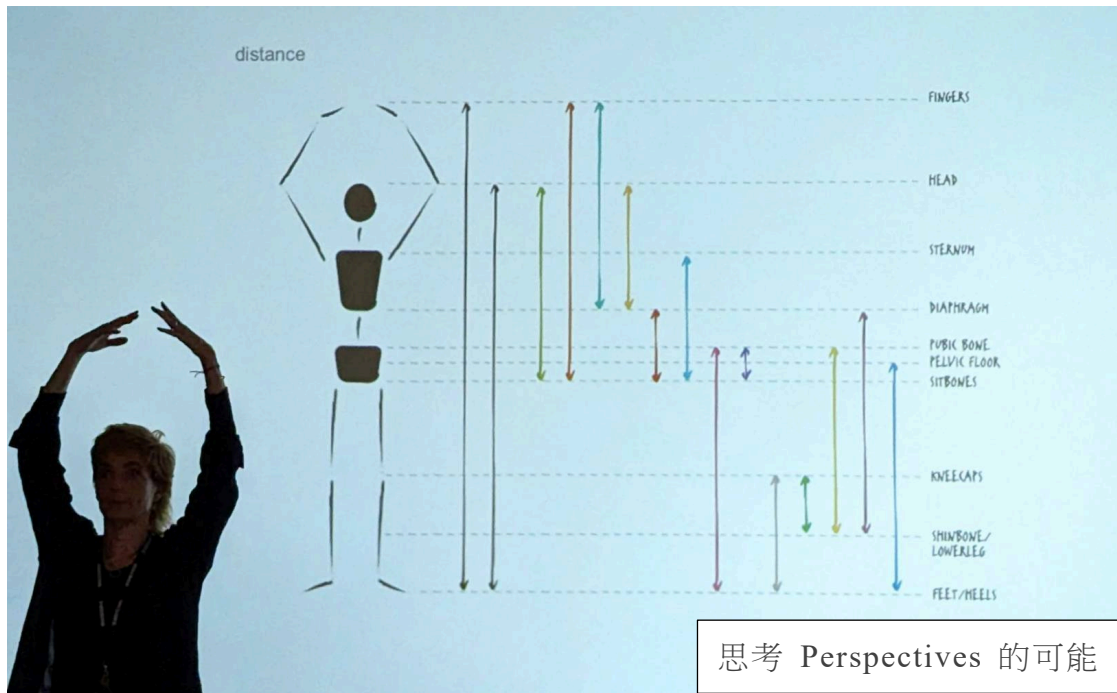
透過解剖學軟體的圖像說明



透過解剖學軟體的圖像說明

• 視角 Perspectives

Perspectives 是 CT 工具中我非常喜歡的一部分。它擴大了我看待一個動作的格局，沒有一種最正確的答案，而是一個最適合你的方式。每個相同的動作是能有各種操作的方式，在外型看似相同的情況下，每個人可以因為自己身體狀況而有自己的選擇。它將人體部位透過離心的概念去思考：骨骼可以離開骨骼，肌肉可以離開肌肉，身體部位可以遠離肌肉等等。在基本的概念上向外擴展，許多有效的選擇也會被身體給留下，很多動作都可以透過不同的視角產生關聯：身體關節、近端點、末端點、以及複雜且動態改變的方向等，讓我能再往不同層次繼續疊加下去。很喜歡這概念的一句話「**創造身體裡的空間，進而進入身體外面的空間**」，這個想法使我能更向外，這個向外不是為了向外而向外，而是帶著保有彈性和空間的身體，帶我在外部空間享受、冒險著。

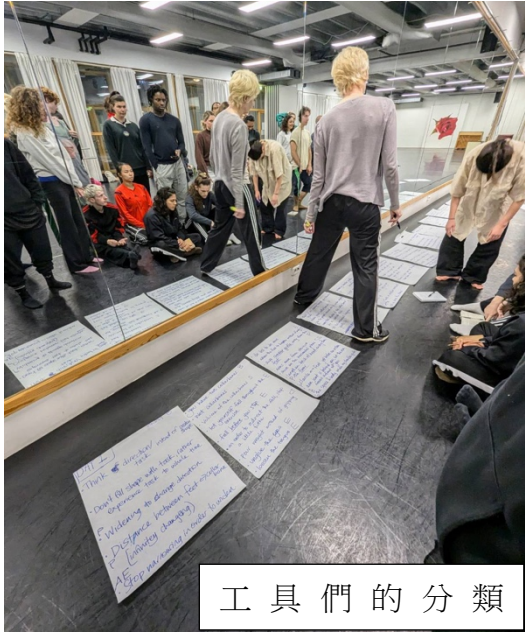


• 能量 Energy

在 CT 的學習裡，讓我對能量這個詞彙不再是這麼抽象的存在。它關乎著重力、重量和張力，如何將重量分配至空間以協調我們的身體在多向的移動裡？如何在舞蹈中有效利用水平下墜(Horizontal Falling)的能量？CT 裡的 Horizontal Falling 這個概念是我在這次進修裡，體悟最深同時也影響我在舞蹈中的能量變化。它也涵蓋著各種水平高度的可能，練習時我是刻意帶著「水平地墜入空間」在每一刻裡，於是，能讓身體在持續流動的情況下，靠近地板，又能離開地板。

