

《長笛家的肢體開發》

图书基本信息

书名：《長笛家的肢體開發》

13位ISBN编号：9789868347144

10位ISBN编号：9868347149

出版时间：2008-2-1

出版社：原笙國際

作者：LEA PEARSON

页数：147

译者：黃詩雲,彭建翔

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.tushu111.com

《長笛家的肢體開發》

內容概要

本書將芭芭拉·康樂伯所著「音樂家的肢體開發」之內容及理論加以延伸、整理，是一本特別針對長笛家而設計的專書。

您常感到氣不夠嗎？

希望技巧更進步嗎？

您常為背痛、肩頸痠痛或手部疼痛等問題所困擾嗎？

本書的目的在於推廣演奏傷害預防，以及藉由提升自我身體的意識來增進演奏品質等重要觀念。作者李·皮爾森為合格的身體地圖教師，能夠使學生及老師們輕鬆地認識及了解常見的身體結構問題。此外，本書豐富的插圖，相信能夠幫助讀者們更輕鬆地建立對於身體肌肉骨骼等功能及結構的正確觀念。

閱讀本書，您能夠學習：

無論在站姿或坐姿之下，皆能維持良好的平衡狀態。

正確的手臂位置及動作。

呼吸更輕鬆並充滿力度。

了解身體運作的解剖觀念。

如何訓練及提昇自己的動作感覺。

有效率的肢體動作（這對於音樂家來說十分重要）。

各種實用的練習法。

李·皮爾森（Lea Pearson）

為美國俄亥俄州立大學長笛演奏博士，1998年獲得芬蘭西貝流士音樂院獎學金赴赫爾辛基留學，期間師事Liisa Ruoho教授，並因此接觸亞歷山大技巧，回到美國後，繼續向芭芭拉·康納伯教授學習多年，並取得身體地圖教育證書。

N/A

N/A

第一章 如何使用本書

第二章 身體地圖 Body Mapping

第三章 身體的基礎控制 Primary Control

第四章 知覺與注意力

第五章 支撐力與平衡力

第六章 手臂結構

第七章 手

第八章 頭與頸

第九章 呼吸

第十章 如何將本書內容應用到教學和演奏上

《長笛家的肢體開發》

作者簡介

李．皮爾森（Lea Pearson）

為美國俄亥俄州立大學長笛演奏博士，1998年獲得芬蘭西貝流士音樂院獎學金赴赫爾辛基留學，期間師事Liisa Ruoho教授，並因此接觸亞歷山大技巧，回到美國後，繼續向芭芭拉．康納伯教授學習多年，並取得身體地圖教育證書。

《長笛家的肢體開發》

書籍目錄

- 第一章 如何使用本書
- 第二章 身體地圖 Body Mapping
- 第三章 身體的基礎控制 Primary Control
- 第四章 知覺與注意力
- 第五章 支撐力與平衡力
- 第六章 手臂結構
- 第七章 手
- 第八章 頭與頸
- 第九章 呼吸
- 第十章 如何將本書內容應用到教學和演奏上

《長笛家的肢體開發》

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.tushu111.com