



亲爱的伙伴们，

我非常高兴地告诉大家，2025-2026 的**身心运动教师成长计划**（Somatic Movement Teacher Training Program）正式开始招募了！

从 2019 年至今，在我和其他老师们每次与社群的深度交流和陪伴中，不难发现成为分享者的种子在自然地发芽。我看到了每一个人身上散发着智慧与热情的光芒，和心底里装着的同一种渴望——想要把陪伴了自己、滋养了自己人生这个阶段的身心学练习更加内化、并开始与他人分享。

正是在这样一个对你来说很重要的过渡阶段，我邀请你与同路的其他伙伴们一起踏上这段旅程。我们将共同探讨、实践，如何从一个吸收与汲取自我知识的学习模式，慢慢转变成为继续牵着他人之手的领路者。这个项目将从**实用的知识、整体的教学观、与个人的继续发展**三个方面为你提供支持，伴随你成为一个扎实、出色的分享者，并慢慢开始建立自己的社群。



Jessica Lu
教学总监

成为一名身心运动教师，是对身体智慧、意图与心智、创造力及审美的潜力、自我沉思、和自我疗愈的深度耕耘。



Afterschool
**Somatic
Movement
Teacher
Training**

01 介绍

在身体方面的学习必然是基于具身的动觉经验。“*To understand is to under-stand, take it under my stance. (Suprpto Suryodarmo)*”理解并获取知识的过程就是把这些抽象的内容放到身体里、成为具身的行动。正是因为这样，本项目中设计了大量的沉浸式**身体练习工作坊**，使得这个项目的经历本身就具有个人成长的价值。

历时一年的项目将让你接触到身心学中的多元**哲学、历史背景**。你将会体验到**不同形式的身心练习**：受东西方文化语境影响的、动态或静态的、以及那些关注于我们存在的不同层面的；你将知道这些不同的练习在更广泛的视角下彼此之间的关系，以及贯穿所有身心练习的**基本思想**都有哪些。你将会学习与身体实践相关的学术知识体系，包括经验式解剖学、脑神经科学、哲学与心理学的运用。你会在这段时间里开始建立一个**完整的知识结构**，这将在你未来的教学与实践持续地服务于你。

在这段深入学习的旅程中，你将会找到自己作为教师的声音，练习如何将**自己的具身知识**分享给大众，学会运用教学的**语言**，并在**教学督导**中不断收到导师们的支持与反馈。慢慢地，你会在教学的实践中抛光自己的直觉，感知场域的氛围及状态，并作出恰当的回答。这个项目将培养你成为一个有经验的、敏感和精准的身体练习带领者。

对于我们来说很重要的是可持续性——看到你的个人成长，并为你找到一条自我发展的路径。因此，在与导师们的**私课时段**中，你可以提出自己目前遇到的问题，并共同计划下一步的探索方向。而在**圆桌会议**中，有经验的从业者们将带领并分享如何建设与运营一个可持续发展的社群，你将看到成为一名身体练习教师如何在精神与物质层面都能收获回报。

期待在 2025-2026 年中一起深入的陪伴，并见证你的成长！

*身心练习教师从事于多个领域，包括但不限于物理治疗、教育、艺术、文学、剧场、舞蹈、音乐、健身、心理学、工效学和体育训练。

02 教师培训项目的过程

○ 课程与教学方法

- 集中身体工作坊
- 私课时段
- 小组讨论
- 客座导师主题演讲

○ 圆桌会议

- 社群建设与服务哲学
- 成为教师的职业发展

○ 展示、反馈与毕业

- 教学督导
- 项目“结晶”的分享与反馈

○ 课余活动

- 推荐阅读与身心学资源
- 选择性参与「太阳下山后」2025年的工作坊
 - 诗意的介入，基于源泉舞动的练习（免费）
 - 苏麻喇冥想（免费）
 - 其他工作坊与课程（50%优惠）

