

# 課程名稱 | 身體日誌-身體的流動，核心覺察與整合

課程屬性 | 生活研究室

課程編號 | 1121-10609

授課老師 | 董桂汝

最高學歷/ 英國倫敦當代藝術舞蹈學院現代舞蹈表演藝術碩士

相關學經歷/ 英國倫敦當代舞蹈學院碩士學位。 身知島製作藝術總監

多方參與藝術創作，教學與展演策劃，同時深耕社區與樂齡舞蹈教學與研究，希望透過肢體與表演分享最直接的生命語言。

2006-2019任教於臺南藝術大學、台南科技應用大學舞蹈系、台南市社區大學，樹德科技大學表演藝術系，台東大學。

2014年為文化部巴黎西帖藝術村駐村藝術家，同年為維也納舞蹈 Tanz Atelier Wien 合作藝術家。

2003年獲得英國Lunn Portor文化藝術基金會傑出青年藝術家獎項。

2009年奧地利維也納舞蹈節之DanceWeb獎學金計劃的台灣代表藝術家、

2008獲選亞洲青年編舞營台灣區編舞者

2006年赴英國倫敦革新舞蹈節演出獨舞並參予高雄城市芭蕾舞團點子鞋創作演出

2005年取得英國倫敦當代藝術舞蹈學院舞蹈碩士學位

2004參與邊原舞團Edge, Postgraduate Performance Group at London Contemporary Dance School

於英國丹麥葡萄牙各地巡迴演出。

現職/ 台南藝術大學 台東大學兼任助理教授

上課時間 | 每週四上午09:00-11:50 第一次上課日期 2023年03月09日 (星期四)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

透過講師課堂上動與靜的導引實作，展開重新學習我們身體與內在健康共感的旅程。

身體是我們生命旅途中的實踐者，身體也紀錄著我們每日日常的各種生活選擇，承載著我們飲食，生活習慣，情緒，和所思所想的變化。

生命的旅程就存在我們的身體裡，每一刻每一天我們都在收集著自己的故事。我們從身體的流動來覺察自己的身心變化，打造屬於自己身心保養的修復與方法，讓身體的感受開啟自我對話和紀錄的開始。我們開始慢慢建立自己和身體的關係和對話，跟身體更緊密，慢慢的打造自己身體的美麗花園。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

這門早上的身心覺察課程，邀請希望透過舒緩而流動方式，透過身體的路徑，進入身心整合覺察的旅途的朋友。

適合想要以紓緩的方式有趣的動動身體，也對藝術性的美學體驗進入身體感知的有興趣的朋友。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

這個課程，我們會從身體開始著手，透過不同的身心學的技巧（body mind-centering, 費登奎斯.....等）與自己的身體工作，加上自我按摩，觸碰與拉伸的身體動作與流動，來達到身心舒緩與舒服的狀態。

在這個旅程中，從身體的感受來思索內在情緒和日常中的各種身體使用對我們身體的影響。也透過講師的引導進入身體的流動旅程，透過身體的舞蹈來放鬆，釋放，與身體再次連結。

然後我們將透過堆疊的概念，將課程裡學習到的身體覺察變成生活中的練習，並藉由書寫日記式的方式來記錄每日身心的感受與改變，如階梯的行走向上，課堂中講師也將為成人設計一套溫和的身體訓練，讓身體可以在每次的練習中，慢慢建立良好的肌力和核心訓練的觀念，打造身與心的美麗花園。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 上課參與，課程呈現

2. 生活練習與記錄，

也是學習的重要環節

### 5. 備註&推薦書目

[周四早上選課推薦]

1. 「身體日誌-

身體的流動，核心覺察與整合」/3/16~4/20/每周四早上一學分/董桂汝老師/大成校區

2. 「正念抒壓

自我觀照」/5/4~6/8每周四早上一學分/黃潔瑩老師/大成校區

招生人數 | 23 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2023-03-16 上午09:00~11:50	身心整合的方法 與身心學的認識	身體的重新認識和覺察，認識身心學，透過身體的日常習慣，開啟不同身體照護和使用的方式。 *腹部與骨盤的使用和核心練習，身體日誌記錄與練習方法說
2	2023-03-23 上午09:00~11:50	開啟身體的自然 擺動	身體是一個非常有趣的有機體，擁有許多的能量和智慧，透過講師的引導，啟動身體本能的動能，跟隨著身體走一趟多元好玩的旅程。
3	2023-03-30 上午09:00~11:50	成為自己的照護 與按摩師	透過不同的身體流動，進入身體的深層按摩和啟動。探索適合自己的身體與情緒的照護模式。 *下半身的力量建構
4	2023-04-13 上午09:00~11:50	藝術家的腦內革命， 靜的流動， 動能裡的境	，藝術欣賞與體驗被納入很多國家的的社會處方籤中，我們來了解一下藝術家的腦內狀態，藝術如何幫助人們產生身心的美妙連結，達到舒壓放鬆的效果。透過共學的分享，進入身心放
5	2023-04-20 上午09:00~11:50	身體的流動旅程	身體漂浮與延展流動的旅程！ 身體脈輪靜心練習
6	2023-04-27 上午09:00~11:50	與身體歡慶，分 享	透過不同方式的呈現，分享身體與日常日子的祝福與歡慶。 *全然舞蹈的開啟