• 覺察 Awareness

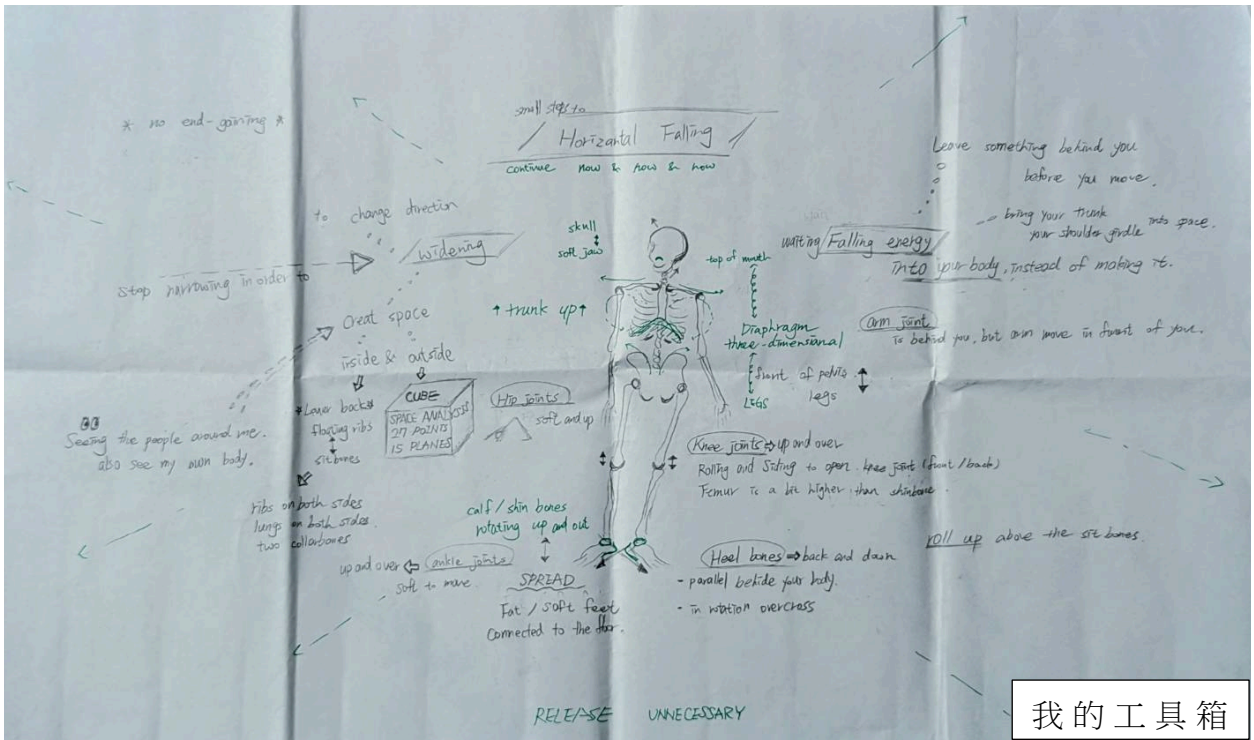
覺察就好像一個開關一樣，當你開啟某個想法，它就是一個進行式的存在著。在 CT 系統裡，有些看似簡單的心智工具，卻可以幫助我們將舞蹈中的判斷模式轉變為正面的觀察。它讓你更加了解自己的情感、表現與想法之間的關係，如：微笑、放下、假設、觀察等，這些都會很直接地影響著舞蹈的表現。



工具們的分類



建立自己的工具箱



C. 工作坊 Workshop

在工作坊系列裡，有 Shifting Attention、Seeing and Sensing、Alexander Technique-group and individual sessions、Countertechnique class structure、Countertechnique into floor work 課程。其中 Shifting Attention、Seeing and Sensing 這兩個概念在 Tool box 裡是屬於 Awareness，我也發現這兩堂課程是安排在前兩天的下午進行，感覺團隊有這樣的規劃用意在於，讓大家在接下來每天的實踐練習裡，都能帶著不斷切換注意力的能力，以及在看見周圍的同時，還能提取過去記憶的能力。

