

課程名稱 | ★身體晚安日誌--流動瑜伽與身心舒展

課程屬性 | 生活研究室

課程編號 | 1141-12097

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7:00-9:50 第一次上課日期 2025年03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

夜間身體課程的流動，以流動瑜伽為基底，結合音樂的運用及靜心練習，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。

※【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）

生活裡練習和實踐，

也是學習的重要環節

5. 備註&推薦書目

[周三晚上選課建議]

3/5(三)~4/9(三)「身體晚安日誌」/一學分6週/董桂汝老師

4/30(三)~6/25(三)「昆達里尼瑜珈」/一學分9週/葛凱欣老師

[114年第1學期 | 國定假日]

4/3(四)~4/6(日)清明節連假

5/3(五)~6/1(日)端午節連假

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	2025-03-05 晚上7:00~9:50	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	2025-03-12 晚上7:00~9:50	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	2025-03-19 晚上7:00~9:50	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	2025-03-26 晚上7:00~9:50	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	2025-04-02 晚上7:00~9:50	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	2025-04-09 晚上7:00~9:50	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