

2019

June 29-

July 05

玉舞劇場  
Jade Dance Theatre

藝術就是生活，身體就是宇宙  
Jade Dance Theatre 玉舞劇場邀請你跟著國際大師  
覺察身體的氣、展現形體（相），自在流動

# 身體 肢體工作坊 氣相流

International Workshops  
of Body Chi, Flow and Phases

MATA

U.

上海華理大學  
SHANGHAI UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

贊助單位

上海華理大學

## 關於 身體氣相流

舞蹈本在生活中：看—藝術欣賞，動—快樂健康。

當代舞蹈除了藝術性與專業性技巧的展現外，其實應該更生活。

平常我們的舉手投足均在不知覺中舞動並擺弄著肢體而不自知，但我們卻說「害怕跳舞」。日常中舞蹈運動絕對是維持與促進身心健康的必要行為，只是我們不自覺它的存在與重要。身體健康氣要順，就和舞要跳得好呼吸要對是一樣的道理。

此次特別邀請 Milan Kozánek、朝克、詹驪、唐瑜珮等四位遠道而來的朋友，與我們分享他們個人對身體這個小宇宙是如何的探索。我們特別規劃了由內而外不同的身體運用課程：有適合一般社會大眾初步探索的「身體之氣」、專業身體工作者之「身體之相」，及想進一步認識身體的「身體之流」。

JADE DANCE 成立20年，除了舞蹈創作的展現外，更扎根於「舞蹈即生活」的推廣。期待藉由此次活動認識更多志同道合的朋友，無論是藝術創作表演者或身心探索者均能一起鮮活快樂的共舞：動的放鬆，動的自在，動的健康！



李碧心

# 課程列表

## About Body Chi, Flow and Phases

Dance is a part of life. We appreciate performances and move to stay happy and healthy.

Contemporary dance should be more related to life itself, except for the focus on techniques or artistry. We move our limbs and body every day like we are dancing without recognizing the fact. And people like to say “Oh I’m scared of dancing.” Dance is an essential activity as it maintains our mental and physical states. People just tend to ignore the existence and importance of it. If we want to stay healthy, chi of the body should have a good flow, as well as a right breathing is the first step to dance well.

This year we invite Milan Kozánek, Chao Ke, Zhan Li and Tang Yu-pei from Slovak and Beijing, to share with us how they explore their little universe-- the body. Different aspects of body workshops are organized: “Chi of the Body” is for general public who want to explore their body; “Phases of the Body” is for professional dancers, and Flow of the Body for people who want to understand their body structure.

It’s been 20 years since Jade Dance Theatre established. Except for new productions every year, we strive to promote the concept that “Dance is in life”. We want to make more friends with same interest through holding the workshops. No matter you are a creator, performer or mind and body explorer, let’s dance together vigorously and joyfully. Let’s move for relaxation, for more freedom and for better health!



	6/29(六)	6/30(日)	
09:00-12:00		[ 大師課程 ] 「知」- 即興肢體開發 北京 9 當代- 朝克 ( 對象：一般大眾 )	
14:00-17:00	[ 大師課程 ] 「體」- 現代舞技術課 北京 9 當代- 朝克 ( 對象：專業舞者 )	[ 大師課程 ] 氣功出發的身體訓練 斯洛伐克 Milan Kozanek ( 專業編舞家 / 舞蹈教育工作者 )	
	7/02(二)	7/03(三)	7/04(四)
13:30-15:30	身體之相 (Gaga) I 北京 9 當代- 詹驪 ( 對象：專業舞者 )	身體之相 (Gaga) II 北京 9 當代- 詹驪 ( 對象：專業舞者 )	身體之相 (Gaga) III 北京 9 當代- 詹驪 ( 對象：專業舞者 )
15:30-17:30	身體之流 I Milan Kozanek ( 對象：有基礎者 )	身體之流 II Milan Kozanek ( 對象：有基礎者 )	身體之流 III Milan Kozanek ( 對象：有基礎者 )
19:00-21:00	身體之氣 I Milan Kozanek ( 對象：一般大眾 )	身體之氣 II Milan Kozanek ( 對象：一般大眾 )	身體之氣 III Milan Kozanek ( 對象：一般大眾 )
			14:00-16:00 成果發表及分享 對外開放 ( 免費入場· 需報名 )

