

2019

JUNE 29-

JULY 07

玉舞蹈劇場
Jade Dance Theatre

藝術就是生活，身體就是宇宙
Jade Dance Theatre 玉舞蹈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

大師課程 @新北投七一園區 Free 台北市北投區
開明街 71 號

北京9當代 藝術總監 朝克

6/29 (六) 14:00-17:00 「體」- 現代舞技術課 (專業舞者)

6/30 (日) 09:00-12:00 「知」- 即興肢體開發 (一般大眾)

斯洛伐克 Milan Kozánek

6/30 (日) 14:00-17:00 氣功出發的身體訓練

(經驗5年以上的專業編舞家/舞蹈教育工作者)

氣相流系列 @文山劇場彩排廳 台北市文山區
景文街 32 號

身體之氣工作坊一斯洛伐克 Milan Kozánek

針對一般大眾

透過對身體的覺察，發現身體的空間，觀察和練習

7/02-7/04 》 19:00-21:00

單堂\$1000 / 三堂\$2700

身體之相(Gaga)工作坊一北京9當代舞團 詹驥

針對專業舞者

透過Gaga技巧，訓練並強化身體的強度、柔軟性、耐力和靈活性

7/02-7/04 》 13:30-15:30

單堂\$700 / 三堂\$2000

身體之流工作坊一斯洛伐克 Milan Kozánek

針對有基礎者

7/02-7/04 》 15:30-17:30

單堂\$1000 / 三堂\$2700

身體氣相流工作坊
成果發表及分享 @文山劇場彩排廳

台北市文山區
景文街 32 號

7/05 (五) 14:00-16:00 免費入場 (需報名)

報名請掃描



或輸入報名連結
bit.ly/2C4njTh

贊助單位



大師課程：「體」- 現代舞技術課

6/29 (六) 14:00-17:00

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。在「體」的環節中，朝克將引導大家強化瞭解脊椎及骨盆。明確的無節奏性，使學員們一方面感受群體節奏關係，一方面調整自身，透過骨骼的關節聯動性，去接觸地面與探索天空，以此快速的提高大家的身體控制力，動作完成度以及掌控肢體的可能性。

大師課程：「知」- 即興肢體開發

6/30 (日) 09:00-12:00

朝克依據多年的舞臺表演和創作教學中的心得體會，主張「感知後」的選擇。讓學員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，並掌握節奏，體驗肢體運作的軌跡及表演的樂趣。

大師課程：「氣功」出發的身體訓練

6/30 (日) 14:00-17:00

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，使用在戲劇及舞蹈作品中。此次來台希望能與資深的舞蹈創作及教學者交流，分享彼此的教學及編舞經驗。

「身體之氣」工作坊

7/2-4 19:00-21:00 共計 6 小時

7/5 14:00-16:00 成果分享

Body awareness 對身體的覺察是此工作坊的重點。學員們將透過動作覺察自己的身體空間。透過覺醒的心靈來感知、觀察和練習。這樣的練習能讓學員有足夠的時間傾聽自己身體的能量，識別它真正的感受，然後使用內在的刺激自由產生律動。

「身體之相」工作坊

7/2-4 13:30-15:30 共計 6 小時

7/5 14:00-16:00 成果分享

Gaga 是一種動作語言，最早由以色列現代舞藝術家 Ohad Naharin 提出發展。來自北京 9 當代的詹驥身為青年編舞家，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，讓 gaga 技術有了屬於東方的新生命力。「身體之相」工作坊將透過探索、研究、發現身體及身體運作的高度意識，借由自身的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。透過 Gaga 練習，可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，找到屬於自己的相一身為舞者的表達途徑與創作方法。

「身體之流」工作坊

7/2-4 15:30-17:30 共計 6 小時

7/5 14:00-16:00 成果分享

讓學員加強骨骼系統的認識，掌握能量流並有意義的工作。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，連結到外部動作。透過身體的內在經驗，學員將認識到身體的真實智慧，發現身體的物理性、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。

6/29(六)

6/30(日)

7/02(二)

7/03(三)

7/04(四)

7/05(五)

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)

13:30-15:30

身體之相 (Gaga) I
北京 9 當代 - 詹驥
(對象：專業舞者)

身體之相 (Gaga) II
北京 9 當代 - 詹驥
(對象：專業舞者)

身體之相 (Gaga) III
北京 9 當代 - 詹驥
(對象：專業舞者)

14:00-16:00
成果發表及分享
對外開放
(免費入場，需報名)

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 Kozánek
(專業編舞家/舞蹈教育工作者)

15:30-17:30

身體之流 I
Milan Kozánek
(對象：有基礎者)

身體之流 II
Milan Kozánek
(對象：有基礎者)

身體之流 III
Milan Kozánek
(對象：有基礎者)

19:00-21:00

身體之氣 I
Milan Kozánek
(對象：一般大眾)

身體之氣 II
Milan Kozánek
(對象：一般大眾)

身體之氣 III
Milan Kozánek
(對象：一般大眾)

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。

朝克

畢業於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。2015 年開始策畫執行北京國際新舞蹈藝術節。

詹驥

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 年加入侯瑩舞蹈劇場，2016 年加入北京 9 當代舞團，隨舞團赴世界各地，參演作品《共生》、《穿越溪穀》、《玫瑰之名》、《Rapid-eye movement》。2016 年，詹驥以 9 劇場青年編導身份，創作作品《七竅生煙》並廣受好評。

唐瑜環

北京 9 當代舞劇團舞者，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 Crece、趙梁、朝克、馬其頓現代舞藝術家 Rsimir Rsimkin、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。



報名辦法：

1. 此次大師課程及氣相流系列採線上報名，請掃描 QR-code 填寫報名表單，或上 Jade Dance Theater 玉舞劇團臉書取得相關資訊。
2. 此次「大師系列」工作坊免費，地點於新北投七一園區。「氣相流系列」工作坊為收費課程，地點於文山劇場彩排廳，可單堂報名。請於線上報名後，三個工作天內完成轉帳，並 email 告知您的大名、報名課程及帳號末 5 碼，以保留您的名額。
3. 7/5 下午之成果發表及分享為免費入場，惟須事先報名。
4. 其他報名詳細資訊，請參考線上報名表 bit.ly/2C4njTh。



贊助單位：國藝會、上海銀行文教基金會
主辦單位：Jade Dance Theatre 玉舞劇團
聯絡電話：02-2891-9320
Email: jadedance@gmail.com
新北投七一園區：台北市北投區開明街 71 號
文山劇場：台北市文山區景文街 32 號
*主辦單位保留課程更動權利