

 HarperCollins Publishers



Moshe Feldenkrais

动中觉察

Awareness Through Movement

〔以色列〕摩谢·费登奎斯 著

林若宇 曹晓东 郭建江 译

12节动作觉察课

通过动作练习提升觉察能力，改善姿势，增进协调，优化自我

费登奎斯最受欢迎的一本书，畅销40年

 北京科学技术出版社

 HarperCollins Publishers



动中觉察

Awareness Through Movement

〔以色列〕摩谢·费登奎斯 著

林若宇 曹晓东 郭建江 译

 北京科学技术出版社

Awareness Through Movement: © 1972, 1977 by Moshe Feldenkrais
Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins
Publishers.

著作权合同登记号

图字：01-2018-0599

图书在版编目 (CIP) 数据

动中觉察 / (以色列) 摩谢·费登奎斯 (Moshe Feldenkrais) 著; 林若宇, 曹晓东, 郭建江
译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2019.3

书名原文: Awareness Through Movement

ISBN 978-7-5714-0036-1

I. ①动… II. ①摩… ②林… ③曹… ④郭… III. ①运动训练 IV. ①G808

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第005957号

动中觉察

作 者: [以色列] 摩谢·费登奎斯

译 者: 林若宇 曹晓东 郭建江

责任编辑: 于庆兰

责任校对: 贾 荣

责任印制: 吕 越

图文制作: 北京永诚天地艺术设计有限公司

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: hjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 135千字

印 张: 6

版 次: 2019年3月第1版

印 次: 2019年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5714-0036-1 / G · 2859

定 价: 48.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

致读者

亲爱的读者：

在各位读者开启阅读之前，相信你已经对费登奎斯的生平有了些许了解。在这里我将对各种不同版本中有关摩谢著作描述的错误进行勘误。其中，《诺拉的实例》（*The Case of Nora*）的原书名为《大脑的探索：诺拉的实例》；《强有力的自我》出版于1984年，书中有两章是由摩谢的朋友所写，这是因为摩谢的原稿中其实并没有包含这两个章节。

除了对他的生平介绍稍有不同之外，我也将分享一些对他的生命历程有重要影响的事件，这些内容在其他地方你可能很难看到。我认为，这些因素对于《动中觉察》一书中重要思路的形成起到了重要作用。

除了翻译了埃米尔（Email Coue）的著作之外，费登奎斯博士也研读了当世伟大思想家的著作。他学习了西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）和卡尔·荣格（Carl Jung）的所有著作，以及心理

学家让·皮亚杰（Jean Piaget）关于儿童发育的理论。此外，他还阅读了自己夫人的著作——他们同一时期在法国学习，费登奎斯夫人学习的专业是儿科学（后来她成为儿科医师）。大学期间，在大量阅读心理学与儿童发育的相关著作的同时，他也热衷于观察身边的婴儿与儿童的动作行为。其中最让他着迷的是，婴儿本能动作发育中的里程碑动作（翻滚、爬行、站立、行走）——这些行为均由天生的好奇和学习的欲望所激发。而他本人也具有异于常人的优势：他可以流畅地使用5种语言，几乎可以记住读过的所有书的内容，他还具有非凡的好奇心。这些能力和天赋是他原创性思考的根本。

第二次世界大战期间，在逃离法国之后，他就职于英国海军部队。周围的很多同事与他一样，都是科学家；且他们都对于神经科学家休林斯·杰克逊（Hughling Jackson）、克劳德·伯纳德（Claude Bernard），以及俄国科学家/神经科学家斯帕朗斯基（A. D. Speransky, M.D）的研究非常感兴趣。工作之余，他们会不断地讨论这些神经科学家正在进行的或已经完成的研究成果。费登奎斯从来没有停止对这一领域的探索，并与几位著名的神经科学家和儿童教育工作者建立了友谊，这些人包括卡尔·布里布卢姆（Karl Pribrum）、海因茨·冯·弗尔斯特（Heinz Von Forester）、马格里特·米德（Margaret Mead）、埃斯特·塞伦（Esther Thelen），以及传奇心理学家与催眠治疗家米尔顿·埃里克森（Milton Erickson）。