另外，我也非常喜歡 Alexander Technique 課程的一些想法。如：no end-gaining，這和我過往在面對舞蹈的心態蠻不相同，過去有時會因為想達到某些目標而直朝向它前進，可能目標明確對我來說更有安全感。當 no end-gaining 這個概念出現後，我彷彿被允許不斷嘗試吧！沒人在一旁緊盯著你是否比剛剛更好，更正確，而是自己與自己之間的對話，因為永遠沒有最終目標而自在地挑戰、嘗試、享受。



D. 創意工作坊課程 Creative workshop

今年 OBOC 在 Creative workshop 是採取自行選擇進行分組，有 Crumble, Cut or Burn、Working With What Is Real、On & Beyond。我選擇了由 Anouk 帶領的 Crumble, Cut or Burn 工作坊。這個工作坊內容，是建立在一段由 Anouk 和 James 共同教授的

小品之上。學習的過程中，可以感受到它是緊扣著 Countertechnique 基本舞步所發展而來的，在方向、速度與質感上有更多細膩的提醒，也是很好練習如何應用自己工具的機會。這也是我第一次實際經驗 Countertechnique 作為舞作中動作元素的表現，看似理性、有跡可循的動作中，會因為每個人的協調與詮釋，帶出多種身體樣貌和表演狀態。從一個單純的元素不斷演變出許多層次的過程，這是非常驚艷我的。



三、進修心得

-Countertechnique 的日常實踐

這次我以再次參與的身份前來，並與有 Countertechnique 經驗的舞者們在同一組學習。老師在整體課程推動的節奏較於初階班更為流暢，在理論課的討論裡，多是建立在先備的基礎觀念上加深、擴展，學習者彼此之間也有更多個人實踐的經驗分享與交流。在經驗連續兩次 OBOC 研習後，更有感於這套方法是需要長時間的積累與反覆的實踐，語言的表述上也會有更具體、有邏輯將想法整理與分享。尤其在每天 Tools 的討論裡，他們強調著文字必須精簡，學習找到真正的重要點，原因是因為工具的使用是在我們的動態練習中，若工具太冗長或繁雜，是很難在短時間內提取並實踐。

經過這次的學習後，我更加知道如何掌握和覺察身體在不同思考裡的變化，也在面對每天身心狀態的差異裡，有所選擇。這些養分也很直接地回饋到我的教學與表演上，相較於去年的我，現在我能將 Countertechnique 的核心目標實踐在我的日常，包含我的觀察，例如：在回台後的一個月內，我擔任一演出的排練指導，演出前需帶領一位視障聲樂家暖身。我觀察到他的頭頸習慣將面部維持在看向海平面的這個位置，以及需要單腳在地上畫出軌跡甚至帶到位移時，髖關節不能有效參與整個身體的協調，使他想往更遠或放大幅度時，身體難以受他掌握。我將 Countertechnique 所學的一些方法分享給他，著重在打開軀幹的空間，與亞歷山大的 monkey position 如何延伸至位移的方式。層層堆疊的幾個練習，也變成屬於他自己的每日身體功課，一個月後，除了演出中的表現更加如魚得水外，身體與想法之間的信任感是越來越緊密。他也跟我分享，這些練習打開了他兩側肋骨的空間，他把這套暖身放在聲樂的發聲練習之前，讓身體有次地的活動開後，也使他的聲音震動都更加流暢。這經驗也直接推進了我繼續實踐這套系統，如何有方法進行自我練習，能照料自己的身心，且有效地進入一個排練工作，這同時也是團隊共事中重要的一環。

至從我接觸更多身心相關的技法課程後，無論是 Gaga technique、經驗解剖學、接觸即興、費登奎斯，以及 Countertechnique，對於身體、對於學習，對於可能性，我是保有不

斷嘗試與實踐的開放心態去接觸，而在每個階段遇見的方法，也能和已知的經驗彼此有所關連，慢慢編織、形塑我所理解與體悟的身體觀。

教學方法與心態的啟發

課程中，許多練習在臺灣都曾經有做過，但為什麼在 OBOC 課程裡做起來的感覺這麼不同？我發現帶領的老師就像魔術師一般，在他的示範裡，學員感受到他樂在其中、好奇且真實面對當下的處境，卡關、嘗試、失敗、再試的過程，許多充滿神奇、驚艷的時刻，原來還可以這樣玩！同時，也營造出一個讓人信任與包容的氛圍。於是，這些練習就像是遊戲一般讓人上癮地一次接著一次嘗試下去，這也是我身為學習者的角度，有感於如何引發學員主動積極參與的可能。

