2 0 2 2 년 제 1 4 회 한 국 피 아 노 교 수 법 학 회 학 술 대 회 21C 피아노 교육과 Music Wellness 의 융합 / 주제발표 핸드아웃

MUSICIAN'S WELLNESS: HOW TO LISTEN TO YOUR BODY (음악가의 웰니스: 연주자의 신체 관리) 지혜경 교수

Peabody Institution "Playing Well" Online Courses

https://peabody.jhu.edu/explore-peabody/peabody-online/online-non-credit/

Performing Arts Medicine Association (PAMA): Essentials of Performing Arts Health Certificate

https://artsmed.org/events/essentials_of_performing_arts_medicine/

Lister-Sink Institute

https://www.lister-sinkinstitute.org/

University College London (UCL)

https://www.ucl.ac.uk/prospective-students/graduate/taught-degrees/performing-arts-medicine-msc#course-overview

The Body Mapping

https://www.bodymap.org

The Alexander Technique

https://alexandertechnique.com

The Golandsky Institute (Taubman Approach)

https://www.golandskyinstitue.org

The Feldenkrais Method

http://www.feldenkrais.com

The Musician's Way

https://www.musiciansway.com/wellness/

Move Well, Avoid Injury

http://movewellavoidinjury.com

2 0 2 2 년 제 1 4 회 한 국 피 아 노 교 수 법 학 회 학 술 대 회 21C 피아노 교육과 Music Wellness 의 융합 / 주제발표 핸드아웃

Musician's Maintenance

https://musiciansmaintenance.com

Exercise Resources

https://www.hep2go.com/

Rom Coach 앱

https://rom.coach/

YouTube 추천 채널

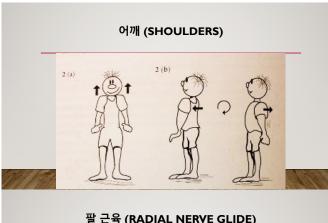
- Precision Movement: Rom Coach 의 유투브 채널
- Milton Chiropractic Clinic Cambridge
- 움직임 연구소 Motion Lab
- 최코치 TV
- GAON 가온
- 자세요정 (JSYJ)
- 강하나 스트레칭
- Mothertv (엄마 TV): 유산소 운동
- Mady Morrison: 요가, 피트니스

2 0 2 2 년 제 1 4 회 한 국 피 아 노 교 수 법 학 회 학 술 대 회 21C 피아노 교육과 Music Wellness 의 융합 / 주제발표 핸드아웃

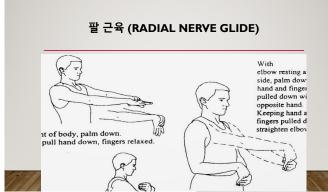
Suggested Exercises for Pianists

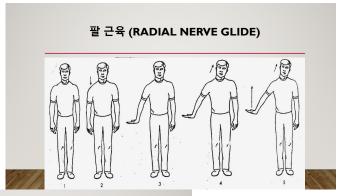














2 0 2 2 년 제 1 4 회 한 국 피 아 노 교 수 법 학 회 학 술 대 회 21C 피아노 교육과 Music Wellness 의 융합 / 주제발표 핸드아웃