03 项目成就

- 组成本项目的教师们均为身心学 / 身体练习领域的从业者，且均已持续实践并教学十年以上。
- 200+小时的线上与线下学习为即将成为教师的学员们培养全然的在场感，为具身教学铺垫稳固的根基。
- 长期的跨学科与跨文化的实践赋予了这个项目独一无二的综合性，为身心教学提供了一个包容性的框架，使学员跨越分门别类式学习，使用基本词汇传达直接、完整的知识。
- 团队教学提供了多样化的视角、样本、和教学理念，为学生们创造了一场丰富多元的对话。

- 本项目在一整年的培训期间为学生们提供超出寻常的持续性支持与个体化的关注。
- 学员们将在引导下开始建立属于自己的社群，在毕业后得以持续自己的个人及专业成长。

Q & A

项目有人数限制吗？

参加者总数不会超过30人，以营造一个亲密和个性化的学习环境。2-4人的小组工作形式也会在多个场景中运用，例如在教学督导中，同组成员将分别尝试带领并共同接收反馈、参与讨论。这使得每个学员能够更全面地了解到的教学的方法与不同的可能性。

我们致力于创建一个包容与安全的环境，让所有的学生都能有空间表达并被听到。同时，我们希望营造一个团体的学习过程。通过接纳每个参与者带来的不同技能和背景，使项目成为一个协作互动和合作学习的场所。

学生的评估过程是如何进行的？

学生的评估是持续进行的，教师们将不断通过旁听学生们的教学实践来进行评估。在课程进行到一半时，学生们将通过书面反思进行自我测评。所有学生都将在年末向社群分享他们的 "结晶" 项目。培训项目中每个学生的进步和学习将得到密切的支持、指导和全程跟踪。

为什么采用线上与线下结合的形式？

本项目采用的是在线和线下的结合教学形式。这使得培训的过程有很大的灵活性，并增加了许多线下教学无法提供的可能性。其中最主要的是能够在不增加学生花费的情况下更频繁地见面。事实上，它大大降低了成本。有些人可能会想，在线形式是否会因为这种便利而牺牲质量。我们认为，在线培训如果使用得当，反而会在几个方面提高培训项目的标准。

线上和线下的学习形式都有好处。我们的培训形式充分利用了它们各自提供的机会。目前的时间表允许我们有 32 天的线上学习和 18 天的线下学习。每次会面的间隔通常为一个月。

这样的时间安排将使学员能够保持对所学内容的连续性吸收，并将所学知识实际应用到日常生活中。每次线下的集中工作坊有 6 天，每天有 6 个小时的课程。而每次在线部分包含 4 天，每天 3 小时的课程。这种混合的形式也为学员们在未来发展不同教学的形式积累了经验。线上学习均在

周四、周五、周六、周日进行，尽可能方便需要上班的人群。课程回放也会永久保留，供学员们日后反复观看。

这个项目适合谁？

这个项目是为在身体工作、运动或冥想练习中已经**有一些经验**的实践者准备的。但更重要的是，它是为受益于身心学/身体练习，并想要为其他人提供同样的自我探索路径的人准备的。

从本项目毕业后，学员们将了解身心学的一个基本的蓝图，帮助他们在教学时以更宏观的视角去理解与输出内容，同时，学员们也将具备灵活整合的能力，根据自己的过往经验与个人前景来扩展和重建自己的知识结构与教学框架。

这个项目使从业者能够了解各种身体练习所共有的基本知识，大大减少了追求每个单独系统所需的时间和资源。本课程的毕业生将对自身和他人的具身化成长过程有一个完整与根本的理解。

