

Posturalna podrška muzičkom izvođenju

**ALEKSANDER TEHNIKA KAO POTPORA
MUZIČKOM IZVOĐENJU**

**Predavač: Natalija Jović, sertifikovani nastavnik
Aleksander tehnike**

Dobra misao – dobra postura

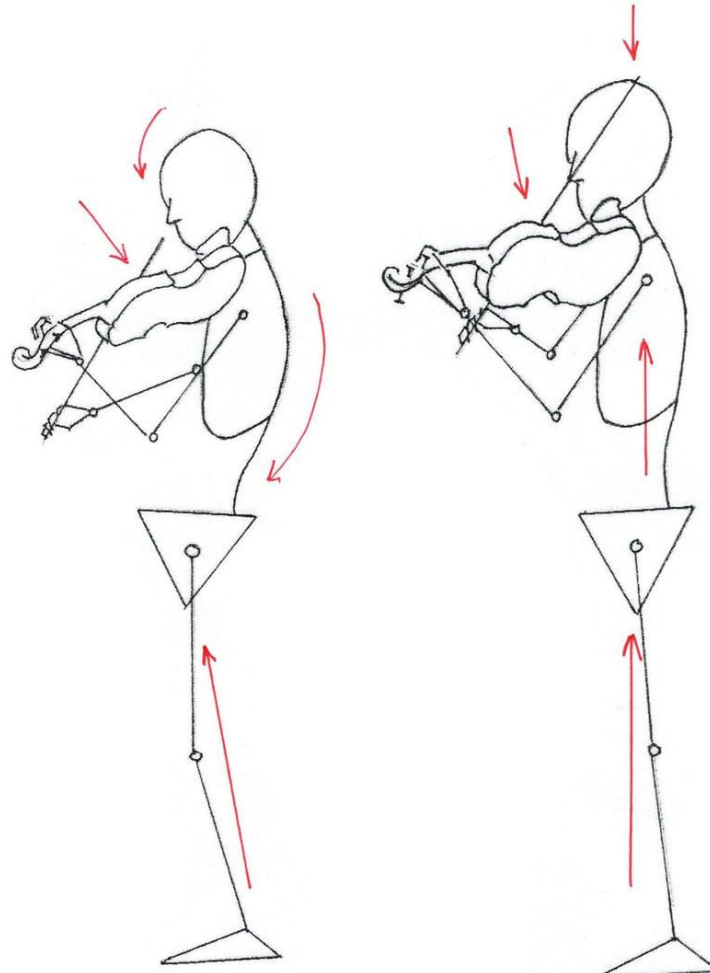
Postura-
držanje

samo-
podrška

Sve na
svoje
mesto



Lice i naličje



a
l
e
x
a
n
d
e
r
a
n
d
.
c
o
m



Prečice

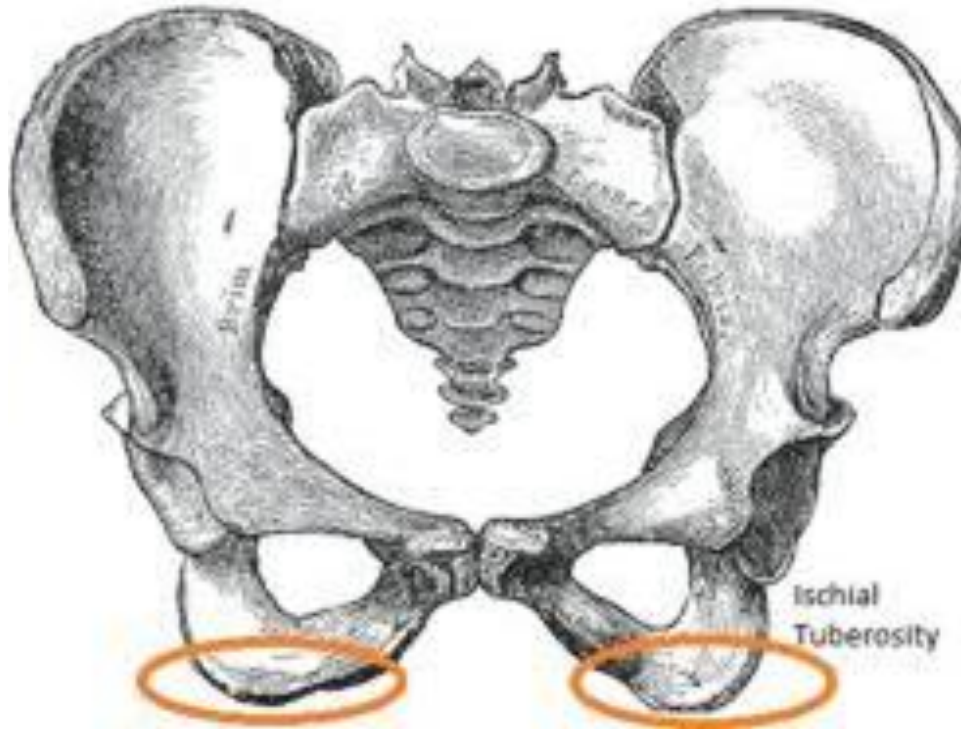
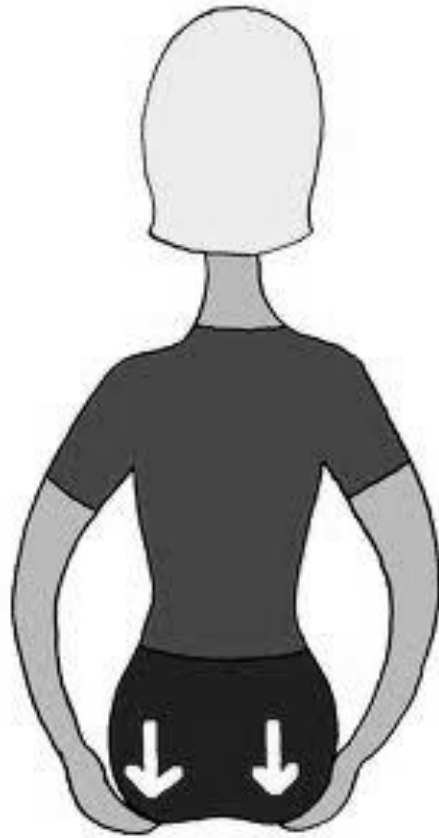
DO
prstiju