大師課程 Master Class: 新北投 71 園區

地址：台北市北投區開明街71號 No. 71, Kaiming St., Beitou Dist., Taipei City

氣相流工作坊 Workshop: 文山劇場彩排廳

地址：台北市文山區景文街32號 No. 32, Jingwen St., Wenshan Dist., Taipei City

# 課程介紹

## 大師課程 Master Class



授課教師  
北京9當代藝術總監  
朝克 Chao Ke

畢業于北京舞蹈學院編導系現代舞編導專業。2004年-2010年加盟北京現代舞團，曾任北京現代舞團編導及主要演員。2011年成立北京9當代，擔任藝術總監，編舞及導演作品深獲肯定。

活躍在國際藝術舞臺上，集創作、表演、教學於一身，致力於全民舞蹈推廣，及重新構建觀眾與舞臺的關係。曾在世界各地包括甘迺迪表演中心、林肯中心、紐約喬伊絲劇院、倫敦皇家歌劇院等重要劇院及世界各大國際舞蹈節演出，並帶領北京9當代於多國巡演。曾於中國多所大專院校舞蹈學院教學，除個人創作並開放平台青年編舞家，並致力於推動全民舞蹈。2015年開始策畫執行北京國際新舞蹈藝術節。

### 「體」現代舞技術課 Contemporary Dance Techniques

6/30 (日) 09:00~12:00 (專業舞者)

北京9當代藝術總監朝克的現代舞技巧強調「大地與天空」密不可分，讓學員通過骨骼的關節聯動性，去接觸地面與探索天空。朝克將引導學員強化對自身脊椎及骨盆的了解，在明確的無節奏性的動作間，一邊感受群體節奏關係，一邊面調整自身，同時提高對身體的控制力，動作完成度以及掌控肢體的可能性。

### 「知」即興肢體開發 Body Thinking and Improvisation

6/29 (六) 14:00~17:00 (一般大眾)

依據多年的舞臺表演和創作教學經驗，朝克主張「感知後」的選擇。學員將在現代舞遊戲中重新探索空間與物體，瞭解身體與表演的多面性，從而能夠更清晰，明確，認真地與自己的肢體對話，掌握節奏，體驗肢體運作的軌跡及表演的樂趣。



授課教師  
斯洛伐克

Milan Kozánek

畢業於斯洛伐克(Slovak)的布拉提斯拉瓦表演藝術學院舞蹈系，獲表演藝術碩士學位。擔任舞蹈教師、舞蹈指導及戲劇顧問超過20年，發展了獨特的Dancing Qi的身體訓練及教學體系。1996年創立Artyci Dance Company，作品常於國際間巡演。跨足舞蹈、音樂及戲劇圈。Milan熱衷研究中日書法、弓道及東方哲學，認為哲學就是生活。舞蹈理論與實踐上，人的本質一直是他的研究主題及藝術創作中心，並致力於易經的研究及實踐。

### 「氣功」出發的身體訓練 Body Training Method from Qigong

6/30 (日) 14:00~17:00 (專業編舞家)  
(舞蹈教育工作者)

斯洛伐克Artyci舞團的Milan Kozánek研究東方哲學及氣功多年，發展出獨特的Dancing Qi身體訓練及編舞手法，並將其活用在戲劇及舞蹈作品中。



## 氣相流系列工作坊 Workshops

### 身體之相 (Gaga) 工作坊

#### Gaga: Phases of the Body

7/2 (二) - 7/4 (四) 13:30~15:30 (專業舞者)

