

# 2022克萊茵技巧 線上工作坊： 疫情中的身體覺察與平衡

# Klein Technique

芭芭拉·馬勒  
Barbara Mahler

2022  
06/20—06/24



安心活動

學習

藝文

## 騷舞劇場2022 克萊茵技巧線上工作坊：疫情中的身體覺察與平衡



HORSE 騷舞劇場

已結束



🕒 2022-06-20(一) 19:00 ~ 2022-06-24(五) 22:00 (GMT+8) [加入行事曆](#)

📺 此活動為線上活動，購票後可於票券頁進入直播連結  
本課程使用 Zoom 進行，屆時將提供視訊會議室連結給報名成功之學員

疫情

克萊茵技巧

工作坊

騷舞劇場

身體覺察

【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】。近幾年受到新冠病毒（COVID-19）疫情影響，已讓全世界長期陷於焦慮與恐懼之中，如何在這場混沌中沉靜下來，維持身心健康狀態，開啟身體與內在的對話，是本工作坊開辦的期許之一。



安心活動

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。

舞劇場2022 克萊茵技巧線上工作坊：疫情中的身體覺察與平衡

2022-06-20(一) 19:00 ~ 2022-06-24(五) 22:00

已結束



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，並廣泛傳播與教學於眾多國家，影響數以百計的表演者。

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，身體變得更連結、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新層面的認知增長。

自 2016 年開始，今年是舞劇場連續第七年舉辦克萊茵技巧工作坊，邀請專業講師芭芭拉·馬勒 (Barbara Mahler) 授課，從人體 206 根骨頭的認識，到對於尾骨的體認與掌握，從尾骨進而掌握全身的療癒，感受身體與內在狀態的對話。盼望與更多身體工作者分享臺灣舞蹈教育中缺乏的身體修復技巧，為臺灣舞蹈創造一個更好的環境。

在克萊茵技巧工作坊中，「以骨為主，肌肉為輔」的概念將被清楚的重整與理解，身體變得更連結、更堅固、更有效能且更清晰。課程中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。透過循序漸進在不同層面的骨骼活動，覺察自我狀態並釋放長期累積在身體裡的壓力，嘗試獲得更健康、更平衡的身心狀態。



## —— 課程內容 ——

- | 認識骨骼 |
- | 骨骼與肌肉的平衡 |
- | 骨骼的整合與工作 |
- | 骨盆的轉運 |
- | 肩膀的連動 |
- | 腳踝的支撐 |

克萊茵技巧是一套動作系統，將在五天課程中，從認識身體的骨骼和肌肉出發，接著感知尾椎並練習骨盆運動，搭配呼吸調息和走路。每日課程最後，講師將藉由問答與分享，以及練習用文字紀錄課程中的身心感受，協助學員加深感知變化的靈敏度，並將這些經驗內化至大腦。