DO kraja
muzičkog
dela

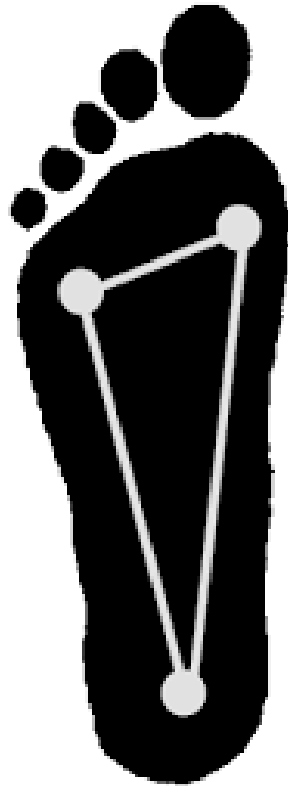
Ponavljanje
istorije



Sedenje-samopodrška



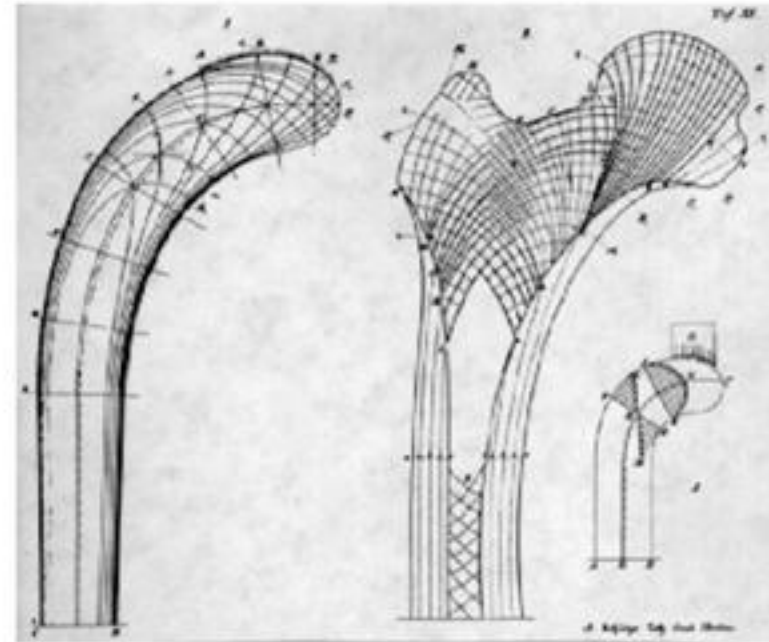
Stajanje-samopodrška