7/5 (五) 14:00~16:00 成果分享

Gaga 是一種動作語言，最初由以色列現代舞藝術家 Ohad Naharin 所提出。來自北京9當代的青年編舞家詹驪，吸收了 Gaga 技術的內核，在不斷的創作、表演和舞蹈教授經驗中努力革新，揉合出 Gaga 技術的東方的新生命力。

「身體之相」工作坊將在探索、研究中，強化自身對身體及其運作的意識，並借由連結感官和想像的力量來強化身體的強度、柔韌性、耐力和靈活性。Gaga 練習能夠喚醒學員們薄弱的身體意識，鼓勵學員們傾聽身體，清晰的感知有意識或無意識的身體律動，找到屬於自己的「相」，以及表達途徑與創作方法。



授課教師  
北京9當代舞者  
詹驪 Zhan Li

2010年畢業於南京藝術學院編導系，2013年獲美國猶他大學現代舞系 MFA 藝術碩士學位。作品曾代表猶他大學參加2013年美國高校舞蹈節，並獲首屆 Jon Scoville/ Tandy Beal 獎項。曾前往以色列 Batsheva 舞團和紐約 Gaga 舞蹈工作坊學習，並與多位美國專業編舞家合作。2014年加入侯登舞蹈劇場，2016年加入北京9當代舞團，隨舞團赴世界多地，參演作品《共生》、《穿越溪穀》、《玫瑰之名》、《Rapid-eye movement》。2016年，詹驪以9劇場青年編導身份，創作作品《七竅生煙》並廣受好評。



授課教師  
北京9當代舞者  
唐瑜珮 Tang Yu-pei

北京9當代舞創團舞者，培訓部現代舞導師。

10歲在廣東舞蹈學校開始古典芭蕾舞學習。畢業後後考入北京現代音樂學院，編導專業。曾與多位國內外著名舞蹈家合作，如西班牙導演 Jorge Crecie、趙梁、朝克，馬其頓現代舞藝術家 Risima Risimkin，以色列青年藝術家 Eyal Dadon 等，並先後出訪了荷蘭，以色列，並隨團中東歐巡演。曾參與史高比耶舞蹈藝術節，盧布亞納 EXODOS 藝術節，阿爾及利亞國際當代舞藝術節。



### 身體之氣工作坊

#### Chi of the Body

7/2 (二) - 7/4 (四) 19:00~21:00

(一般大眾)

7/5 (五) 14:00~16:00 成果分享

此工作坊強調對身體的覺察，透過覺醒的心靈來感知、觀察和練習。過程中，學員能夠有足夠的時間傾聽自己身體的能量，識別它真正的感受，因而由內而外地刺激身體自由產生律動。

### 身體之流工作坊

#### Flow of the Body

7/2 (二) - 7/4 (四) 15:30~17:30

(有基礎者)

7/5 (五) 14:00~16:00 成果分享

幫助學員加強對骨骼系統的認識，掌握能量流並有意識的工作。擁有20多年教學經驗的斯洛伐克大師 Milan Kozánek 將帶領學員掌握氣的流動，藉由引發內在精神層面的自然反應，延伸至外部動作。透過身體的內在經驗，察覺身體的真實智慧，了解身體的物理性、運動邏輯與衍生的機械模式，透過對當下時刻的感知掌握身體的流動。

身體之氣、身體之流授課教師  
Milan Kozánek

## About Jade Dance Theatre 玉舞蹈劇場

成立於1997年，為台灣文化部及台北市傑出演藝團隊，以成為全方位表演團體為目標。在藝術總監華碧玉帶領下，曾多次赴歐洲及南美洲、日本及韓國演出並大獲好評。

東方柔美內斂的肢體線條與西方外放技巧的融合，是藝術總監華碧玉獨特的風格與編舞特色。Jade Dance Theatre亦嘗試跨界合作，並提供平台給年輕編舞家，推出呈現當下社會現狀的現代舞作：呈現台灣特有的文化。2014年八月獲文化部遴選前往英國愛丁堡藝穗節演出《紅蛋》，獲獨立文化雜誌「瘦子」(The Skinny) 四顆星好評。2016~2018年推出《月牙泉》及《月牙泉二部曲-220窟》，以紙為舞台及服裝的創作元素，結合現場樂手演奏大受好評。2019年9月將推出《倉央加措的情與詩》。