04 日程安排（中国时区）

*实际日期可能会有所调整

申请开放 10月1日, 2024 申请截止 11月20日, 2024 录取通知 12月1日, 2024 课程安排 第1阶段: 1月30日 - 2月2日, 2025 第2阶段: 2月27日 - 3月2日, 2025 圆桌会议（一）: 3月15日, 2025 第3阶段: 4月1日 - 4月6日, 2025 (线下, 大理) 嘉宾讲座: 5月10日, 2025 第4阶段: 5月29日 - 6月1日, 2025 圆桌会议（二）: 6月28日, 2025	第5阶段: 7月10日 - 7月13日, 2025 圆桌会议（三）: 7月26日, 2025 第6阶段: 8月4日 - 8月9日, 2025 (线下, 地点待定) 圆桌会议（四）: 9月6日, 2025 嘉宾讲座: 9月7日, 2025 第7阶段: 10月2日 - 10月5日, 2025 第8阶段: 10月30日 - 11月2日, 2025 圆桌会议（五）: 12月13日, 2025 评估与毕业 第9阶段: 12月23日 - 12月28日, 2025 (线下, 海南) 回顾 & 结束 毕业仪式: 1月18日, 2026
---	--

线上培训日为 3 小时 / 每天, 9:00 - 12:00

线下培训日为 6 小时 / 每天, 9:00 - 12:00 and 14:00 - 17:00

每次圆桌会议 / 嘉宾讲座为 2 小时, 10:00 - 12:00

05 项目工作者



Jessica Lu
教学总监

Jessica Lu 是一位身体实践者、教育工作者、太阳下山后联合创始人。

毕业于波士顿学院跨领域艺术专业，后师从印尼宗师级舞动艺术家普拉多·素由达摩（Suprpto Suryodarmo）。具有专业的源泉舞动 Amerta Movement，费登奎斯 Feldenkrais ATM，身心平衡 Body-Mind Centering®，即兴舞蹈训练 Gaga，与冥想修习的经历。

Jessica 于 2019 年创办太阳下山后 Aftersunset，并于上海、北京、与线上开展关注身心的教学活动及艺术创作。她曾于东京的 3331 进行舞蹈艺术家驻留。曾为中国美术学院的跨媒体学院 AME 计划的身体导师。Jessica 现在作为源·起夏威夷驻地项目联合策划与身心教师成长计划的教育总监继续服务于中国身心学教育的发展。她目前工作并居住于夏威夷。



Margit Galanter
主要教学导师

Margit Galanter 是一位舞蹈诗人、身体工作者、教育家与文化参与者，旨在通过运动来支持创造性的生命实践。目前生活在 Huchiuñ，即现在被称为加州东湾的 Ohlone 土地上。Margit 的个人经验整合了几十年来在运动/艺术领域的实践，如普拉多·素由达摩（Suprpto Suryodarmo）的源泉舞动 Amerta Movement、费登奎斯方法 Feldenkrais Method、丽萨·尼尔森（Lisa Nelson）的调频舞谱“Tuning” Scores、大雁气功、道家的疗愈艺术、舞蹈编舞、与身心学。这些形式也共同构成了 Vivid Groove 艺术学校的基础——一个实验身体运动、开展创造性革新和集体解放实践的现场艺术学校。

Margit 的研究也与酷儿、女权主义、批判性种族研究、地球生态学、跨文化对话、神经现象学、神圣景观和诗学有关。

在艺术方面，Margit 的长期项目对表演、繁殖力和环境进行探索，对舞蹈艺术进行非殖民化的合作性尝试。Margit 曾参与共创多个大型文化项目、艺术节、以及舞蹈编排作品，并共同编辑了《Embodied Lives》（对普拉多·素由达摩和源泉舞动的影响的思考一书）。几十年来，Margit 与众多舞者、即兴表演者、独立艺术家及教师一起工作、学习。并在全球各地的工作室、博物馆、公园和社区中分享她的作品。