*The three weight
bearing points
and arches*



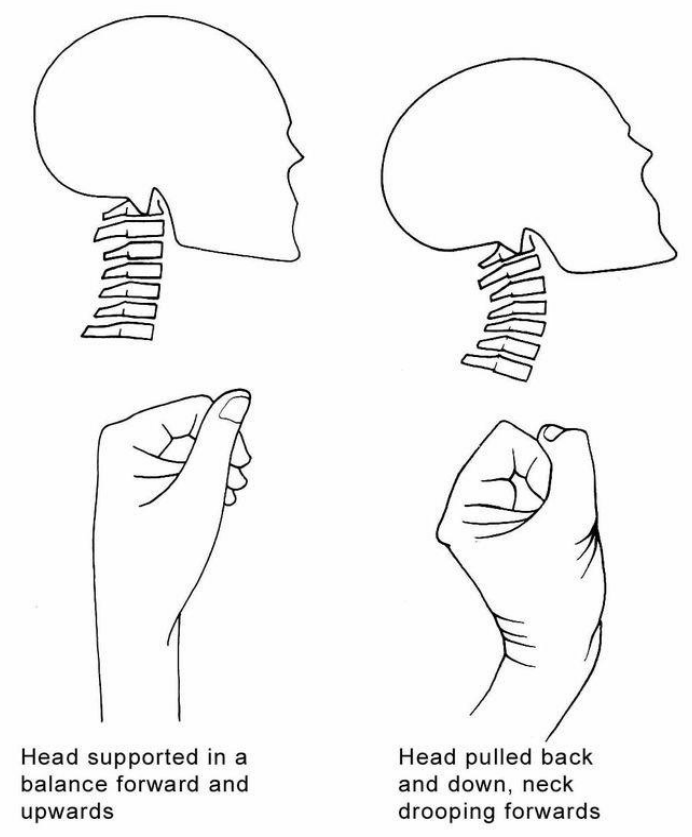
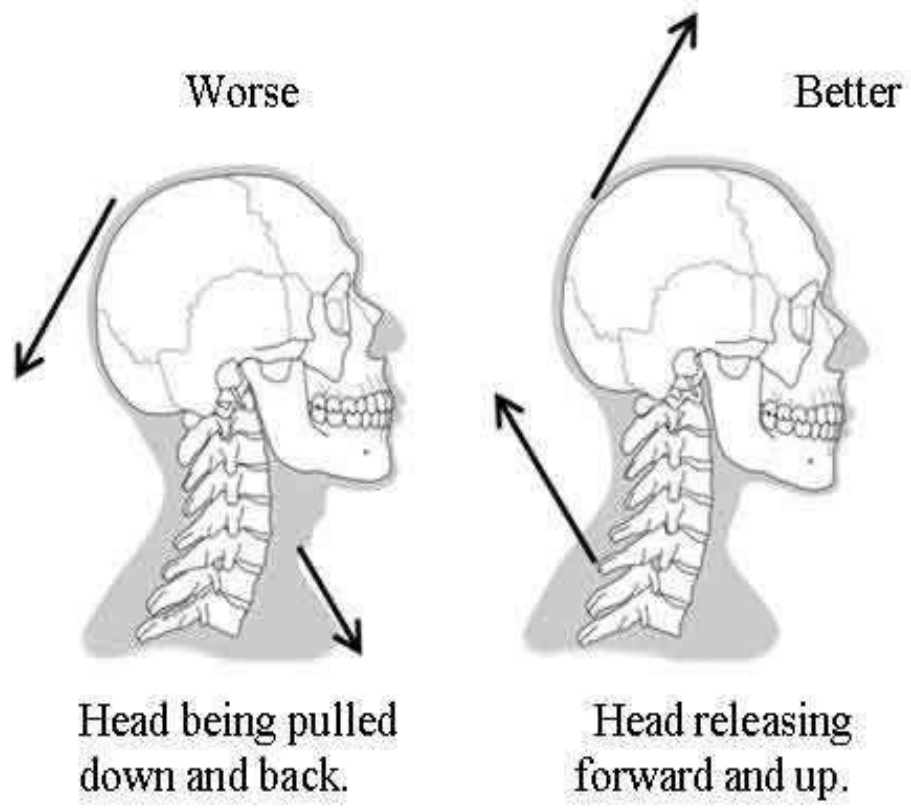
Stajanje-samopodrška



