

凌安璿
AnHsuan Ling

身為演員，因為想要追求完美而備感壓力，安璿時常把專注力放在如何去達到一個一百分的演出，使他開始對演戲感到不知所措，漸漸失去對演戲的熱忱以及自信。

邁斯納技巧訓練讓安璿重拾對演戲的信念，在接觸邁斯納技巧訓練的過程中，安璿學習到真實地去聆聽、感受，再回應的重要性，他重新找到如何敞開自己，並讓自己誠實且完全地去經歷自己以及角色所處的情境，拋下了令人分心的「做到完美」的壓力，轉而開始建立角色的真實性、靈活度，以及從內而外的將角色展現出來。

身為老師，除了邁斯納技巧工具，安璿也將表演帶給他的好奇心和感激，一併給予他的學生，希望他們能延續自在而真誠的表演，並領悟要做到一個能讓觀眾感同身受、活潑生動的表演，第一步必須讓自己處於脆弱的狀態以及敞開自己。

教學&演戲經歷

擁有高中、大學戲劇表演教學與肢體表達指導經驗，任教於多所高中、大學與台北邁工作室。

舞台演出有《青春悲懷：台灣愛滋戰場紀實戲劇》，影視作品計有電影《關於我和鬼變成家人的那件事》、MV 賴晏駒-小賴《Perfect Clown》、MV 文慧如《還原Reset》，以及模特兒經驗實踐大學服裝設計學系「迷途」、「集體神經潛意識」