在身心学和身体练习方面，Margit 师从已故的 Dennis Leri，在 Semiophysics Professional Feldenkrais 费登奎斯项目中接受培训，并于 2000 年成为费登奎斯公会认证的从业者。Margit 从 1999 年开始练习中国的能量学和气功，主要老师是已故的胡博士和 Micheline Bogey，以及加州伯克利 The Acupressure and Chi Nei Tsang Institutes 的 Liu Ming/Da Yuan Circle。Margit 在纽约大学加勒廷学院获得了运动研究和实践的硕士学位（MA），并与尤金·根德林（Eugene Gendlin）等人学习了专注 Focusing、隐性哲学 Philosophy of the Implicit 和边缘思维 Thinking at the Edge。她至今致力于研究和创造集体式的学习环境。

www.vividgrove.org



Mary Ganzon
主要教学导师

Mary Ganzon 是一位生物动力颅骶治疗师、运动艺术家和教师。

对静止和运动的身体经验与长期研究是 Mary 的工作基础。她的背景包括即兴表演（小组和独奏）、Feldenkrais ATM 费登奎斯、Body-Mind Centering® 身心平衡、Continuum、3D-Workout™（基于 Bartenieff 巴特尼夫的基本原理）、气功和太极拳、舞蹈和表演，以及生物动力学的方法，如普拉提和 ELDOA 骨科练习。多年的经验使她在生物动力颅骶疗法中得以进行更精微的工作，并将她带到了相对领域的探索。

所有这些都加深了她在藏传佛教中的实践。

Mary 曾在美国和加拿大的多个城市授课与实践。她是将普拉提带到新加坡的开创性人物，并在早期成立了多个工作室。

现在 Mary 与她的伴侣在加拿大加布里奥拉岛生活和练习，在那里，她们也是所居住的土地上的园丁。



**James-Amutabi
Connie Haines**
主要教学导师

James-Amutabi Connis Haines 出生于巴尔的摩皮斯卡塔韦，在奥克兰奥洛涅长大。

他是一位多模态艺术家，在创作过程中使用表演、引导、舞蹈、音乐和写作。他致力于构建鼓励人们使用创造性表达方式、身体、对愉悦感和潜力的艺术机会，强调废奴主义的敏感性，以超越已知想象力的边缘。

他喜欢通过身心练习、舞动和正念来欣赏人类选择的丰富多彩的编排人性的方式。

他致力于通过脆弱、勇气和尊重古老、现在和潜在未来的心态来复原（改写）自己的生活。他对祖先心存感激，感谢他们有尊严地走过这个复杂的世界，在光明和阴影中展示了什么是可能的，以及为我们带来的许多祝福。



Michael Dick
私课导师

Michael Dick 是一位源泉舞动的实践者和被指认的 Pribadi Art 教师（源泉舞动中探索个人身心运动的部分）。他一生中曾作为演员、导演和表演艺术家。曾担任初级教学和表演艺术实践的讲师。他是苏玛拉冥想的长期练习者和引导者，以及 Ridhwan School 里德万学派及其钻石方法的长期学生。



David Leung
私课导师

梁嘉能 有三十年面对不同群体、不同肢体能力的参与者的教学经验，对于身体结构、解剖、力学有多年研究与练习。

1999年成为香港第一批从事普拉提与婵柔教育的工作者，师承婵柔创始人Juliu Horvath。2002年开始随戴公正老师学习“随意功”。跟随Moshe Feldenkrais 当年第一批师资训练中thirteen wonders之一Dr. Ruthy Alon学习。

过去十多年修习了不同手疗技法，包括运动按摩、肌筋膜释放技术、中医推拿等。近月，跟随台湾骨伤科泰斗林两传老师学习结构治疗手法课。曾为香港演艺学院舞蹈学院与香港大学医学院的特聘讲师，在世界各地被不同机构与艺术节邀请作讲学与分享。

于2023年与刘泓一创办Somalign身心排列平台，致力于传播“以轻松好玩的动作探索让身体回归到自然排列”的平台理念。



Carol Swann
客座导师

Carol Swann 是一位教师、身体工作者、联合总监、表演者和活动家。

Carol 的工作重心是为了创建一个更加公正和深入链接的世界。她是 Moving On Center - School of Participatory Arts and Somatic Research 参与性艺术与身心学研究学院共同创始人（与Martha Eddy），也是该学院的主任/教师，从1994年成立至今，学院为社会变革与身心学和表演艺术作出巨大贡献。她曾在 83 年至 86 年担任 Movement Research 运动研究（纽约）的总监、行政主任与策展人。