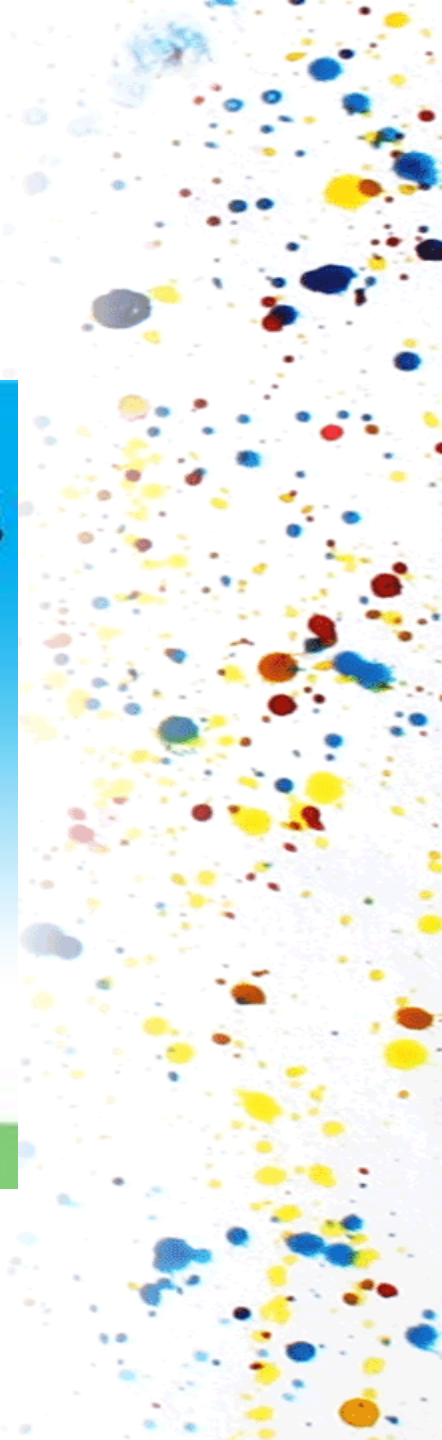
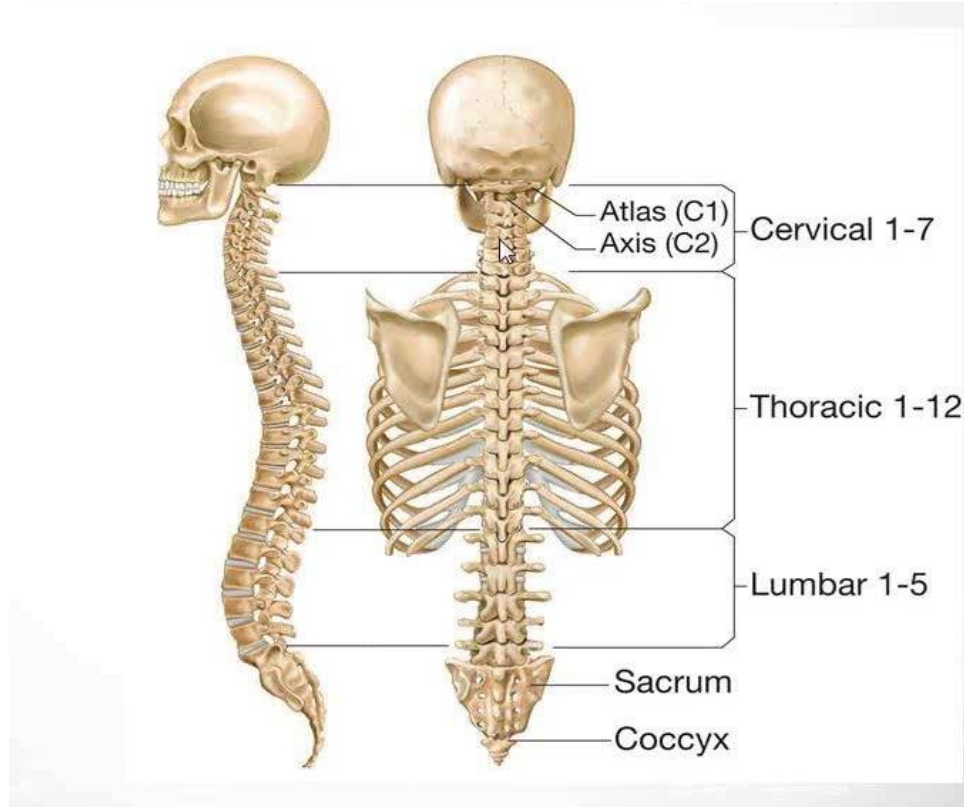
Ajfelov toranj



