課程名稱 身體晚安日誌:
肢體探索，在流動中建立核心的力量

課程屬性	生活研究室	課程編號	1131-1131S21

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 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2024年06月05日（星期三）

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

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，讓身體的感受開啟自我對話和紀錄的開始。我們開始慢慢建立與修復自己和身體的關係，跟身體更緊密，慢慢的打造自己身體的美麗花園。

也透過夜間身體課程的流動，打開壓力的釋放，以溫柔的方式，讓身心再度回到舒服的狀態，也幫助夜間的睡眠修復。

2.修此門課需具備什麼條件？

對於上了一天或白天勞動及需要紓壓釋放的朋友，以及對於 身心整合及想體驗透過身體流動與運動的方式來達到身心舒展的朋友。

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

課程將從身體開始著手，從呼吸的覺察進入我們身體當下的狀態。透過簡單延展的動作，開啟身體內在空間的延展。 在課程中，講師透過不同的引導同學進入身體的流動旅程，透過身體的延展和呼吸的運用來放鬆，釋放，與身體再次連結。 將會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。 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, 觀察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。 ※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4.如何取得學分？（評量方式）

生活練習與記錄, 也是學習的重要環節

招生人數| 22 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	2024-06-05 晚上07:00～09:50	哈摟，身體你好！傾聽與動能的休憩	身體的重新認識和覺察，紀錄身體的日常習慣，輕輕地展開身體的自由流動，身體在移動的狀態中能產生自我修復的能力，帶入身心學的方法和技巧，在舞動中產生有序的身體觀察與自
2	2024-06-12 晚上07:00～09:50	身體自然動能的轉換	感受身體的自然，檢視身體的有機結構，日常的生活運用。探索不同的身體的擺放，姿勢與姿態，也從中感受身體與內在情緒感受的連動關係。啟動觀察，探索，進而產生更多的理解和
3	2024-06-19 晚上07:00～09:50	藝術創作與滋養身心的連動力__藝術家的腦內革	講師將透過這堂課分享，自己移居台東多年，專心於生活與創作的過程。分享藝術與大自然的李亮。透過生活裡的感受，提問與自然圍繞的連結，產生出不同的藝術展演作品。
4	2024-06-26 晚上07:00～09:50	我覺得～I feel .....身體與思緒的跳動與連結	透過簡單身體流動，進入身體的感受與內在思緒的連結。藉由I feel（我感覺）的當下，紀錄內在思緒的旅程，藉由身體的語言，感受與表達。
5	2024-07-03 晚上07:00～09:50	身體回到音樂的懷抱	由同學選一首最愛的音樂，在課程中互相分享對於音樂的想法與感動，啟發同學對於音樂不同的想像與連結，帶入自我的閱讀進入音樂與個人對話的時空，身心隨之舞蹈，展開身體請聽
6	2024-07-10 晚上07:00～09:50	與身體歡慶__戶外舞動	透過與自己身體的深刻對話，道別，感恩，謝謝身體的支持與存在，分享身體與日常日子的祝福與歡慶。 ＊全然舞蹈的開啟