

# 課程名稱 | 表達式藝術治療~舞蹈繪畫篇

課程屬性 | 週末學習營

課程編號 | 932-1539

授課老師 | 徐進玲

最高學歷/ 美國加州整合學院表達性藝術諮商與教育證書

相關學經歷/ 台中縣海線及屯區社區大學、苗栗社大等講師

現職/ 台中縣家庭扶助中心 藝術治療師

上課時間 | 每週六、日整天 第一次上課日期 2004年09月11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

舞蹈繪畫篇/

舞蹈發生於對自己的接納與允許；對身體訊息的聆聽與回應。當你接納自己、允許自己；真正的舞蹈才會發生；否則只是滿足自我(Ego)與觀眾的表演而已。也在這樣的舞蹈中，才具有療癒性。

聲音音樂篇/

思想由腦往下傳遞，而情感則是由身體往上爬升；聲音就像瓶口一樣，是思想與情感的交會點，透過聲音我們更能找到真正的話語所在。

2. 修此門課需具備什麼條件？

舞蹈繪畫篇/在舞蹈中與自己相遇、在舞蹈中與神性中的我戀愛的人

聲音音樂篇/對人聲及自己有興趣的人

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

舞蹈繪畫篇/

1. 舞蹈、繪畫、靜心冥想；

2. 若你能投入及為自己即將的收穫負責；你將會發現非語言世界的另一天地

聲音音樂篇/

1. 課程中將透過各樣的練習且搭配：

七個脈輪的聲音靜心、喻(AUM)靜心、那達布拉瑪(Nadabrama)

靜心、肢體律動、按摩等來達成聲音的探索與表達的目的

2. 學員得以透過聲音的伸展與探索，更多地覺察自我；更清楚而自在地表達自己

4. 如何取得學分？(評量方式)

1. 出缺席

2. 投入的程度

3. 自我負責的程度

5. 備註&推薦書目

建議閱讀書目：《靜心觀照》，奧修出版社，《莫札特效應》，先覺出版社

招生人數 | 25 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 (1 週課程/一次上課 18 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2004-09-12 整天		9/11  六 自我介紹 讓我們一起玩吧！肢體律動中的我 肢體律動的暖身遊戲 雙人舞關係的學習與覺察 (你選擇了當帶領者還是跟隨者) 按摩內外平衡與放鬆 (自我照顧下的給予才是真正的給予) 9/12  日 平面與立體中的舞 繪畫中的舞蹈與舞蹈中的繪畫 接觸即興舞蹈 身體重量的給予 (你照顧好自己了嗎？你感覺到對方的需要嗎？) 合一 1. 內在與外在的觀照與練習 (個人與團體) 2. (Essence) 當下舞蹈本質的覺察與加入