结合自己丰富的机械与物理学知识，以及柔道和忍术技能，费登奎斯展示了如何让骨骼和肌肉高效动作，从而提高人们基本的自我保护能力。综合考虑他14岁离家踏上远赴巴勒斯坦未知之路的经历，你就会发现，这一切都非偶然。在巴勒斯坦他必须适应英管条

件下与阿拉伯人一起生活的情况，做为一名犹太人他也必须在第二次世界大战期间求得生存。此后，作为欧洲大屠杀的幸存者，他生活在一个新建的国家——以色列。

对于心理学、儿童发育和神经科学的研究，使费登奎斯更深入地理解人类神经系统。人类拥有复杂前额叶的社会性哺乳动物的大脑可以通过觉察进一步提升自身。

费登奎斯博士清醒地觉察到，大部分社会和政府对于独立的、自我为导向的个体的限制，以及其带来的后果。他毕生的工作就是解决这种冲突。他试图找到一种帮助当代人控制和恢复自己学习过程的方法。基于自己广博的学识、多学科的知识体系，他认为人类可以达到“自己认定的”更高的潜能水平。这就意味着，我们要从习惯性的骨骼肌肉反应模式中解放出来；也意味着，让人们从自己更高效和更有力的身心中获得更直接的经验。这是一种完全不同的路径。在做一些新异的、非习惯性的动作组合时，如果我们可以同时使用自己的觉察能力，我们就可以学会改变我们习惯性的日常动作，进而改变我们习惯性的思维和日常活动方式。

本书容纳了费登奎斯博士的所有学习成果的总结及他的经验。初读下来，它似乎只是一本可以增加身体活动度的动作书。但是如果仔细研读，你会发现它更是一本有关社会的综合性著作，包括了社会对“我们之所以成为我们”的影响的探讨，例如，社会通常遵循它的总体目标，而未必服务于我们个人的需求。

如果你只读本书的前半部分，你将会理解费登奎斯的手法部分（功能整合）为何能够帮助那些患有创伤、卒中、偏瘫、孤独症、MS、大脑性麻痹及其他神经系统疾病的患者，以及患有骨骼、肌

肉、筋膜疾病的患者，甚至能帮你理解与这些疾病有关的环境因素。

如果你只实践本书动作部分的内容，你将会理解为什么这种方法可以提高武术练习者、舞蹈演员、瑜伽练习者及运动员等的行动与思维。在直立状态下你会变得更不费力，向各个方向的移动也更轻松；由站至坐或由坐至站的动作会更流畅和轻松。你的双眼会更好决定身体的张力；同样，你也更能理解你的身体如何影响你的双眼，影响你如何去看。走起路来，你会觉得更轻、更稳，在特定的时刻你总是能最好地运作自己。你的骨盆区会有活力，进而让你的四肢能产生更大的力。你会感觉自己的头是浮在身体的上方。你的动作与自己所处的空间会更协调。你的自我意象也会提升，你的呼吸、思考和感受更能整合为一体。

摩谢·费登奎斯在本书的最后一部分写到，“觉察是人类发展的最高阶段……，当个体变强，他将更有激情，……当一个人的觉察更为完整，他会满足于自己的激情。他的每一个行动也会更具人性”。

杰瑞·卡森 (Jerry Karzen)

