第一图书网, tushu007.com

<<回归身体>>

图书基本信息

书名：<<回归身体>>

13位ISBN编号：9787108042071

10位ISBN编号：710804207X

出版时间：2013-4

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：云门舞集舞蹈教室,杨孟瑜

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

！
！
！
林怀民、蒋勋、杨照 撰文推荐 ！
！
！

一直以来，我们强调自身智性的发展，却忽略身体的重要性；
总是向外追求成绩，却忘了往内探求静定的力量以及人与人之间温暖接触的感觉；
我们甚至很少拥抱，不会“呼吸”，失去了重心，也丢掉了安静和专注。

本书八堂身体课，从自己与身体的关系出发，谈拥抱的力量、呼吸的美学、重心的困扰、安静的滋味、专注的迷人、跌倒的启示，也谈亲密与陪伴。

回归身体，重新倾听自己。

“传统的文化，让我们回避身体，忘了身体是我们毕生的朋友，是生命的起始也是终结。
我们没有倾听身体的习惯，只把它当做机器，用它，操作它，直到它尖叫、罢工、生病。
”——林怀民
“身体的记忆太多细节，太真实，太具体，我们抽象的文字语言无法重复叙述”——蒋勋
“希望给孩子一个饱满、敏锐、健康、好奇的身体，带着这样完整的配备，去接触、去学习，进而去给予、去奉献、去付出。
”——杨照

第一图书网, tushu007.com

作者简介

云门舞集舞蹈教室：
为了从身体上帮助孩子“ 认识自己 ”，云门以三十五年的舞蹈艺术经验开创出云门舞集舞蹈教室教学系统，生活律动、专业舞蹈、武术、课程。
透过肢体的开发，学习更多身体的可能和生活的乐趣。

杨孟瑜（1965年3月18日~2010年6月15日）：
热爱文字与文化，历任《远见》杂志资深记者、《人本教育札记》总编辑、云门舞集《云门通讯》主编、英国国家广播公司（BBC）电台中文部驻台特约记者。

十七岁立志做新闻记者，尔后得逢机缘，撰写多位艺术大师传记，包括《探险天地间——刘其伟传奇》、《刻画人间——艺术大师朱铭传》、《飙舞——林怀民与云门传奇》，以及《少年怀民》等。
另著有《阅读萧万长》。

<<回归身体>>

书籍目录

目录
序：
回归身体/ 林怀民
身体最初的记忆/ 蒋 勋
一个敏锐、好奇的身体/ 杨 照
第一课
拥抱
不分年纪的拥抱 / 林怀民
「贴身」与「贴心」
拥抱的力量
不只「拥抱」，更是「怀抱」
实践：创造各种「体贴」
第二课
呼 吸
呼吸，所以存在/ 蒋 勋
呼吸大学问
「呼吸」大自然
一呼一吸的艺术美学
实践：深深吸，慢慢吐
第三课
重 心
身与心的修正/ 蒋 勋
平衡身体的奥妙
现代人的「重心」困扰
近天，近地
实践：寻找身体的重心
第四课
安 静
动与静/ 蒋 勋
安静的滋味
等待「安静」
发呆让你更「聪明」 / 杨 照
静下来才能聆听
静定的引导
实践：动中有静，静中有动
第五课
专 注
给感官「专注」的机会/ 杨 照
在杂沓中找到专注
打开绘本，让专注「活」起来
专注就这么发生了
专注的启蒙
实践：美好的心领神会
第六课
跌 倒

第一图书网, tushu007.com

人生最早的跌倒/ 蒋 勋
当孩子跌倒时
跌倒后的逆境指南
以动防跌
爱自己不一样的身体
实践：跨越障碍的乐趣
第七课
亲 密
包饺子/ 蒋 勋
家的甜蜜
亲密关系，重质也重量
一家人的亲密连结
实践：亲密好游戏
第八课
玩 伴
我最早的玩伴/ 蒋 勋
亲密关系
小玩偶，大能量
孩童的玩伴需求
不一样的朋友
实践：一起玩

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com