

《學放鬆，改正錯誤姿勢》

图书基本信息

书名：《學放鬆，改正錯誤姿勢》

13位ISBN编号：9789570388765

出版时间：2016-4-8

作者：蜜西·文妮雅

译者：李漢威

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《學放鬆，改正錯誤姿勢》

內容概要

《學放鬆，改正錯誤姿勢》

作者簡介

書籍目錄

- 導讀 解讀身體密碼，開啟自癒力
- 推薦序 亞歷山大技巧教我懂得往內觀察自己
- 亞歷山大技巧教導我學習不為、減少誤用傷害
- 簡介
- 亞歷山大技巧簡介
- 自我體驗簡介
- 第一部 動作怎麼來的？
- 01 你的動作方式和你想的完全不同
- 02 故障的驅動系統
- 03 人是怎麼站的？
- 04 二足動物的挑戰
- 自我體驗 A與B
- 第二部 你如何感受？
- 05 人體第六感——身體感知
- 06 感覺錯亂
- 07 恐懼感
- 08 恐懼下的身與心
- 09 焦慮與表演
- 10 注意力、自覺與有意識抑制
- 第三部 你如何思考？
- 11 倫敦美好的一天，我毫無所感
- 12 發現心靈的思考力
- 13 盯緊你的球
- 14 練習抑制，放鬆緊繃的肌肉
- 15 交給你的幫手
- 自我體驗 C與D單元
- 第四部 空間與方向
- 16 文字愈少，空間愈大
- 17 感覺的問題何其多
- 18 人體第七感——負責平衡與協調的前庭系統
- 19 煥然一新的身體動態
- 自我體驗 E與F單元
- 第五部 觸感
- 20 觸碰心靈
- 21 教師的雙手
- 第六部 意識
- 22 揮別疼痛，迎向動感
- 23 生命中不可思議之輕
- 24 讓自我發聲
- 25 人體第八感：自我掌控——心與身的連結
- 自我體驗 G與H單元

《學放鬆，改正錯誤姿勢》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com