

課程 A：開啟身體認識

針對初次接觸此課程之學員，建立骨骼的概念與對身體架構的認識。

課程時間 | 2019.6.26 – 6.30 13:00-17:00

課程費用 | 一天課程 \$2,000 / 報名全程五天可享優惠價 \$9,000

Day 1 認識骨骼	6/26 WED	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	6/27 THU	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	6/28 FRI	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。目標在強化身體的敏銳度及效能，減少及預防所有受傷的可能，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	6/29 SAT	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	6/30 SUN	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。

課程 B：深度修復特訓

針對過往曾參與此課程之學員，加深探索克萊茵技巧的奧秘。

課程時間 | 2019.6.30—7.2 09:00-12:00

課程費用 | 三天課程 \$7,500 ***學員需全程參與

Day 1 骨盆的 運轉	6/30 SUN	髖，又稱腰帶、骨盆、盤骨，是一個骨骼構造，位於脊椎末端，連接脊柱和股骨，與四足動物的後肢、雙足動物的下肢相連。股骨與腰帶在臀部連接處形成髖關節，它是球窩關節。骨盆作為人體骨骼中心從頭至腳的中樞，很多力量的轉運透過骨盆，學習如何對未與重建骨盤的記憶，分析與建立骨盆的運動。
Day 2 肩膀的 連動	7/1 MON	肩膀，是軀幹和上肢的交接點，與其相對的部位是臀。肩主要有三塊骨——鎖骨、肩胛骨與肱骨組成。為保證胳膊既能夠運動自如又具有一定力量，肩膀必須在韌性與力量間尋求一個平衡。舞蹈動作中有 60%來自於肩膀的帶動，也因為如此，許多肩部問題都是其他交接點（如臀部）所不會遇到的。
Day 3 腳踝的 支撐	7/2 TUE	腳踝，或稱踝關節是人類足部與腿相連的部位，組成包括 7 塊跗骨加上足部的跖骨和小腿的骨骼。腳踝作為支撐人體推地板重心轉移的重要關節，以及力量轉換上重要的部位，了解如何平衡腳踝的使用與正確的姿勢，連動至身體其他關節的保護。

課程 PLUS+

原點平衡 (Zero Balancing) 一對一治療課程

原點平衡是一種利用觸覺來轉化能量與身體結構關係的身心療法，使用手指輕微牽引骨骼、關節和軟組織的張力區域，以創建身體的支點與平衡，使身體經由這樣的療程放鬆並重新組織。原點平衡解決身體最深且最密集的組織與軟組織之間的能量，有助於清除身體能量流中的障礙物，放大活力並促成更好的姿勢調整，給予身體一種內在和諧的重建修復。

課程時間 | 2019.7.1-7.2 13:00 / 14:00 / 15:00 報名者擇一時段

課程費用 | 2,800 元 / 次 (一小時)

名額限制 | 每個時段一個名額，並限為已報名本次工作坊三堂課以上之學員

報名方式 | 採預約制，請私訊羣舞劇場粉絲專頁報名