

做自己的主人-身體自信工作坊

日期：2012/12/15(六)

時間：9:00~16:00

地點：居仁堂舞蹈教室

講師：陳羿茨(Niina)老師

"情慾"、"性"這些私密的詞彙在日常生活中是我們害羞、不敢直接接觸的話題，每每提到總是令人臉紅心跳。我們真的了解自己的身體嗎?在情慾的這塊領域，又能如何去探索，就由這次工作坊進一步深入探討。



Niina 老師先帶大家觸摸自己的身體，由腳踝慢慢往上到頭部，引導我們去感受身體的每個部位。



第一階段:老師發給每位夥伴兩張紙，一張上面有男性的寶貝兒，另一張則是女性的寶貝兒，藉由圖像，讓大家利用發揮想像力，將這令人害羞的圖像表達出自己對它們的看法。大家都很有創意的在寶貝兒上畫出繽紛色彩，也寓意著對於“性”的異想世界。



第二階段:老師告訴大家，不分男女都會有讓”自己身體開心的方式”，所以有很多情趣用品的道具發明，目的很簡單，就是為了滿足身體，老師展示了很多相關器具，每個人傳閱觸摸後都不禁臉紅心跳了一下。





第三階段:身體動動樂，老師讓大家起身走動，由順時針變成逆時針，再轉變成Z字錯縱走，在一陣活絡之後，老師要我們用手，由輕轉重的方式去觸碰夥伴的身體，經由夥伴的碰觸，意外的發現自己”最滿意”及”最不满意”被觸摸的身體部位。

「身體」～陪伴著我們從出生到死亡，說是最忠實的夥伴也不為過，但我們對別人的了解與好奇總是多過於對自己，這次的工作坊中，最重要的是讓我們有機會聆聽身體的聲音、滿足身體的需求。非常感謝所有願意帶著開放的心，大膽踏入舞蹈教室與我們展開這趟奇異探索旅程的同學們。

撰文者：資傳系 陳介甫同學