

Day 1 認識骨骼 ( 6/27 TUE )

從人體最深、最紮實的組織「骨骼」開始探索，透過克萊茵技巧的基本理論，發現骨骼的奧妙。講師將帶領學員學習如何釋放身體內部緊張的能量，達到體內的自我放鬆。對正規的舞蹈身體訓練做進一步的呼應，讓身體不再只是遵守規矩的工作軀殼而已，並將此概念進而實踐在舞步甚至是日常生活的動作中。

---

Day 2 骨骼的工作 ( 6/28 WED )

著重於舞者的腰大肌、大腿後側肌、骨盆、六組外轉肌的運用，透過肌肉的能量和骨骼的結構，讓舞者鑑定出自己的身體需求及取向，進而在舞動的同時整合出自身體運行的脈絡與骨骼的多層次變化。

---

Day 3 骨骼與肌肉的平衡 ( 6/29 THU )

帶領學員了解自我身體性能，引發身體的獨特性。藉由講師的引導，發展姿勢性的支撐動作及協同效應，而透過身體開發的方式，建立身體重心轉移及流動的方式。目標在於強化身體的敏銳度及效能，減少及預防受傷的可能性，並將身體自我修復的功能與訊息傳遞到全身。

---

Day 4 骨骼的整合 ( 6/30 FRI )

講師將透過前三天課程所累積的身體自我探索功能、骨骼與肌肉的連結、重心的協調平衡，做出深入性的身體統合及運用。

---

Day 5 技巧的運用 ( 7/1 SAT )

透過四天的工作坊，嘗試將技巧運用在舞蹈上。除了將技巧替身體帶來的感知變化內化至大腦，更透過把桿的練習，將此技巧正式運用在舞蹈上。最後，講師將藉由最後的分享會，讓學員們在四天工作坊中累積的身體收穫與經歷感受，進行口頭或肢體上的交流，進而發現自己肢體運用能力的提升。