

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"> ✓ 克萊茵技巧介紹與觀念建立 ✓ 認識骨骼構造 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 身體變化分享 ✓ 人體骨骼與肌肉的探索 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 身體變化分享 ✓ 姿勢動作的支撐及平衡 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 身體變化分享 ✓ 骨骼肌肉的協調性運用 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 身體變化分享 ✓ 技巧對於舞蹈的運用
12:00 - 12:30	休息				
12:30 - 14:30	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 身體釋放練習 ✓ 感知討論 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 主肌群運用 ✓ 骨骼的層次變化 ✓ 感知討論 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 身體自我修復與放鬆的練習 ✓ 感知討論 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 身體統合 ✓ 感知討論 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 技巧對於舞蹈的運用 ✓ 課後分享
14:30 - 15:00	休息				
15:00 - 16:00	一對一原點平行治療課程				