

## 2008 觀音聽舞 工作坊 報名表

姓名		性別		電話	
連絡住址					
E-mail					
團體	<input type="checkbox"/> 師生	<input type="checkbox"/> 親子	<input type="checkbox"/> 其他_____		
個人	<input type="checkbox"/> 教師	<input type="checkbox"/> 學生	<input type="checkbox"/> 其他_____		
備註	<input type="checkbox"/> 參予工作坊活動 <input type="checkbox"/> 參觀工作坊      參與人數_____位				

1.參與學員請穿著寬鬆、方便之衣著，於舞台上活動。

2.非參與舞台上活動之觀眾可在觀眾席參觀，觀摩學習舞蹈的齊思妙法。

開放預先報名 02-23110574-115 jenny@linux.arte.gov.tw

### 活動步驟:

#### 1.身體各部份知覺練習：

在忙碌的生活中，身體不自覺的僵硬與失去彈性(柔軟)，我們先動一動身體的各部位(頭、肩頸、軸關節、胸腔、骨盆等)來放鬆身體，並找回身體的敏銳度。

#### 2.呼吸導引鬆筋法：

利用呼吸的調節來達到靜心與專注的狀態。

#### 3.節奏練習：

利用手拍身體或腳踩地來發出節奏，利用身體部位來做節奏或是強弱的變化。

#### 3.身體的聲音：

試一試發出聲音，就如同每天早起打哈欠，心情鬱悶大喊一般，讓聲音和身體一起打開。觀照身體，放鬆喉嚨，自然呼吸，震動聲帶，迸發出身體內生的聲音與能量。

#### 4.肢體與動作的統合練習：

經過以上步驟的練習後，我們開始作一些身體與聲音互動的變化，這些練習可運用於平日中，當你身體感覺疲累時，不妨試試看這些練習。

#### 5.『人物語』做品中藉由海棉墊的創作練習與遊戲！

#### 6.由舞者示範藉由『海棉墊』能發展什麼樣的創意？

#### 7.對談與交流：

經過以上的練習後，參與者圍坐一圈，互相分享今日練習的心得，或向主講人提出問題，大家共同交流。