



亲爱的伙伴们，

我非常高兴地告诉大家，2022-2024的**教师成长计划**（Somatic Movement Teacher Training Program）正式开启招募了！

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。我看到了每一个身上散发着智慧与热情的光芒，和心底里装着的同样一种渴望——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
Educational Director

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.*”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、成为具身的姿态。正是因为这样，本项目中设计了大量的沉浸式**身体练习课时**，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**教学练习**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**学习小组**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2022年末至2024年初一起深入的陪伴，见证你的成长！

* 身体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 教师训练项目的过程

○ 课程与教学方法

- 集中身体工作坊
- 私课时段
- 小组讨论
- 主题演讲与分享

○ 学习小组

- 社群建设圆桌
- 成为教师的职业发展

○ 展示、反馈与毕业

- 教学督导
- 创作“结晶”的分享与反馈

○ 课余活动

- 推荐阅读与小组研习
- 选择性参与「太阳下山后」与「费登奎斯社群」的附加工作坊（免费）

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该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专业成长。

Q & A

项目有人数限制吗？

参加者总数不会超过25人，以营造一个亲密和个性化的学习环境。3-4人的小组工作形式也会在多个场景中运用，例如在以主题为导向的讨论中，你将通过与同学互动的形式在书本知识和课堂经验之间架起桥梁，在观点之间建立联系，并共同探讨如何将这些联系付诸于行动。

我们致力于创造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。

在线和面对面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 42 天的在线学习和 12 天的线下学习。每次会面之间的间隔通常少于一个月。

这样的时间安排将使学生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 个小时的课程时间。而每次在线部分包含 3 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。线上学习均在周五、周六、周日进行，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。

视频会议有着其自身的一些挑战。然而，由于我们工作的性质，这并不构成一个重要的问题。主要原因是培训的很大一部分是身体练习，学生不需要在电脑前，而是在空间中移动。视频允许教员观察，但学生并不需要在线上培训日的很大一部分时间里盯着屏幕。

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，学员们将了解本专业领域的一个基本的蓝图，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 *实际日期可能会有所调整

项目开始招募	第六阶段: 05/04 -05/06, 2023
10月1日, 2022	学习小组 : 05/20, 2023
结束招募	第七阶段: 06/01 - 06/03, 2023
11月20日, 2022	第八阶段: 06/28 -07/01, 2023
申请通过通知	第九阶段: 07/24 - 07/29, 2023
11月30日, 2022	(线下)
课程安排	学习小组 : 08/12, 2023
第一阶段: 12/08 - 12/10, 2022	第十阶段: 08/24 - 08/26, 2023
第二阶段: 01/05 - 01/07, 2023	第十一阶段: 09/14 - 09/16, 2023
第三阶段: 01/31 - 02/05, 2023	(休息月)
(线下)	第十二阶段: 11/01 - 11/04, 2023
学习小组 : 02/18, 2023	学习小组 : 11/25, 2023
第四阶段: 03/09 - 03/11, 2023	评估与毕业
学习小组 : 03/25, 2023	分享: 12/20 - 12/23, 2023
第五阶段: 04/06 -04/08, 2023	反馈与结业: 01/19 - 01/20, 2024

每次线上日为 3 小时, 18:00 - 21:00 PST (9:00 - 12:00 中国时间 +1)

每次线下日为 6 小时, 9:00 - 12:00, 14:00 - 17:00 中国时间

每次学习小组为 2 小时, 19:00 - 21:00 PST (10:00 - 12:00 中国时间 +1)

05 项目工作者



Jessica Lu
教学总监

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，RYT200 瑜伽教师训练，与日本禅 Zen 的修习经历。

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。参与包括西岸蓬皮杜在内的多个国际交流艺术项目。目前工作并居住于洛杉矶 CA。



