



通識工作坊～生活美學系列～ 舞蹈與自然環境即興工作坊系列二

時間：2021-11-12

地點：文錙藝術中心

通核中心微學分生活美學【環境舞蹈即興】系列工作坊之二「舞蹈與藝文環境即興」，接續上週「舞蹈與自然環境即興」的發展，再度由台師大表藝研究所暨風之舞形舞團藝術總監吳義芳教授，帶領學員於文錙藝術中心進行身體自身及其與藝文場域畫作和詩文內外對話的開發及探索。

工作坊流程及主要內容包含：

1. 義芳老師首先了解每位學員參與此工作坊的動機，並根據每位參與者的專業來跟舞蹈作連結；
2. 暖身，透過身體九大關節各種運用的可能性，引領參與者不斷讓身體延伸、擴展到更大的空間，挑戰自己超越自身舒適圈的範圍，往突破自身極限的方向推動。
3. 用身體直覺地與藝文中心的各個畫作作連結、互動或對話。
4. 每位參與者隨機獲得一段詩詞，各自用身體即興連結此段詩詞的想像及意涵，然後大家一起共同呈現。
5. 每位參與者分享今日的學習經驗、體會及收穫。

透過此次環境舞蹈即興工作坊的參與，幾位學員分享其身心的變化：「這次工作坊讓原來較為害羞的自己，變得能以舞蹈表達內心的情感，這對自身是個突破。」、「參與兩週舞蹈即興工作坊讓原來較為僵硬的身體逐漸打開，雖然還有些不習慣，但可以感受到自己的身體比以前更加開放。」、「感受到舞蹈這門藝術對我是個未知的領域，需用全身心靈結合來體驗。」、「自己是學建築的，喜歡舞蹈但沒機會學習，以前看自己跳舞覺得不好看，透過這次的工作坊感受到自己可以放鬆的舞動身體。」。

最後義芳老師勉勵大家要不斷打開、擴展身心，「藝術在於不斷改變，印度濕婆舞蹈之神，既是創造又是破壞，而即興即在破壞和玩耍。」兩週環境舞蹈即興工作坊帶給參與者，一種不斷在解構中重建而能持續積累自身的能力並開發潛力的動力。



通識工作坊～生活美學系列～
舞蹈與自然環境即興工作坊系列二

時間：2021-11-12
地點：文錙藝術中心



義芳老師認識每位學員並以其專業跟舞蹈作連結



帶領大家暖身



參與者挑戰自身舒適的範圍



參與者隨機產生互動



學員各自用身體即興連結隨機獲得的詩詞



全體參與者與義芳老師