

國際文化交流報告表

各類別 研習進修、工作坊 - 嬋柔運動

研習課程名稱 (中文)	嬋柔運動
研習課程名稱 (英文)	GYROKINESISR
參加方式	機構邀請
主辦單位 (中文)	馬來西亞詩巫犀江舞蹈團
主辦單位 (英文)	Hornland Dance Theatre
活動網站	sidfestival.com
研習課程簡介(可包含起源、特色、重要性與現況等)	<p>嬋柔運動(GYROKINESIS®) 由一名匈牙利籍的優秀芭蕾舞舞者 Juliu Horvath 所創立，當時已是首席芭蕾舞者的他，因脊椎傷害、阿基里斯腱斷裂，被迫不得休息，在休息的過程中經由瑜伽修復、放鬆肌肉，並從冥想中領悟到「傷於動作，治於動作」，研究出一套「Yoga for Dancer」也可看作為嬋柔運動(GYROKINESIS®)的前身。在當時Juliu Horvath 開始授課，起初「Yoga for Dancer」學生大多為專業舞者，漸漸的有越來越多人也想要加入該運動，Juliu Horvath 於是改進「Yoga for Dancer」，將芭蕾舞融合瑜伽、太極、游泳、體操並發展出一套療癒運動—嬋柔運動(GYROKINESIS®)，成為幾乎是人人適合、改善身體活動度的放鬆運動。GYROKINESIS®，GYRO 有旋轉、轉動之意，KINESIS 是運動之意，兩單字結合後中文譯為「嬋柔」，也有人稱為「脊椎螺旋運動」，因此在該運動中強調以脊椎為活動核心，再結合四肢來活動全身，利用不少扭轉的動作來打開緊繃的肌肉，並且也強調透過呼吸節奏的配合，讓運動過程有如在跳舞般流暢、輕鬆，提升整個身體的活動度、肌耐力等，對於現代人緊繃、僵硬的身體相當有幫助。</p> <p>介紹嬋柔運動，此種獨特且創新的運動方法。透過打開能量通路、刺激神經系統、增加運動範圍、提高力量和運動效率來涉及整個人。工作坊旨在分享嬋柔運動方法，使更多人認識且受益。</p>

藝術節、音樂節、戲劇節演出 - 陰陽

演出作品名稱 (中文)	陰陽
演出作品名稱 (英文)	Yin-Yang
參加方式	機構邀請
主辦單位 (中文)	馬來西亞詩巫犀江舞蹈團
主辦單位 (英文)	Hornland Dance Theatre
活動網站	sidfestival.com
藝術節、音樂節、戲劇節簡介(可包含起源、特色、重要性與現況等)	<p>詩巫國際舞蹈節 (SIDF) 是馬來西亞砂拉越州中區最大的舞蹈盛事，包容與展現來自世界各地不同舞蹈種類與表演藝術。由詩巫犀江舞蹈團承辦。</p> <p>詩巫位於東南亞最長河流 - 拉讓江河畔，是一個沿江發展的城市自 2012 年開始，每年一度的詩巫國際舞蹈節，吸引來自國內外約 200 名舞蹈工作者，成為了本區域最大的表演藝術節。這是一個為來自世界各地舞蹈愛好者所建立的一個平台。作為文化與藝術交流的同時，總結各國推動文化藝術的經驗，以協助推動本區域藝術與文化的發展。</p> <p>2024年第 10屆詩巫國際舞蹈節，將於 9月17 日至21日舉行。為了配合 10週年的活動，分成兩個階段進行：</p> <ol style="list-style-type: none">國際舞蹈嘉年華-土風舞、排舞、肚皮舞、街舞等舞蹈之夜 日期：2024 年9月 17日-19日 地點：詩巫城市廣場-戶外舞台國際舞蹈晚會（以專業與劇場式表演為主） 日期：2024 年9月 20日-21日 地點：詩巫晶木酒店六樓大廳 <p>舞蹈節的活動逐步的從室內舞台走到戶外舞台，甚至延伸到街道的角落。希望藉此吸引並鼓勵更多的人參加舞蹈節，並且與表演者近距離接觸以及互動。</p>

展演/活動場地資訊

展演/活動場地名稱(中文)：詩巫中央市場

展演/活動場地名稱(英文)：Central Market Sibu

活動場地網站：<https://chinese.sarawaktourism.com/zh-hans/attraction/sibu-central-market/>

展演/活動場地介紹

詩巫中央市場是馬來西亞最大的農貿市場，是詩巫人民重要的生活場所。本次演出安排在中央市場入口處進行，觀眾可選擇圍坐在圓外（平面視角），也可選擇從二樓觀看（俯瞰視角）。



