

Vapaana Oppimaan

- kehon kautta tietoiseen oppimiseen

Alexander-tekniikan klassikoksi muodostuneesta, Michael Gelbin *Body Learning* -kirjasta on juuri julkaistu uudistettu suomenkielinen painos. Ajan tasalle saatetun ulkokuoren ohella kirja on saanut uuden nimen ja kokonaan uudistetun käännöksen. Julkaisija on Kuopion Alexander-tekniikka (KAT). Uusi suomennos pohjautuu 2004 julkaistuun (Aurum Press, Lontoo) Gelbin itsensä uudistamaan painokseen, jossa aikaisempia lukuja on laajennettu ja tehty muutamia merkittäviä lisäyksiä. Alexander-tekniikkaa on nyt opetettu suomenkielellä reilut parikymmentä vuotta ja sinä aikana suomenkielinen termistö on kehittynyt ja muotoutunut voimakkaasti.

Vapaana oppimaan – kehon kautta tietoiseen oppimiseen on erinomainen esitelyteos, joka vastaa kaikkiin tavallisimpiin kysymyksiin Alexander-tekniikasta.

Se innoittaa uusia tulokkaita ja antaa jo asiaan perehtyneille perusteellisen selvityksen tekniikkaan sisältyvistä moninaisista henkisistä ja fyysisistä muutosvoimista. Jo kirjan nimi kuvaa ytimekkäästi, mistä Alexander-tekniikassa on kyse: kokonaisvaltaisesta menetelmästä, jonka avulla oppii paitsi olemaan paremmin yhteydessä kehoonsa, myös tekemään havaintoja itsestään ja siten ymmärtämään paremmin kehon ja mielen välistä vuorovaikutusta sekä lisäämään yleistä hyvinvointiaan.

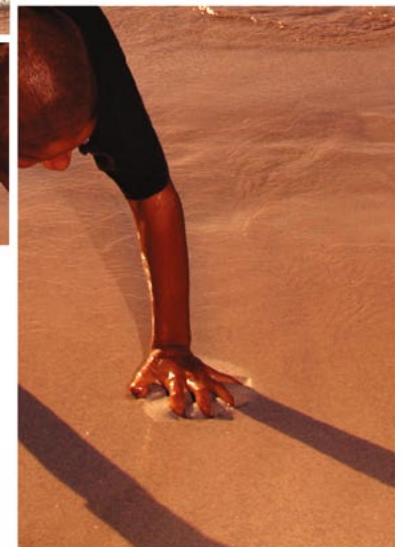
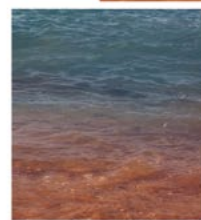
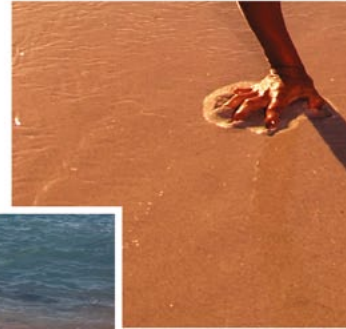
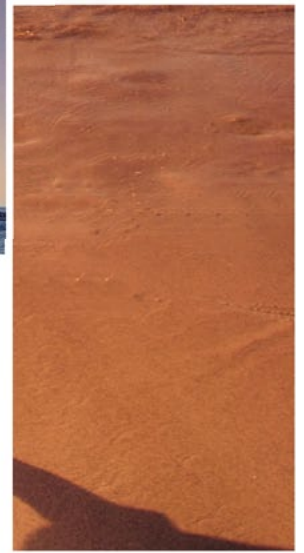
Kirja julkaistiin Suomessa ensimmäisen kerran nimellä Ryhtiä elämään (WSOY, 1994), ja se sai jo silloin innostuneen vastaanoton. Painos myytiin loppuun 1999.

“Alexander-tekniikasta on kirjoitettu yli 200 kirjaa, yli sadan vuoden aikana. Jos minun tarvitsisi valita yksi kirja, jota suositella kenelle tahansa tekniikasta kiinnostuneelle, se olisi tässä – Vapaana oppimaan.”

MATTI HARILO, ALEXANDER-TEKNIIKAN OPETTAJA

“Vapaana oppimaan -kirjan näkemykset oppimisesta ja siinä esitellyt tekniikat muuttivat elämäni. Lue ja harjoita niitä niin Michael Gelbin viesti muuttaa sinunkin elämäsi.”

TONY BUZAN, THE MIND MAP BOOK -KIRJAN TEKIJÄ



KAT