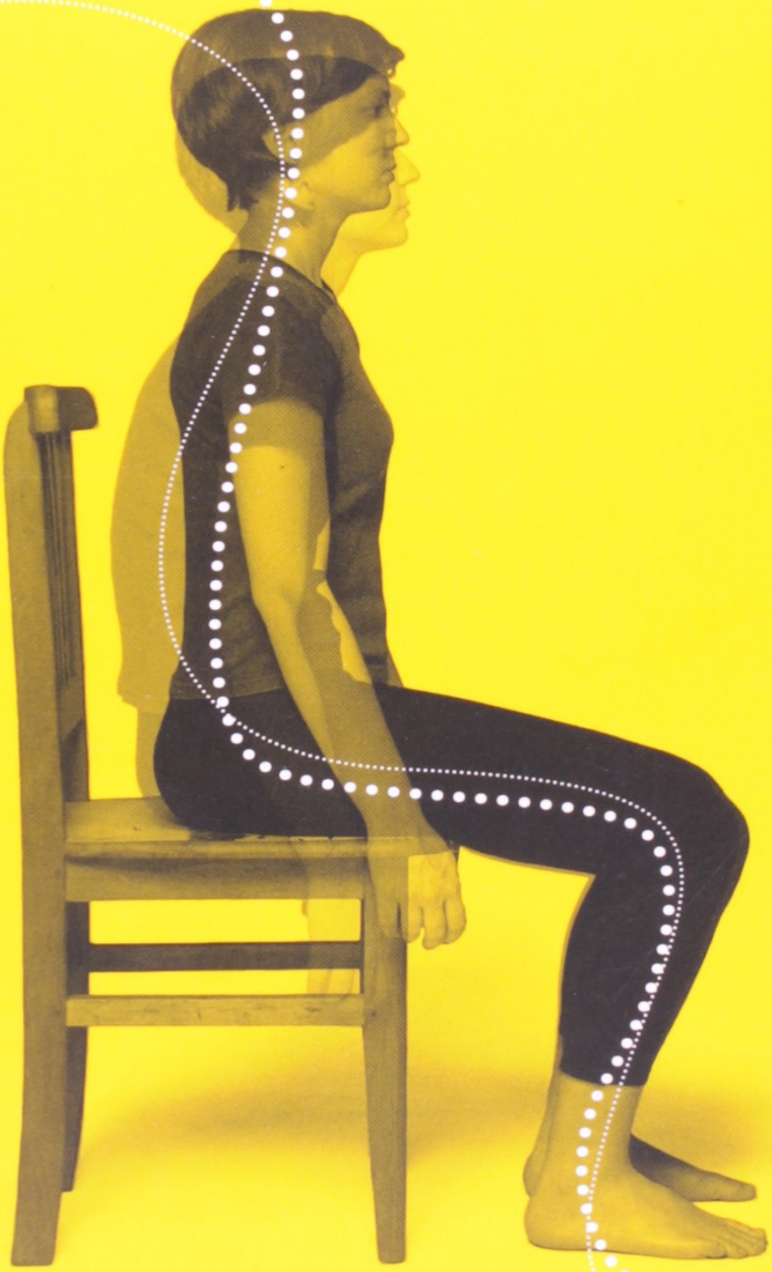
Regina Vieira

Técnica de Alexander

Postura, equilíbrio e movimento



editora
TERCEIRO NOME

Resumo de Técnica de Alexander. Postura, Equilíbrio e Movimento

Um ator australiano, natural da Tasmânia, foi quem deu origem a uma das técnicas corporais mais difundidas entre atores, músicos e dançarinos: a técnica de Alexander. Ao pesquisar respostas para suas próprias questões físicas - no caso uma rouquidão crônica - Frederick Matthias Alexander, em 1930, acabou desenvolvendo um estudo relacionando postura às funções vocais e respiratórias.

Hoje, artistas do mundo inteiro se beneficiam com a técnica. Entre eles, no Brasil, a atriz Camila Pitanga, os músicos Ivan Vilela e Ricardo Breim, a cantora Ilana Volcov e, entre os internacionais, Paul McCartney, Sting, Yehudi Menuhin e Paul Newman, além do maestro principal da London Symphonic Orquestra, Collin Davis.

A eficácia do método e sua modernidade tiveram reconhecimento quando, há poucos meses, uma das publicações médicas mais respeitadas no mundo, a British Medical Journal, exibiu um estudo envolvendo 579 pacientes com dores crônicas ou recorrentes na região lombar.

Ficaram comprovadas a melhora da dor e da qualidade de vida desses pacientes.

Acesse aqui a versão completa deste livro