알렉산더 테크닉 체험일지

알렉산더 테크닉을 배우면서 신체적으로나 정신적으로 많은 도움을 받았다. 특히나 중간과제 기간 동안에 느낀 점이 되게 많았는데, 연습 루틴을 지속적으로 진행하기 보다는 위스퍼 아 호흡이나 세미수파인처럼 실생활에 빠르지만 도움이 되는 것들 위주로 많이 적용시켰던 것 같다.

이렇게 조금 더 시간이 적지만, 빠르게 할 수 있는 것들이 더 궁금하기도 하다.