

# 《舞蹈意象與身體訓練》

## 图书基本信息

书名：《舞蹈意象與身體訓練》

13位ISBN编号：9789576169283

出版时间：2007-11

作者：Eric Franklin

译者：林正常,林文中

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](http://www.tushu111.com)

# 《舞蹈意象與身體訓練》

## 內容概要

舞蹈意象與身體訓練 (Conditioning for Dance) 藉著強化身體核心同時改進協調性、平衡能力、體位排列與柔軟度，來幫助你改善所有舞蹈類型的技巧與表現能力。其結果能讓你的身體能力更提升而不增加緊張、更省力地達到更高的跳躍、擁有更深的 plie、更完美的轉圈及更好的延展與體外轉能力。本書中所介紹的創新與實證技巧將會以下述方法，幫助你改良一些關鍵動作的執行能力。

操作彈力帶練習來強化你舞蹈所需的肌肉

使用意象幫助你以適當的體位排列來起始動作與移動身體

經由有趣的小滾球練習來改善你的平衡能力與放鬆身體的緊張

發展能產生更高跳躍與更完美轉圈的腿部與軀幹力量

經由觸摸、動作察覺與意象來達到最佳柔軟度

<舞蹈意象與身體訓練>擁有160個舞蹈專門的練習及170張的插圖說明，將幫助你達到身心協調訓練的最好效果。本書結尾包含了一套設計來幫助你暖身、鍛鍊身體及改善舞蹈技巧之全長20分鐘的全身常規訓練。

藉由鍛鍊你舞蹈類型之動作與活動範圍所需的肌肉，你能直接地增進舞蹈表現能力。伴隨著強化身體核心、延展以獲得適當柔軟度與結合心靈力量的幫助下，你將能發揮你所有藝術與身體的潛能。

推薦序

培養會思考的身體

「屁股不要翹出來!」「呼吸!呼吸!」老師們常常這樣叮嚀，卻無法及時用正面的提示糾正，也難得花時間和學生斟酌呼吸與動作的配合...

台灣的舞蹈教學常以「苦練」取勝，結果常常事倍功半。教舞，學舞，跳舞應該精緻化了。

「舞蹈意象與身體訓練」是一本教你如何事半功倍，快樂起舞的好書。

作者艾瑞克·富蘭克林建議舞者「不要老是想著你的恐懼與焦慮」，要「花心思去感受空間、節奏、舞句和以你身體的特定架構，去創造良好協調性」，以「最好的心理與生理能力，達成舞者的終極目標」。

透過深入淺出的說明與明晰的圖解，作者有效溝通意念，提供練習，非常紮實，有效。林文中的譯文流暢呈現意念，閱讀起來十分輕鬆。

但是，這不是「速成寶典」，是一本放在案頭，帶到排練室，經常溫習，慢慢體會，引導練習的好書。

這本書幫我整理身體與動作的觀念，強化瞭解與認知。我高度推薦給所有以舞蹈為志業的教師與學生。

告別盲動，用點心思，創造「會思考的身體」!

林懷民

推薦序

富蘭克林技巧 (Franklin Method) 是一派特殊的身體訓練方法，建構在身心學 (Somatics) 提出重視「身體」內在經驗、強調體會與探索每個當下身心變化和動作可能性的理念下，提出再教育身體的正確使用及開發內在的覺察能力，以便提昇身體動作的表現力。它的訓練原則可以補充並豐富傳統的身體訓練方法，結合動作、意象練習與科學上、解剖上的分析，讓整個學習變得更有效率且有趣。它不僅可以用來作為增進特定動作表現的練習，也可以作為改善全身性體適能和開發身體覺察能力的工具，這個方法可以讓動作者 (mover) 體會到更安全、更流暢且更富潛能的身體經驗。

現今，富蘭克林技巧已被廣泛地教授於世界各地的大學及教育單位，並成為可以應用在各項運動、舞蹈、彼拉提斯 (Pilates) 練習、瑜珈、物理治療等身體訓練課程中的有效方法。它以意動法

(Ideokinesis) 的理論為基礎，ideo即等於idea/image (想法/意象)，而kinesis即為movement (動作) 之意，因此它是一個強調如何透過「意象」結合「動作」來改善身體技巧與體適能狀態的有效策略，進而讓運動技術及舞蹈動作的表現能夠達到更高的水準；此外，深受身心平衡技巧 (Body-Mind Centering) 在探索身體系統及人類動作發展理念的影響，富蘭克林技巧對人體結構更是提供了一個全新的理解，不再只是無趣單調的解剖課程，而是透過實際動作的意象與體驗，深入瞭解自我的身體結構。當然，本書結合了強化肌力、協調和伸展等各種活動，藉由明確的圖片意象，形成一套身體適能鍛鍊的系列內容，在身體訓練上更是提出了突破性的觀點。透過本書所提供的練習，不僅可以獲得力

## 《舞蹈意象與身體訓練》

量、平衡及柔軟度等各層面的能力，也可以整合身心於最佳狀態，以便能有更流暢的身體內在節奏來呈現完美的動作技巧。

身體的鍛鍊不該只是盲目的操練，而是需要有正確的動作意圖和有效的方法，這是一本值得所有對身體探索、動作開發有興趣之人士為參考及應用的好書，在此特別強力推薦。

劉美珠 (身心學博士)

# 《舞蹈意象與身體訓練》

作者簡介

# 《舞蹈意象與身體訓練》

## 書籍目錄

- 第一章 身心協調的訓練
- 第二章 舞蹈意象
- 第三章 反射平衡
- 第四章 放鬆柔軟度
- 第五章 正確的動作體位排列
- 第六章 身體中心的強化
- 第七章 腿與足的強化
- 第八章 強化軀幹與手臂的力量
- 第九章 轉圈、跳躍與體外轉的改善
- 第十章 彈力帶的中央站姿練習

# 《舞蹈意象與身體訓練》

## 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](http://www.tushu111.com)