费登奎斯培训教育总监

2018年9月

目 录

第一部分 边做，边理解

引言 / 3

自我意象 / 10

发展阶段 / 24

从何处着手，如何开始 / 29

结构与功能 / 40

发展的方向 / 49

第二部分 边做边学：12 节课

引言 / 57

学习提示 / 63

第 1 课 什么是好姿势 / 66

第 2 课 什么是好动作 / 85

第 3 课 动作的基本特征 / 91

第 4 课 分辨与呼吸有关的部位与功能 / 99

- 第 5 课 伸肌与屈肌的协调 / 108
- 第 6 课 通过虚拟钟表盘进行骨盆动作的分化 / 116
- 第 7 课 头的摆放如何影响肌肉的状态 / 125
- 第 8 课 优化自我意象 / 133
- 第 9 课 空间关系与动作协调 / 144
- 第 10 课 用眼睛的动作组织身体的动作 / 150
- 第 11 课 用我们可意识到的部位去觉察
那些我们意识不到的部位 / 161
- 第 12 课 思考与呼吸 / 168

附言 / 177

第一部分

边做，边理解 (Understanding While Doing)

引言

我们的行为与我们的自我意象（self-image）是相一致的。这种自我意象也反过来主导我们的行为，自我意象在不同程度上受到以下三种因素的影响：遗传、教育和自我教育。

受遗传影响的那部分自我意象是非常不容易改变的。个体的生物天赋——神经系统、骨骼结构、肌肉、组织、腺体、皮肤与感官的形态和能力——早在个体有任何特性之前，便已经被生理遗传所决定了。他的自我意象的形成源自于对自己所正常经历之事产生的行为与反应。

教育决定了某人所使用的语言，并使其建立对于特定社会的观念与反应模式。这些观念与反应会依据此人生活的环境发生变化。这些观念与反应，不是人类作为一个物种所具有的一般特性，而只是某一群体或个体所独有的。

教育会在很大程度上决定我们自我教育的方向。自我教育是我们成长过程中最为积极（活跃）的因素；相较于生物本质发展，自我教育更常用于社会层面的发展。我们的自我教育会影响那些

来自外部教育所获得的行为方式，以及选择学习的材料和我们不能吸收进而拒绝的东西。教育和自我教育的过程会以间歇性的方式发生。在婴儿出生的第1周，教育主要是吸收环境信息，这时自我教育几乎是不存在的。若有的话，它仅包括拒绝和抗拒任何一切与他生命体相异或基于他遗传特征不可接受的事物。

随着生命的成长，自我教育不断演进并趋于稳定。婴儿逐渐形成自己的个人特征，他开始从众多事物中做出选择并完成与其天性相符的行为。他不再全部接受强加于他的事物。施于我们的教育以及我们本身具有的特征共同决定了我们的行为习惯和行动的趋势。

在建立自我意象的三个积极性因素中，仅自我教育在某种程度上由我们自己掌控。我们无法选择生理遗传，而教育是社会施加于我们的，在生命早期就连自我教育也非完全取决于个人意志。遗传特征、个人特征、神经系统的运作状况、长期严格的教育因素均影响自我教育。遗传使我们每个人在体格、相貌和行为上成为独一无二的个体。教育使我们成为特定社会中的一员，使我们尽可能变得与社会其他成员一样。社会规定我们的衣着方式，使我们与他人在外表上更为接近。通过语言学习，我们学会与他人用相似的方式进行表达。教育使我们形成特定的行为模式，为我们灌输价值观，并监督“自我教育”也要以同样的方式运作，让我们期待自己跟别人一样。

自我教育是让我们成为个体的积极因素，并让遗传特征以具体的行为方式展现自己的不同。但是，在上述各种因素的影响下，我们也开始倾向于让自己的行为与大多数人的行为趋于一致。我们知道，当今教育的主要缺陷便是它建立在古老而原始的

实践之上，它的平等化目的既不明确，也不清晰。

当然，这样的缺陷也有优点，它可以塑造那些难以社会化的个体。即使如此，教育并不总是能彻底压制自我教育。即使在教育方法不断改进的发达国家，人们的意见、外表和抱负也越来越相似。大众传播的发展，以及对平等的政治愿望的诉求，也明显加剧了个人身份的模糊。