Carol 在美国、拉丁美洲、俄罗斯、以色列和欧洲从事接触即兴表演、舞动即兴表演和声乐相关工作超过40年。她对 Body-Mind Centering® 身心平衡、Laban/Bartenieff 拉班/马丁尼耶夫运动研究、Roy Hart Theater 罗伊·哈特剧院、被压迫者剧场和社会身心学有广泛的研究，这些研究对她所做的一切都有着启发。基于 Hakomi 方法、Somatic Experiencing Trauma Training & Process Work 具身经验创伤训练和与 Arnold Mindell 的工作，她在身心疗愈一直保持着个人的职业实践。她也教授 Alexander Technique (NASTAT) 亚历山大技巧、声音、社会身心学、Authentic Movement 真实运动、即兴表演、团体过程和冲突调解。她策划/主持了为期三年每月一次的“身心学行动”系列活动，由身心学各领域的专业人士主讲。目前她继续与不同的教员共同合作开展“社会意识的身体”研习工作坊。

<http://www.movingoncenter.org>



Salty Xi Jie Ng
客座导师

黄晞竭 是一位来自热带大都市新加坡的艺术家、教育家和侨民，她的祖先来自中国南方沿海。她的跨学科实践是生活、个人和集体梦境所编织的炼金术场所，在跨维度、亲密的乡土环境中，她的实践是一个以自然事物、符号和梦为指导的探索过程。为了发掘隐藏的自我以及与人类以外的亲缘关系历史，她关注情色、祖先、衰老、生命的终结、老年妇女的内心世界、我们与逝者的关系、以及精神（灵）的世界。她审视艺术家的生活以及什么可以被称为艺术。她的作品跨越不同文化和语境，在本地和国际上都有呈现，形式多样，从仪式聚会、共创聚餐、社区空间和特定场地的持续性项目，到一对一的接触、表演、视频、装置、对话、出版物、绘画和写作。黄晞竭是一名阿卡夏记录练习者，学习气功、舞蹈和闽南语（她祖先的语言）。她创建了“祖先托梦库”（Ancestor Dream Visitation Repository），拥有波特兰州立大学艺术与社会实践硕士学位，是 2024 年“张伯伦社会实践艺术家奖”（Chamberlain Award for social practice artists）的获得者。

saltythunder.net
baibairesearch.art

06 递交申请

请按照以下方式递交申请。截止日期是：2024年 11月20日 11:59pm（中国时间）

1. 录制一段小于 5 分钟的自我介绍视频 **或** 书写一份 500 字以内的陈述，简单地描述自己的相关背景，以及任何你认为我们应该知道的信息。
2. 一份个人简历。
3. 填写联系方式表格。[点击这里下载](#)
4. 一封 500 字内的推荐信，由一位熟悉你的人所写。我们很想知道你的练习是如何影响着自身和你的社群（身边的人）。

请将所有需要的材料以 PDF 或 MP4 格式发至邮箱：jessicalusijia@gmail.com，或加Jessica 的微信传送：Jessicalusijia。

*请注意，中国大陆的一些邮箱无法发送至gmail账户。

*录取通知将在2024年12月1日之前发送。培训项目于2025年1月正式开始。

07 学费

押金	165 USD （1200 元）
----	------------------

学费	4800 USD （33800 元）
----	--------------------

总共	4965 USD （35000 元）
----	--------------------

被录取的学生可以选择不同的付款计划。

- 分4次付款（按季度）
- 或 分12次付款（每月）

我们将帮助你找到一个适合的付款计划。

这个项目的独特之处在于，它不是基于一种特定的身心练习，而是开辟了一个共通的领域，在这个领域中，我们作为人类的共同体验不再以类别区分。它代表了身心学领域最前沿的研究趋势。



Aftersunset
**Somatic
Movement
Teacher
Training**