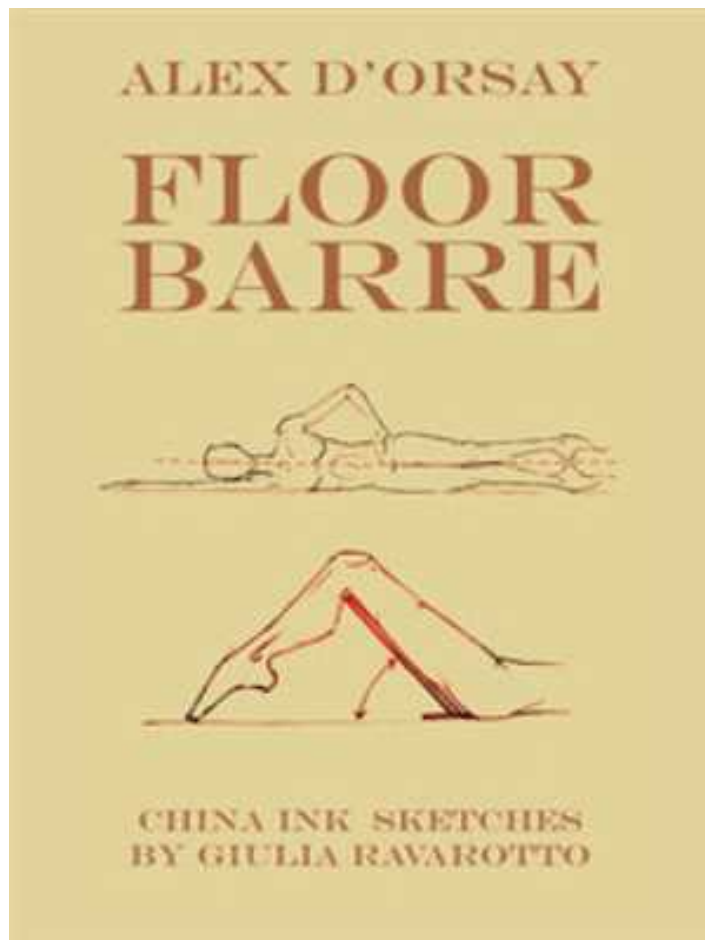


Floor Barre PDF

Alex D'Orsay



Questo è solo un estratto dal libro di Floor Barre. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Alex D'Orsay
ISBN-10: 9788892660854
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2318 KB

DESCRIZIONE

Manuale sulla tecnica di Sbarra a Terra creata da Alex d'Orsay, scritto da lei stessa. Un lavoro a terra dedicato sì ai danzatori professionisti ed agli Insegnanti di Danza, ma anche a tutti coloro che da amatori ne studiano una tecnica, classica, moderna o contemporanea che sia. I principali obiettivi che si pone questo metodo sono: una postura correttamente allineata, l'allungamento della muscolatura, il potenziamento dell'en dehors, lo sviluppo della percezione fisica dei movimenti, della concentrazione e della memoria muscolare del movimento, il rinforzo della muscolatura addominale e di quella di tutto il tronco, il rinforzo dei legamenti e l'alleggerimento dei muscoli sovraccaricati. Inoltre nella Sbarra a Terra di Alex d'Orsay, concepita strutturalmente come una lezione di danza, tutti gli esercizi costituiscono un'efficace strumento di conoscenza della relazione tra musica, ritmo e movimento.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Floor barre is a technique performed lying and sitting on the floor to improve your hip, and foot control. but is it good for both dancers and non dancers?

Linda Celeste Sims, 2017 Dance Magazine Award Winner & Alvin Ailey Soloist, begins every day with 20 minutes of a Zena Rommett Floor-Barre® DVD.

FLOOR BARRE FITNESS: dance-inspired conditioning. Taking inspiration from ballet conditioning Joanna Nicholas reveals how incorporating floor barre techniques into ...

FLOOR BARRE

[Leggi di più ...](#)