

蟲舞劇場

2025《克萊茵技巧工作坊：覺知喚醒》

活動時間：2025.07.3(四)～2025.07.6(日) 10:00~12:00 / 13:00~16:00

活動地點：新北市板橋區大觀路一段28巷24號

克萊茵技巧課程介紹

從身體解剖結構認識骨骼和肌肉，以練習組合感知尾椎並練習骨盆運動，包含雙人觸摸練習與自我檢視，課程中講師將藉由問答與分享，由英文授課中文翻譯。透過每階段循序漸進的引導，學員將獲得更清楚且正確的方式運用身體，發掘潛能，增加使用的效率、功能性，修復傷痛。

- 適合對象：對於身體結構更有效運作及療癒修復感興趣者。
- 2025.07.03~2025.07.6(四~日) 10:00~16:00(12:00~13:00午休)
- 克萊茵技巧每堂課(5小時)

時間 / 日期	7.3(四)	7.4(五)	7.5(六)	7.6(日)
10:00~12:00	克萊茵技巧	克萊茵技巧	克萊茵技巧	克萊茵技巧
13:00~16:00	課程一	課程二	課程三	課程四
17:00~19:00	原點平衡 (需另報名)	原點平衡 (需另報名)	原點平衡 (需另報名)	原點平衡 (需另報名)

◎ 課程一 身體延展與重整(Stretch and Placement)

課程從認識身體結構開始，在動態中尋找身體的平衡，在動作轉換之間，配合呼吸，結合理論和實踐，在生理與心理的層面上，開啟身體認知與使用方法。

◎ 課程二 解剖概念與碰觸練習

以基礎解剖學介紹身體，重點關注骨頭和肌肉的結構：骨盤(pelvis)、尾骨(tailbone)、股骨(femur)、後側肌(hamstring)、骨盆底肌(pelvic floor muscles)等。透過理論與實踐的結合，奠定克萊茵技巧的理論。學員將相互觸碰練習，經由手更立體的了解骨頭與肌肉形狀和質感，有利於接受動作指引。

◎ 課程三 垂掛(Hanging over)與下肢靠牆練習

垂掛(Hanging over)透過「8」字形的動作來鍛鍊髖部，培養出更具協調性的身體，在靈活性與穩固度之間取得平衡。肢靠牆練習，以尾骨為軸心進行垂直移動，關注大腿後側肌及尾椎藉意識骨盆結構鞏固下肢骨骼整體性。

◎ 課程四 上肢運動 ※為顧及上課學員水平，無法單獨報名課程四

肩主要有三塊骨——鎖骨、肩胛骨與肱骨組成。肩膀必須在韌性與力量間尋求平衡才能運動自如且具有力量。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。

* 視學員組成狀況講師保留授課內容調整權利