Photo Credit / Cheng-Hsieng Liu

自2004年起，舞團近距離進行舞蹈藝術互動講座及駐館計畫「從身體開出美麗的花」，同時以藝術回饋社會。2019起邀請國際大師前來台灣，舉辦《身體氣相流-國際肢體工作坊》，希望讓「舞蹈即生活」的理念更能扎根。

Jade Dance Theatre was founded in November, 1997 and supported by the Ministry of Culture and Department of Cultural Affairs, Taipei City Government. Under the leadership of Jade Pi-Yu Hua, the artistic director, Jade Dance Theatre has been on international tour to Europe, South America, Japan, and Korea.

Jade Hua's choreography is unique that she retrieves the movements and gestures from classical dance and use them in modern dance and present them in contemporary cultural background. JDT aims to promote the art of dance, and to experience life and presents the contemporary phenomena with this language. Therefore we provide platforms to young choreographers and invite artists from different fields for collaborations.

In August 2014, JDT was chosen to be part of 2014 Edinburgh Fringe with "Eggs of Blessings" and won a four-star rating by The Skinny. Between 2016 to 2018, "Crescent Lake" I and II received positive comments as paper craft and live musicians are integrated in the productions. In 2019, "Wandering in Love" will premiere in September.

Except for annual productions, JDT also gives promotional workshops at enterprises and communities from 2004, and do charity performances at nursing homes for the elderly. In 2019, International Workshops of Body Chi, Flow and Phases are held for the aim to promote dance as an essential part of life.

## 2019 年度規劃

9月14日、15日 《在愛裡 流浪》-- 倉央嘉措的情與詩  
台北市中山堂中正廳

11月23日 《再·見敦煌》  
高雄佛陀紀念館大覺堂

### 《身體氣相流》-肢體工作坊工作團隊

#### Team for International Workshops of Body Chi, Flow and Phases

主辦單位: Jade Dance Theatre 玉舞蹈劇場

計畫主持人/Director: 華碧玉 Jade Hua

計畫統籌 /Coordinator: 魏珍 Jane Wei

課程規劃協力/Planning: 許瑋玲Wei-ling Hsu、郭芳伶 Fang-ling Kuo

執行總監/ Executive Director: 陳盈希 Yolanda Chen

工作坊翻譯 /Translators: 林瑞瑜 Ray Lin

宣傳協力/Promotion: 鄭仔君 Yu-Jyun Cheng、李博恩 Po-an Lee

執行協力/Executive Team: 許瑋玲Wei-ling Hsu、郭芳伶 Fang-ling Kuo、

林春輝Eddie Lin、陳逸茹Yi-ju Chen、丁瑀 Yu Ting、曾百瑜 Pai-yu Tseng、

鍾志文Chih-wen Chung、陳韻帆 Yun-fan Chen、陳冠瑜Kuan-yu Chen

企劃及行銷實習Marketing & Planning Intern: 吳如斐 Lesley Wu

影像紀錄: 沐畝數位設計

場地協力Venue: 新北投七一園區 Arts Space 71、文山劇場 Wenshan Theater

贊助單位Supporters: 國家文化藝術基金會、上海商銀文教基金會、Slovak Arts Council、MATA北投荷豐溫泉會館

特別感謝: 劉嫻婷Ying-ting Liu、李博恩Po-an Lee、呂紹傳John Lu



(O)+886-2-2891-9320

(F)+886-2-2891-3695

Email: [jadedance@gmail.com](mailto:jadedance@gmail.com)

Website : <https://www.jadedancetw.com>

Vlog: <http://vimeo.com/jadedance>

(ADD) 11255台北市北投區開明街71號(新北投71園區)

No.71, Kaiming St., Beitou Dist., Taipei City 11255, Taiwan