

課程名稱 | ★12/06與身同行__身體覺察與流動探索

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1142-12552

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 | 每週六上午9:00-11:50 第一次上課日期 2025年12月06日（星期六）

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

我們再次認識身體，重新的打開和身體的對話連結，相信身體的智慧，在身體流動中，傾聽身體給予的訊息。

察覺感受，打開身體，進入心的帶領與流動。

身體是我們生命旅途中的實踐者，身體也記錄著我們每日的各種生活選擇，承載著我們飲食、生活習慣、情緒、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記錄的開始。透過身體流動，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，也梳理內在的狀態。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對身心覺察，想透過身體探索重新連結身心的朋友，對於身體自由流動有興趣想嘗試看看的朋友

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

這門課我們將透過簡單的肢體練習，從呼吸的覺察開始，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。

招生人數 | 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 0 學分 300 元（1 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	2025-12-06 上午9:00~11:50	與身同行	透過講師的帶領，由簡單的身體伸展，開啟身體的動能，感受呼吸的氣流，跟隨著身體的流動，伴隨著音樂帶來的能量和感受，展開與身體的對話。打開身體，敞開心，流動思緒，也關