Margit Galanter
主要教学导师

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 Huchiu，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“调音”乐谱“Tuning” Scores、大雁气功、道教的疗愈艺术、舞蹈、身心学和作曲。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、开展创造性进化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 曾在已故 Dennis Leri 的 Semiophysics Professional Feldenkrais 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 Bingkun Hu 博士和 Micheline Bogey，以及加州伯克利的 The Acupressure and Chi Nei Tsang Institutes 已故的 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



Carol Swann
教学导师

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的共同创始人（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>



Mary Ganzon
教学导师

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。

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。



Michael Dick
私课导师

Michael 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。



Tim Jones
私课导师

Tim 专门从事跨文化研究和表演，并尤其对声音和音乐感兴趣。他是《Nature of Sound 声音的本质》体系的研发者；同是源泉舞动的实践者；他跟随 Sivasankara Panikkar 广泛研究南印度卡纳蒂克音乐。为 Il Nodo 团体长期举办以“能量、创意合作和福祉”为主题的团体活动；Tim 也是一位认证的颅骶治疗师。他是 Ridhwan School 里德万学校钻石方法的长期学生。



薄斯文
线下导师

源泉舞动导师、舞动/快速转化催眠疗愈师、戏剧导演

自幼学舞，为探索身心的关系，2011年赴伦敦大学金史密斯学院学习舞动治疗，但在西方对身体的解构式理解中深感困惑，并没有找到想要的答案，因此转向戏剧，并于2013年在该校获得音乐剧硕士。

回国之后在戏剧领域工作，同时，对舞动如何联结身体、意识、灵魂的研习仍在继续。2016年遇到来自印尼的源泉舞动，才真正打开了新世界的大门。跟随恩师普拉多，深入爪哇、巴厘岛、英格兰等多样地区、文化、自然情境，感受身体在不同时空中的更新、变化，逐渐褪去小我的诸多习性，灵性浮现。接收、臣服于此刻，最小化地使用能量，顺势、灵动地应对各种情境，与万物、非物在动中实现深度连结，是源泉舞动带来的启示，而生命也由此转向全新的方向。

2018年起开始独立带领源泉舞动工作坊，常借用自然能量强烈的场域——荒原、海洋、神庙，帮助人开启意识潜能，功力深厚，善用萨满鼓和吟唱的方式，转译自然中、团体中的能量，带动身心进入多维度空间，并借助灵性力量切实帮助人解决生命中的问题。在工作之余，也学习道医、练习站桩，对生命的好奇从未停止。



李昊阳
线下导师

“举手JuuSho”身体课发起人、动作研究者、舞蹈编导、舞者

李昊阳，幼年好动，钟情攀山爬树、发呆观鸟，痴迷于奥特曼和宇宙未解之谜。

年少尝试武术、田径、乒乓球与篮球等多种球类运动，受韩流和嘻哈文化影响开始尝试舞蹈。大学主修编舞专业，尽兴探索舞蹈之妙。

2016年初，加入“侯莹舞团”，修习多种身体训练技术，多次随团参加演出，并以舞团现代舞导师身份在民生美术馆、单向空间、启皓·北京等空间机构教授现代舞课程。

2018年，在教学期间有感“人的内在状态与动作行为的密切关联”，开始专注动作研究，探索通过动作练习提升个人身心状态的方法，并于同年开设“JuuSho举手”身体课。

截止2022年8月，已在北京教授600余节针对不同人群、不同主题的身体课程，并逐渐建立了系统的“JuuSho举手”身心训练方法。

06 递交申请

请按照以下方式递交申请。截止日期是：2022年 11月20日 11:59pm（中国时间）

- 录制一段小于 5 分钟的自我介绍视频 或 书写一份 500 字以内陈述，简单的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。
- 一份个人简历。
- 填写联系方式表格。

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2022年11月30日之前发送。培训项目于2022年12月正式开始。

07 学费

押金	120 USD （860 元）
----	-----------------

学费	3400 USD （24400 元）
----	--------------------

总共	3520 USD （25260 元）
----	--------------------

被录取的学生可以选择不同的付款计划。

- 分两次付款
- 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。

为了给经济困难的学生创造平等的机会，经询问可提供一些勤工俭学的职位。