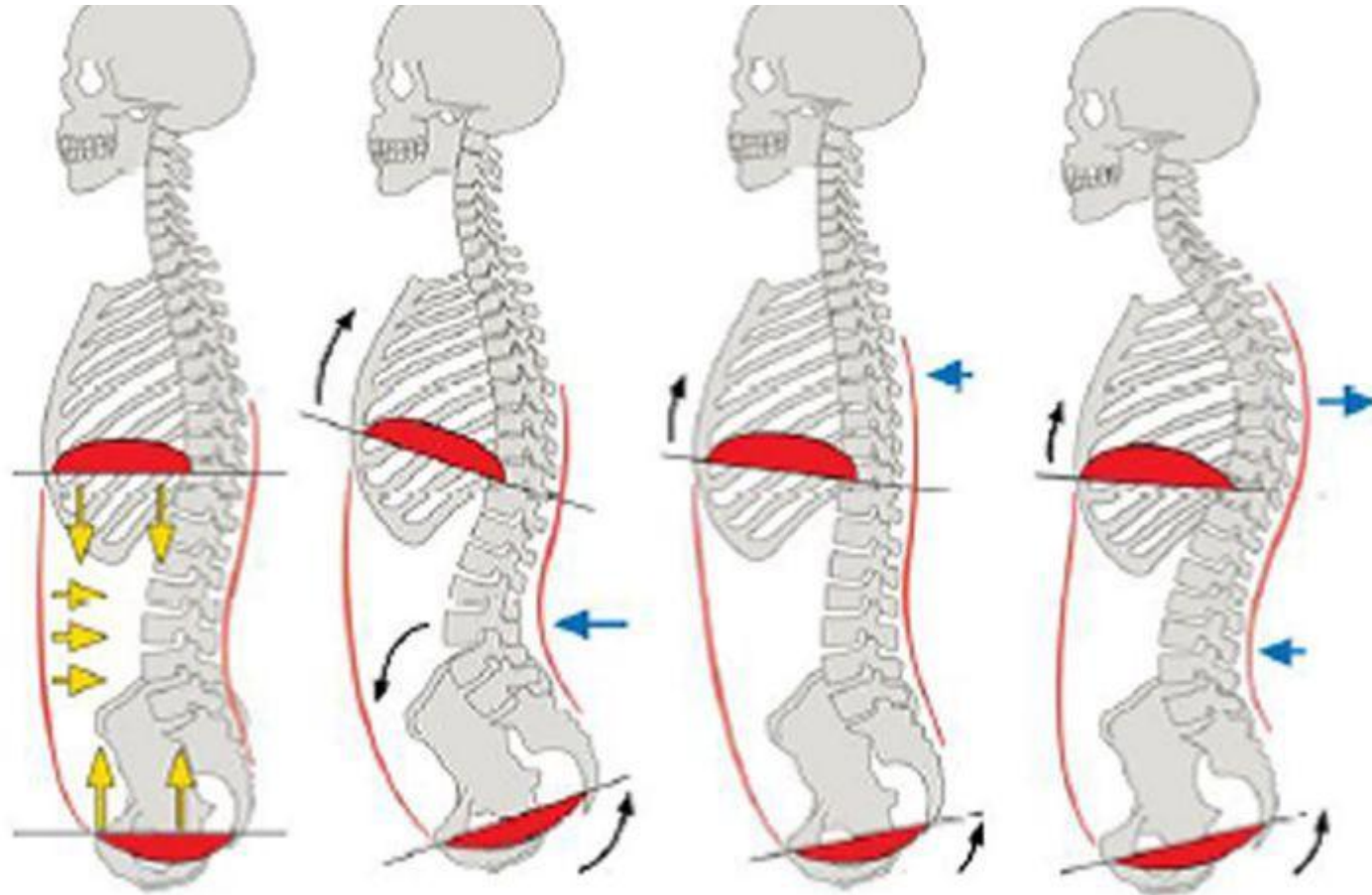
Veza vrata - glave



Veza vrata-glave-trupa



Odnos - samopodrška



Svesno opuštanje



Dobro integrisan muzičar

Šta prvo
primetimo kod
muzičkog
izvođača?

Šta
najviše
cenimo?

Šta nam je
zajedničko?





Hvala na pažnji!

www.aleksandertehnika.rs



ALEKSANDEROVA TEHNIKA

BLOG: **aleksandertehnika.blogspot.rs**

