

Klein Technique
克萊茵技巧
線上工作坊
Online Workshop

06 JUN / 01-03 (二三四)
08-10 (二三四)

講師 芭芭拉·馬勒
Barbara Mahler
助教 陳武康

連結 修復 重整

安心活動

藝文

學習

羸舞劇場 2021 克萊茵技巧線上工作坊：連結·修復·重整

此活動為線上活動，配合社區防疫，遠距參與活動有趣又放心。

活動時間

2021-06-01(二) 19:00 ~ 2021-06-10(四) 22:00 (GMT+8) [加入行事曆](#)

活動地點

此活動為線上活動，購票後可於票券頁進入直播連結
本活動使用Zoom進行線上課程

相關連結

[HORSE 羸舞劇場 臉書粉絲專頁](#)

標籤

COVID-FREE

克萊茵技巧

羸舞劇場

芭芭拉馬勒

+1



HORSE 羸舞劇場

已結束



美國舞蹈教育家蘇珊克萊茵在1972年發展出「克萊茵技巧」，透過對於動作的分析、整合、連結與清晰化，改變每個人的動作形態。當骨骼被清楚地重整後，身體覺得更連結、更堅固、更有效能且更清晰，甚至對於個人身體內在的智慧有了一個新層面的認知增長。

活動介紹

因應近日疫情變化，為保障你我的安全並配合政府防疫相關措施，將於相同時間改為全體線上模式進行。

已報名課程的學員近期會另行通知工作坊相關事項，最新消息請密切留意**舞舞劇場**臉書專頁。

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，早於1970年代就被建立，此技巧將透過對動作的解構、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。

2021年，舞舞劇場再度邀請講師 芭芭拉·馬勒 (Barbara Mahler) 線上授課，此次工作坊將「以骨為主，肌肉為輔。」骨骼的概念被清楚的重整與理解，身體變得更連結、更堅固且更有效能。在課程中，我們將運用骨盆中四條深層的肌肉群去調整、對正身體骨骼，而這些力量將透過身體傳遞到全身上下。目的不是學習如何運動這些肌肉，而是著重在如何「喚醒」肌肉群，並運用它們來重新調整骨骼成為一直線。

課程內容：

| 時間 | 課程名稱 |
|----------|--------------|
| 6.01 (二) | 第一堂 認識骨骼 |
| 6.02 (三) | 第二堂 骨骼與肌肉的平衡 |
| 6.03 (四) | 第三堂 骨骼的整合與工作 |
| 6.08 (二) | 第四堂 骨盆的轉運 |
| 6.09 (三) | 第五堂 肩膀的運動 |
| 6.10 (四) | 第六堂 腳踝的支撐 |



HORSE 舞舞劇場



舞舞劇場 2021 克萊茵技巧線上工作坊：連結·修復·重整

2021-06-01(二) 19:00 ~ 2021-06-10(四) 22:00

已結束

