

課程名稱 | ★身體早安日誌:靜心流動，核心整合與運用

課程屬性 | 生活研究室

課程編號 | 1141-12098

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9:00-11:50 第一次上課日期 2025年03月06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，與身體舞動的路徑，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？

這門課程，以身體為起點，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，學習讓自己達到身心舒緩與舒服的狀態。

這門課將透過簡單的肢體練習，從呼吸的覺察，進入身體的流動，順氣而行，順勢延展拉伸，讓身體的內外流動合鳴。

透過講師的引導進入身體與呼吸相伴的自由流動，探索身體也打開與感知的對話關係，進入觀照身體的內在情感，思緒的旅程。肢體的流動成為一種靜默卻有力量的品質，感受身心的自由，回到最舒服的動與存在。在身體啟動的動能中，釋放沈潛在身體裡的緊張與壓力，展開身與心溫柔的修復，與舒壓釋放。

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

第六堂課舞蹈旅行說明：

1. 前往彰化拜訪舞蹈工作者吳思瑋，引領多樣的身體感知與舞蹈學習

2. 本堂課額外的舞蹈旅行費用，包含：交通費，講師費及餐費，將由同學額外共同分攤支付喔

※【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喔】

※【課程將因應疫情做調整，如遇警戒狀態無法實體授課，則改由線上授課】

【114-1學期停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

114年4月3日(四)~4月6日(日)清明節連假

114年5月1日(四)勞動節

114年5月30日(五)~6月1日(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	2025-03-06 上午9:00~11:50	好好呼吸 當下覺察	1. 透過呼吸的觀察，啟動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。 2. 開課說明，舞蹈旅行時間地點及費用交流討論
2	2025-03-13 上午9:00~11:50	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	2025-03-20 上午9:00~11:50	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	2025-03-27 上午9:00~11:50	舞蹈旅行__自然 行旅	到大自然去舞動與上課，與自然連結。預計上課地點：台南漁光島

5	2025-04-10 上午9:00~11:50	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	2025-04-17 上午9:00~11:50	舞蹈旅行_彰化 之旅	一起到彰化，邀請身舞團舞蹈家吳思瑋分享在彰化文學步道城 市場域中的創作與展演經驗，邀請思瑋老師帶領共學舞蹈和在 地的文化和環境連結。