



HORSE 蠱舞劇場

蠱舞劇場 2020 克萊茵技巧工作坊：動態的療癒

2020-06-29(一) 19:00 ~ 2020-07-05(日) 22:00

已結束



學習

運動

蠱舞劇場 2020 克萊茵技巧工作坊：動態的療癒

活動時間

2020-06-29(一) 19:00 ~ 2020-07-05(日) 22:00 (GMT+8) [加入行事曆](#)

活動地點

台灣新北市板橋區大觀路一段28巷24號

蠱舞劇場

相關連結

[HORSE 蠱舞劇場](#)

標籤

克萊茵技巧

工作坊

蠱舞劇場

芭芭拉馬勒

+1

亞洲文化協會、崔莎布朗舞團、紐約知名編舞家瓦利卡朵納一致推薦必修的一門舞蹈技巧課

活動介紹

**本次課程受到疫情影響，授課老師將於紐約使用線上方式教學
主辦單位籌備直播連線設備，讓學員們前來蠱舞劇場排練場一同上課唷！**

克萊茵技巧 (Klein Technique) 是一門連結身體和心理的凝聚性動作系統，1972年由美國舞蹈教育家蘇珊克萊茵所建立，並廣泛傳播與教學於眾多國家，引領數以百計的表演者。

此技巧將透過對動作的分析、整合、連結與清晰化，更深一層的改變每個人的動作形態，指導身體工作者如何適當的連結身體各部位與地板、與空間，進一步形成柔韌平衡的整體，避免再次受到傷害，甚至修復曾經受傷已久的身體，是每一位身體工作者必須學習的重要功課。

蠱舞劇場邀請克萊茵技巧專業講師 芭芭拉·馬勒 (Barbara Mahler)，此工作坊將重整身體工作者對身體架構的概念，學習如何適當的使用身體並以更高的效能切入舞蹈，使身體能夠跳得更長更久更有效率，健康完整的跳入舞蹈成熟期，更深刻體會到身體的自我照顧和檢視的重要性。2020年，蠱舞劇場第五度舉辦克萊茵技巧工作坊，從第一年開始，講師芭芭拉便預告了，在連續四年的累積下，第五年將有非常深刻與進階的體會，從206根骨頭的認識，濃縮到對於尾骨的體認與掌握，從尾骨進而掌握全身的療癒。

課程內容

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 | 2020.6.29(一) - 7.3(五) 19:00-22:00

課程費用 | 一天課程 \$800

Day 1 認識骨骼	6/29 MON	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	6/30 TUE	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	7/1 WED	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	7/2 THUR	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，做出深入人性的身體統合及運用。
Day 5 技巧的運用	7/3 FRI	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 | 2020.7.3(五) - 7.5(日) 10:00-12:00

課程費用 | 三天課程 \$3,000 ***學員需全程參與

Day 1 骨盆的運轉	7/3 FRI	髖，又稱腰帶、骨盆、盤骨，是一個骨骼構造，位於脊椎末端，連接脊椎和股骨，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，學習如何對末與重建骨盆的記憶，分析與建立骨盆的運動。
Day 2 肩膀的運動	7/4 SAT	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	7/5 SUN	腳踝，或稱踝關節是人類足部與腿相連的部位，組成包括7塊附骨加上足部的跗骨和小腿的骨骼。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，運動至身體其他關節的保護。