

<<非常愛跳舞>>

图书基本信息

书名：<<非常愛跳舞>>

13位ISBN编号：9789572808443

10位ISBN编号：9572808443

出版时间：2002

出版时间：心靈工坊文化事業股份有限公司

作者：李宗芹

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>

## <<非常愛跳舞>>

### 內容概要

創造性舞蹈是一種探索過程，在舞動過程中能發現有關身體或心靈的奧秘。  
透過創造性舞蹈，每個人都可以展開一段探索自我的旅程。

我們每個人都有身體，但我們往往只在意身體的美醜，卻忽略蘊含在身體中的情緒和感受。  
透過各種動作和自由舞動，我們不只表達了生命的經驗，更釋放出身心的壓力。

《非常愛跳舞——創造性舞蹈的心體驗》是一本簡明的實用書，教我們如何開展身體，跟自己跳舞玩遊戲。

「創造性舞蹈」(creative dance)是一種探索的過程，在自由舞動過程中，發現有關身體或心靈的奧秘，藉由各種動作學習到言語不能言盡，卻深深埋在身體內的感覺——如：悲傷、喜悅、害怕等。

當我們越能覺察與體會身體的覺受時，越能了解到身體是一個成長體、改變體與接收體時，這些感受與經驗會再塑一個新「我」。

這個「我」不只是身體，也不只是思想、心靈層面而已，而是全部、整體的我。

透過創造性舞蹈，每個人都可以展開一段探索自我的旅程。

本書除了介紹「創造性舞蹈」的源起、舞蹈的基本元素，更以豐富的應用性實例，搭配圖片示範，教導讀者如何踏出第一步。

看了本書，讀者將發現：原來人人會跳舞、時時可跳舞、處處可跳舞！

在舞蹈中釋放身體，學習自由與創造，原來這麼容易而有趣！

<<非常愛跳舞>>

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>