



通識生活美學～ 羈舞劇場系列-肢體開發

時間：2020-10-26

地點：文錙音樂廳

微學分【羈舞劇場】系列工作坊，第三場邀請到曾是雲門舞者、近年擔任國家兩廳院《原來現代舞好有趣》工作坊教師的羈舞劇場排練指導方妤婷老師來帶領學生開發身體的各種可能性。此工作坊流程及主要內容包含：

1. 暖身，方老師引領學生在沒有對錯、不能隨便的原則條件下，自行暖身，將身心安適。
2. 學生在多種遊戲中探索身體的各種可能性，包括：
 - (1) 藉由彩色筆的概念讓同學從手肘開始畫圓到身體其他部位畫圓，探索身體各種平時不會用到或很少觸及之處；
 - (2) 透過雕塑讓學生在主動與被動中，體會身體在空間中的流動感；
 - (3) 透過遙控器的指引，讓學生伸展並開闊了心胸；
 - (4) 透過身體有多少點接觸地板以及透過身體在地板上滾動的探索，讓學生去思考身體各種各樣的可能性及其極限；
 - (5) 最後，大家手牽手纏繞在一起流動，讓大家從互動、探索中去發現並解決問題。

在方老師不斷挑戰學生用身體去思考的引領下，參與者能夠專注在當下，更能開發身體的各種可能及潛能，大家享受其中，收穫良多！



方妤婷和陳珮榕老師示範以遙控指引身體開發可能



學生透過手肘畫圓探索身體在空間流動的可能性



通識生活美學～ 羈舞劇場系列-肢體開發

時間：2020-10-26

地點：文錙音樂廳



學生以遙控指引同伴專注於當下有助身體開發可能



在身體接觸地板的探索中，學生思考身體的極限



大家手牽手纏繞在一起流動，去發現並解決問題



參與學生與方好婷老師合照