

**中國文化大學教育部延續性及教學創新試辦計畫
計畫成果紀錄表**

子計畫	深耕計畫-B4-5 人文與科技整合，跨界展演人才培育：藝術學院	
具體作法	深耕計畫-B4-5 人文與科技整合，跨界展演人才培育：藝術學院	
主題	定靜鬆沉緩勁-無垢身體實踐	
<p>內容 (活動內容簡述/ 執行成效)</p>	<p>主辦單位： 活動日期：2018 年 4 月 24 日下午 1：00 至 3：00 活動地點：大仁館 107 小劇場 主 講 者：李銘偉老師 參與人數：29 人</p> <p>內 容：透過捧水的靜心來去淨化自己並審視自己的身體型態 (1)暖身，身體由上往下放鬆，想像骨盆是軸心圓，脊髓為軸心，放鬆自己的脊髓 (2)中性遊走，更加意識到地心引力的抗衡，同時審視自身的走路重心是否有偏移 (3)捧水遊走，試圖將碗裡面的水保持靜止，維持在一定的速度 (4)問題與探討</p> <p>執行成效： (1)透過細微的暖身來去舒展自己的筋骨，了解身體骨骼的連接性以及專有詞彙 (2)透過走路練習來去意識自身的身心狀態，並且更意識到自己身體的慣性 (3)透過捧水遊走來去靜心，觀照自身以及水的任何變化</p>	
<p>活動照片 (檔案大小以不 超過 2M 為限)</p>	<p>活動照片電子檔名稱 (請用英數檔名)</p>	<p>活動照片內容說明(每張 20 字內)</p>
		<p>老師進行著問題以及討論</p>



老師正講解著捧水練習的細節



捧水遊走練習 1



捧水遊走練習 2



大合照