此外，當老師在面對學生提問時，有時我們可能會覺得某些問題對自己來說並不成問題，但從教學的角度來看，每一個提問都是學習者思考的過程，無論問題的難易或深度，都沒有好壞之分。教師的責任不僅是解答學生的疑惑，更重要的是引導學生深入思考，幫助他們透過提問進行反思與探索。因此，教學者應具備足夠的耐心與同理心，發現學生潛藏的學習需求，並透過問題開啟的交流機會，促進學生的理解與進步。這也是我期待在教學實踐中不斷努力提升的能力，期望能成為有引導力的老師。

文化差異影響學習心境

上課期間，我常思考這樣的課程若在臺灣舉辦會是什麼樣貌。這次參與 OBOC 的 91 名學員中，只有少數來自亞洲，且大多長期居住在歐美。亞洲與歐美文化存在顯著差異，這也影響著了舞蹈學習的心境。在臺灣，我們容易專注於尋找缺點，無論是自己的還是同儕的，這往往讓我們習慣批判自己，而忽略了學習的樂趣。然而，在幾次參與國外工作坊經驗裡，同學之間是非常踴躍給予稱讚和鼓勵，即使出現失誤，大家更注重如何一起前進。這樣的學習氛圍讓我練習放下自我評判，讓我不會糾結於自己的不足且勇於分享想法，並更接受他人的讚美和好奇。這都不斷提醒我，學習欣賞他人，而非僅從中尋找缺點來警

醒自己。連結到教學中，我也嘗試傳達這樣的觀念給學生，改善自己固然重要，但從不同角度看待彼此，練習溝通、真誠鼓勵，才能營造出截然不同的學習氛圍，進而影響學習者的心境。我認為這比單純追求舞步的完美更為重要。

由衷感謝國藝會的補助，使我能夠參與此次 OBOC 的研習，不但減輕了我在經濟上的負擔，也讓我更無後顧之憂地在 Countertechnique 上專注學習。在這段學習過程中，我得到很多寶貴的經驗和啟發，無論是在身體意識的掌握，還是教學方法與心態的提升，都有了顯著的進步。這些收穫持續促進我的專業成長，特別是在對於不同文化下的學習心境的體悟，我喜歡在國外學習，但臺灣依然是我最喜歡的地方，這也是我為什麼持續向外進修的原因，我希望能讓臺灣學習舞蹈的環境更健康、充滿清晰、充滿樂趣與共好。再次感謝國藝會的支持，我會帶著這些能量，在這條路上繼續前行。

四、整體效益

1. 提升專業技能

透過 **Counter technique** 所強調的建立工具箱的概念，我在這次研習的經驗中，能更活用不同的工具，有效幫助我在不同情況下，更專注回自己的方法上，進而自在流動於當時的處境。在 **Counter technique** 的 **scanning** 概念，**更注重個體對身體的覺察和有效地運用**，舞蹈不僅追求動作的完美，這也直接啟發我在舞蹈教學上能更有方法去落實，無論是面對高中舞蹈班的學生，或是國小中低年級的舞蹈教室學生，舞蹈之於他們都是一項專業的技能，在認知上、技能上與如何去感受、欣賞，都是缺一不可。因此，有方法可依循，才能讓學習者主動參與，不怕犯錯，並能享受探索的美好。

2. 促進臺灣的舞蹈發展

在這次進修過程裡，我也在思考如何將該系統引進臺灣的可行性，第一是，我計畫在明年底申請 **Counter technique** 師資培訓資格，創辦人 **Anouk** 也鼓勵我嘗試參與申請、審核。**Counter technique** 無論是給專業的舞蹈學習者，或者身體愛好者都是可能，期望吸引更多舞蹈和身體相關領域的從業者參與。若能在臺灣舞蹈教育界引入 **Counter technique** 的教學方法，它的觀念和法，涵蓋了個體性，以及與外在的連結性，是能適用於各種舞蹈風格。第二是，除了爭取培訓資格外，我也在這次 **OBOC** 結束後，與創辦人 **Anouk** 的先生 **Jerry** 有聊到 **Counter technique** 在亞洲的可能性。會是很長遠的路程，但我希望在這之前，**能先引進亞洲的 Counter technique 師資，定期在臺灣舉辦密集工作坊課程**。會覺得它可行是因為在今年七月中，我們已經舉辦過一次，一位來自日本的 **Counter technique** 老師 **Ema**，我有榮幸可以擔任老師的地陪和助教一職。在連續四天，一天六小時的課程，包含 **Counter technique class**、**Practical Tools**、**Improvisation**。課程對象來自舞者、舞蹈創作、舞蹈教學、甚至音樂等，30 多人匯聚一起，彼此交流，整體的效益獲得非常棒的迴響。因此，這也會作為我現階段推廣 **Counter technique** 能見度的方法之一。

