

【動聲軀第一季工作坊】

10/9-10/11 課程規畫表

時間	10/9 (六) 1000-1200
授課老師	陳欣瑜
課程名稱	拆解鬆動、扭轉支撐的身體工具(需要特別註記*要著長衣長褲)
課程內容	當表演者多年的我，將自己累積的身體經驗，整理出了自身的身體脈絡運用方式及練習的方法，轉化到教學上與更多的人分享。 課程簡述: 帶領學員從身體各部位的關節找尋拆解、鬆動、扭轉、支撐的運用方式，再將這四種練習串聯成一大套小品，讓身體可以在不同空間的水平中，快速的切換身體質地及身體與空間的流暢、流動性。

時間	10/9 (六) 1300-1500
授課老師	潘佑熏
課程名稱	Flow work - 低姿態與地板的接觸 (需要特別註記*要著長衣長褲)
課程內容	藉由特定肢體動作組合，讓學員們重新喚起身體各個部位原有的力量，累積肌耐力的同時，也能夠挖掘自己深層肌肉潛在的爆發力。 藉由地心引力的原理，讓學員們先從平躺或是臥趴的狀態當中，開始找到自己與地板之間的空間可能性，再以低水平的肢體動作移動組合為基準，運用「借力使力」以及「反彈抗衡」的關係概念，去引導學員們開發自己身體與地板之間獨有的空間可能性。

時間	10/10 (日) 1000-1200
授課老師	許誌恒
課程名稱	脊椎與關節之間的身體動能，感受肢體的表情及變化
課程內容	<p>從暖身組合開始，主要是從身體脊椎帶動、配合呼吸讓身體每個部位慢慢建立起連結，去打開身體的敏感度跟加大關節中的空間，進入到地板組合練習，主要去掌握身體跟地板互相借力使力的方式，加上核心的控制，去發揮身體在地板上的流暢性。</p> <p>進入風格性的小品透過音樂跟身體的連結，去掌握動作的技巧跟質地，享受身體的趣味性。</p>

時間	10/10 (日) 1300-1500
授課老師	文韻筑
課程名稱	探索身體與呼吸律動之連結
課程內容	<p>透過引導式練習探索呼吸與肢體之間更密切的關聯，融合長短、急促、規律、不規律等呼吸模式並帶入一套小品組合，讓學員們感受如何透過呼吸幫助身體肌肉充分達到延展、切分、鬆緊、抖動及扭轉等狀態。</p>

時間	10/11 (一) 1000-1200
授課老師	田孝慈
課程名稱	情緒與肢體的對話
課程內容	外在肢體表現如何與內在情感緊密相連？也許他們本就緊緊相依，只是我們是否具有意識？工作坊將以個人生活中的各種事件、行為以及所產生的狀態與情境作為入口，探索內在情感以及與之相對應的肢體動作，並在課程中討論與挖掘建立於情緒之上的動作，並擷取這些動作及其頻率，經過轉化、投擲回到身體，尋找到單一或者複雜的動作形態與人物關係，共同探詢與生命連結的肢體動態。

時間	10/11 (一) 1300-1500 (課程取消)
授課老師	林廷緒 X 顏晟文
課程名稱	聽得見的身體 · 看得見的聲音
課程內容	<p>曾經有舞蹈家形容身體是『看得見的聲音』；相反的，聲音音樂就像是『聽得見的身體』如同電影導演的場面調度、攝影中的景深構圖、音樂中的對位配器，再到混音中的頻率音場的安排。所以，在有限的時間與空間中，人們總是在尋求各種創新的與空間互動的方式。</p> <p>課程會融合身體與聲音音景為軸心，探討身體與空間對於聲場的本質與各式在身體與聲音的可能性，在課程中聲音藝術家顏晟文也將會對學員分享說明如何將聲音取樣後調變、顆粒合成及融合擬音，在回放到課程中實際與學員之身體連結互動，計畫主持人暨藝術總監林廷緒在學員的帶領將會著重「身體」在空間對於「聲場」的可能，人日以繼夜的在空間中移動與使用著身體以及不停的老化，以「身體存在」即是短暫認知中結合現場聲音藝術家顏晟文之音樂 / 聲音操作，重新察覺身體於空間中存在感的深刻探索與延伸，帶領學員去重新打開耳朵，去聆聽周遭的聲音及空間進而去了解身體與空間之間關係及聯繫互動。</p>