



<舞·當下> 神聖舞蹈國際大師班

【課程表】

二日工作坊(初階/進階):

課程日期	工作坊	課程時間/內容	
		09:30-12:30	14:00-17:00
12月29日(日)	初級課程	呼吸、靜坐練習 自我、相互觀察	
12月30日(一)	進階課程		
神聖舞蹈			
舞碼: *Circular Counting Exercise *American #24 *Polyrhythm *Ho Ya Exercise *Om Circles			

五日工作坊(高階):

課程日期	工作坊	課程時間/內容	
		09:30-12:30	14:00-17:00
1月1日(三)	高階進修 工作坊	程講解 多套神聖舞蹈介紹	*Multiplication No.1 (乘法系列 1 號) *Christ Muḥammad Buddha. Lama (Four Prophets) (四先知)
1月2日(四)		冥想技巧的開發 運動：觀中線 *Exercise of Olbogmek Brotherhood (Olbogmek 兄弟會) *Second Obligatory (第二必修)	慣性突破、靜坐 運動：內省練習 *Exercise of Olbogmek Brotherhood (Olbogmek 兄弟會) *Second Obligatory (第二必修)
1月3日(五)		覺知存在、呼吸 運動：方位 *Ho Ya Dervish (Ho Yah 托鉢僧) *Movement No. 13 (39 系列之律動 13)	自我、相互觀察 運動：統合 *Ho Ya Dervish (Ho Yah 托鉢僧) *Movement No. 13 (39 系列之律動 13)
1月4日(六)		*Trembling Dervish (顫抖的托鉢僧) *Old 21	*Trembling Dervish (顫抖的托鉢僧) *Old 21
1月5日(日)		全部舞碼排練	呈現
舞碼 *Multiplication No.1 (乘法系列 1 號) *Christ Muḥammad Buddha. Lama (Four Prophets) (四先知) *Exercise of Olbogmek Brotherhood (Olbogmek 兄弟會) *Second Obligatory (第二必修) *Ho Ya Dervish (Ho Yah 托鉢僧) *Movement No. 13 (39 系列之律動 13) *Trembling Dervish (顫抖的托鉢僧) *Old 21			