

# 《我舞动我存在天天优律思美》

## 图书基本信息

书名：《我舞动我存在天天优律思美》

13位ISBN编号：9787568006948

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](http://www.tushu000.com)

# 《我舞动我存在天天优律思美》

## 内容概要

华德福生活馆：<http://huadefu.taobao.com/>

本书购买链接

：<https://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.5-c.w4002-3748015666.13.bKlznT&id=520811559318>

Eurythmy 專書首度中譯本 Eurythmy 是人智學各實踐領域中魯道夫.史代納「最鍾愛的孩子」最受歡迎的德文 Eurythmy 基礎，出道即四刷，深入淺出，人手一本 前輩優律思美藝術家 Christoph Graf 為全球中文版專文推薦

我舞動我存在——天天優律思美

Wer sich bewegt, kommt zu sich selbst——Eurythmie f ü r jeden Tag

絲芬.卡內利 Sivan Karnieli 著莊金卿 譯

天天優律思美.身心靜好健康倡議

邀請您以滿滿的愛舞動心靈

以滿滿的愛汲取身體律動的種種可能

請記得每個練習都是邁向健康的行動

Eurythmy 專書首度中譯本

Eurythmy 是人智學各實踐領域中魯道夫.史代納「最鍾愛的孩子」

最受歡迎的德文 Eurythmy 基礎，出道即四刷，深入淺出，人手一本

前輩優律思美藝術家 Christoph Graf 為全球中文版專文推薦

這是一本實用小書，只要短短幾分鐘就可以透過優律思美練習中升起的靜好，臻至身心靈平衡之境，幫助我們在某些重要時刻回歸自己，重掌日常生活的主導權，有力量地迎向種種要求與挑戰；同時更有品質地回應自己的生命課題與任務。本書對於每個練習都有清晰的描述，並能清楚傳達不同練習如何在整個人體構成中產生不同的效應。只要展卷索驥和聆聽，您將能感知哪些練習對您助益良多！每個練習都有一個遠大目標：如何使身體和心魂真正合一，在律動的身與心之間建立深刻連結，心魂向內探照，為要體驗自我；心魂向外伸展，為要能夠感知對這個世界的種種趣味與愛——這就是優律思美！

## 目次

前言和實用指引 1

實相 8

優律思美的藝術是愛 13

練習：身胸挺立 17

它不在外面——我就是它 19

練習：IAO 20

每個人都戴著一頂皇冠 29

練習：三元步行 30

是否還能體會，自己是怎麼活著的？ 37

練習：我就是道路 39

練習：輕亮向上 - 重濁向下 46

練習：是 - 不是 48

練習：A - 崇敬 50

練習：希望 - U 51

練習：愛 - E 54

愛在動作進行時 57

# 《我舞动我存在天天优律思美》

- 練習：語音品質和健康的力量 59
- 心——命運的覺受器官 71
- 練習：太陽在人心中力量 (緊縮 - 舒放)
- 練習：雙紐線的音階 75
- 練習：Hallelujah 81
- 心念創造實相 87
- 練習：我思考言語 89
- 練習：尋找心魂——靈性照耀著我們 93
- 練習：五角星 96
- 在當下——就在生命中 101
- 練習：下行的七度音 102
- 練習：靈巧的 E 103
- 兩極中的整體性 111
- 練習：帶著圓的十字形 113
- 練習：帶著圓的五角星 118
- 每天的對抗力量——被靈性完全滲透的物質 121
- 練習的單元 123
- 適合早晨的練習/ 適合晚上的練習/ 鼓舞的練習/  
活絡的練習/ 強化人格特質/ 增強生命力的練習/  
虛脫無力的時候/ 回到和諧之境/ 安撫之用/ 放鬆  
之用/ 長時間面對電腦螢幕工作
- 附錄 129
- 優律思美的應用領域 129
- 可能延伸的工作領域 131
- 依字母順序的練習目錄 132
- 註釋 137
- 譯後記 137

# 《我舞动我存在天天优律思美》

## 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](http://www.tushu000.com)