第一图书网, tushu007.com

<<身體美學: 讓你的身心永遠從容自得>>

图书基本信息

书名：<<身體美學: 讓你的身心永遠從容自得>>

13位ISBN编号：9789573263135

10位ISBN编号：9573263130

出版时间：20080530

出版时间：遠流出版事業股份有限公司

作者：蔣勳

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

内容概要

美，其實是回來做自己「贏得了全世界，卻失去了自己，所為何來？
」讓我們回頭再省視一次自己的身體你的身體，可不可以行走得更緩慢？
你的身體，能不能跳躍得更輕盈？
你的身體，能不能包容更多的身體？
我相信每一個人都是美的，每一個人都將發現自己身體的美是他人不可取代的。
《身體美學》獻給每一個自信而從容的生命。
——蔣勳就開始學習將愛自己的身體，當做每天的功課吧！
體會到呼吸、體會到心跳、體會到我們的身體其實是上天賜給的最大禮物。
從《天地有大美》的發掘食衣住行之美，到《美的覺醒》中鼓勵五感平衡，蔣勳－－這位生活美學導師這一次關注到現代人身體的荒涼，決定從「身體美學」觀點切入，帶領大家循序整理出對己身的思考與實踐。
從學會找到自己的重心、體察呼吸等細節開始，為身體找到基本的節奏與平衡；學習如何以牽手、擁抱等身體語言來向他人傳遞溫情與關心；也嘗試融合勞動與運動，將身體美學回歸於自然美學，使肉體與精神臻於和諧，身心像一棵大樹般茂盛又健康。

作者简介

蔣勳
福建常樂人。
1947年生於古都西安，成長於寶島台灣。
台北中國文化大學史學系、藝術研究所畢業。
1972年負笈法國巴黎大學藝術研究所，1976年返台後，曾任《雄獅美術》月刊主編，並先後執教於文化、輔仁大學及東海大學美術系系主任。
其文筆清麗流暢，說理明白無礙，兼具感性與理性之美，有小說、散文、藝術史、美學論述作品數十種，並多次舉辦畫展，深獲各界好評。
近年專事兩岸美學教育的推廣，他認為：「美之於自己，就像是一種信仰一樣，而我用佈道的心情傳播對美的感動。
」

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