

羶舞劇場 2017 克萊茵技巧工作坊 實際執行課程表

時間 \ 日期	Day 1 ( 6/27 TUE )	Day 2 ( 6/28 WED )	Day 3 ( 6/29 THU )	Day 4 ( 6/30 FRI )	Day 5 ( 7/1 FRI )
	認識骨骼	骨骼的工作	骨骼與肌肉的平衡	骨骼的整合	技巧的運用
10:00 - 12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 克萊茵技巧介紹與觀念建立</li> <li>✓ 認識骨骼構造</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 身體變化分享</li> <li>✓ 人體骨骼與肌肉的探索</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 身體變化分享</li> <li>✓ 姿勢動作的支撐及平衡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 身體變化分享</li> <li>✓ 骨骼肌肉的協調性運用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 身體變化分享</li> <li>✓ 技巧對於舞蹈的運用</li> </ul>
12:00 - 12:30	休息				
12:30 - 14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 身體釋放練習</li> <li>✓ 感知討論</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 主肌群運用</li> <li>✓ 骨骼的層次變化</li> <li>✓ 感知討論</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 身體自我修復與放鬆的練習</li> <li>✓ 感知討論</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 身體統合</li> <li>✓ 感知討論</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 技巧對於舞蹈的運用</li> <li>✓ 課後分享</li> </ul>
14:30 - 15:00	休息				
15:00 - 16:00	一對一原點平行治療課程				