3. 擴大社群影響力與認知度

計畫將與同行友人安排一場 OBOC 的分享會，目前時間尚未確認。去年回來臺灣後也有舉辦了分享會，那次主要是以分享資訊為主，將這個研習介紹讓大家知道，但更多身體上的感受分享是比較少的，當時還在似懂非懂的階段。今年，我在身體的感受上有了更深刻的了解和積累，因此，我想嘗試在這次的分享會上，**實際讓參與者透過身體去體驗 Countertechnique 的些許關鍵字，例如：widening, up and over, horizontal falling, shifting awareness, create space 等等。**我期待分享會可以邀請 20 位左右的參與者，能讓 Countertechnique 被更多人認識，尤其是的核心概念及其在身體實作上的應用，提升該技巧在舞蹈愛好者和專業人士中的認知度。

五、綜合檢討

1. 進修計畫的目標達成情況

此次 OBOC 進修計畫順利達到精進個人身體技巧和教學能力的目標。我享受著每天浸泡在 Countertechnique 系統裡，並活用所學去調整動作、減少身心壓力、減少自我批判，尤其有助於我在與他人合作時，舞蹈表現更加自在流動。同時，也越能掌握身體在動態中的自我掃描與需求，這些經驗這在表演與教學中都有很大的幫助。整體來說，這次進修不僅深化了我對系統的理解，還為未來的舞蹈教學與表演繼續鋪上堅實的鷹架。

2. 課程安排與內容評估

OBOC 的課程設計全面且扎實，每天 9 小時的課程其實非常需要體力和毅力，從 CT 技巧、PT 理論、多角度切入身體等課程，到最後的工作坊創作及呈現，內容有層次地堆疊，並有系統地提升舞者能力。這些課程不僅幫助我深入在工具的描寫與應用，還提供了許多實用思考身體的方法和實作。尤其是 PT 和亞歷山大課程，讓我在面對生活處境或舞蹈情境時，有方法化解和讓自己舒坦。期待未來在工作坊的創作上，有機會讓不同背景的學員，彼此之間有更多在語言、文化等進一步交流及合作的可能。

3. 與臺灣舞蹈環境的對比

臺灣近年來也有很多的科學、身心學等技法，在舞蹈老師們透過個人持續進修學習後，融進自己的教學系統之中。舞蹈的教育對我來說，不只是在於身體受到多少的技巧動作訓練，而是學習者是否能去覺察自己正在思考或正在經驗些什麼，並且有方法地整理自己所學的事情。OBOC 的教學方式與臺灣大部分的舞蹈教育有顯著不同。臺灣的舞蹈課堂常偏重目標導向與技術準確性，而 OBOC 則更強調學習者的身體覺察與自主參與。這種反思型的學習方式，對我來說不僅限於專業舞者，而是開始學習舞蹈的人都應該擁有的心態，這會使學習者在舞蹈過程中產生自信，避免對自我的過度評判，且清楚能自我調整。每個個體皆有其獨特性，如何穩定走在方法裡，而非一心只往老師所期待的目標前進。

4. 個人教學與未來應用

反思台臺灣的教學同時，我也在積極實踐方法，嘗試著改善，如：透過道具骨頭人給予解剖學的基礎觀念，課後學生主動去搜尋資料與繪畫記錄；課堂中即時主動地書寫身體筆記，將當下的體悟文字化；給予學生自我觀察與身體覺察的觀念，善用於日常與其他舞蹈課上，培養他們主動探索身體、連結舞蹈與生活的關係，從而讓舞蹈學習變得更加有趣、豐富、有深度、廣度，更重要是他們能夠在不同舞蹈中切換方法，保持身心健康。

5. 自我提升與未來規劃

進修過程中，我發現自己在語言能力和解剖學知識方面還有進步空間。為了持續鑽研與推廣 Countertechnique，我已經安排了遊學計畫，以提升外語能力為目標，並在解剖學的領域裡持續學習著，將這些知識養分持續分享於我的教學中，同時也是在練習表達並融會貫通。每個階段的積累都是朝向明年申請 Countertechnique 的師資培訓做準備，未來希望能成為該系統的認證教師，並將這種教學方法引進臺灣，為本地的舞者和學習者提供更多樣化的學習途徑。

晚餐聚會



午餐交流