基于教育学和心理学领域的现代知识、技术，哈佛心理学家斯金纳(B. F. Skinner)教授设计了培养“满足、能干、受过教育、快乐和有创造力”个体的方法。实际上，虽然没有明确地说明，但这也是教育的目的。就这些方法的实效性而言，斯金纳当然是对的。毫无疑问，有朝一日，我们将能培养出受过良好教育的、有组织的、满足的和快乐的人类；如果我们应用生理遗传方面的全部知识，我们甚至能成功地创造出各种类型的人类，以满足社会的所有需要。

这样的乌托邦，是目前状况的合理逻辑结果，非常可能在我们的有生之年内实现。为了实现它，我们只需要创造生物一致性，并利用适当的教育方法来防止自我教育。很多人觉得，社群比组成它的个体更重要。我们发现几乎所有发达国家，虽然实现目标的方法有所不同，但都有发展这种社群的趋势。并且他们都似乎普遍认为，改善就业、生产及提供人人平等机会的社会化进程是最重要的。在每个社会中，他们都尽可能以年轻一代的教育培养符合社会所需的素质为目标，这样，社群才会在没有任何大的干扰下起作用。

也许，这种社会趋势可能与人类物种的进化趋势是一致的；如果真是如此，每个人当然应该为这一目标的实现而努力。

然而，如果我们暂时不考虑这种社会概念，转而去考虑个体本身，我们发现，社会并不只是组成社会的人的总和。从个体的角度来看，他们也许不这么认为。首先，个体必须要能够进入社会，他必须成为社会接受的有价值的成员，而他在自己眼中的价值又受他在社会上的地位所影响——这一点对于个体来讲是非常重要的。对个体来说同样重要的是，社会也要让他能在其中锻炼其个人特质、发展和表达其个性中的独特个人倾向。生物体个体特征源自于生物遗传，其表达对生物体效能最大化是必不可少的。当社会一致性趋势与个体特性发生冲突时，解决问题的方式一般有两种：抑制个体的生物需求或让个体认同社会需求（这一方式似乎无强迫性）——这可能甚至让个体觉得当个体行为不符合社会价值观时，自己是没有价值的。

社会提供的教育同时指向两个方向。一是通过取消支持来惩罚个体，压制任何不配合的可能；同时将社会价值观灌输给个体，使个体迫使自己去抑制并放弃自发的欲望。这使得现在的许多成年人生活在面具后面，这是一个个体试图去呈现给他人和自己的人格面具。为了避免暴露个人的本性，所有的抱负和发自内心的欲望都受到严格的内在批判。这样的抱负和欲望会引起焦虑和懊悔，个体会压制想要实现它们的冲动。在牺牲了个人的抱负和欲望之后，个人得到的唯一补偿就是个体在得到被社会所定义的成功并得到社会承认后所获得的满足感。个体总是强烈希望获得社会的持续支持，以至于大部分的人一辈子所做的大部分努力就是为了美化他的面具。不断的成功是激励自己坚持参加这个化装舞会必不可少的条件。

这些成功必须是看得见、摸得着的，也能够帮助自己在社会

经济阶层的阶梯中持续向上爬。如果他在往上爬的过程中失败了，不仅他的生活条件会变得更困难，他眼中的自我价值也会降低，继而可能影响他的心理和生理健康。即使物质条件允许，他也几乎不给自己时间去度假。这些行为和驱动力并不源自任何基本的生物需求，而是为了保证自己的面具毫无瑕疵和裂痕，避免让别人看见面具后的自己。其结果是，即使这些行动让他获得成功并得到了满足，但这种满足不是生物的满足，而只是表面的、外部的满足。

日复一日，个体慢慢地发觉社会对自己成功的认同应该也确实让自己获得生物满足。通常，个体已适应面具，他对于这个面具的认同变得如此完全，以至于他不再感受到任何生物冲动和满足。这最终会导致面具出现裂痕，家庭及性关系方面出现问题，而这样的问题常会被个体在社会上的成功所掩饰。事实上，相对于表面上的成功和面具的社会价值而言，私人生活和源自强烈生物冲动的满足一点也不重要。大部分人在面具后面过着令人满意的生活，这使他们能较不痛苦地去忍受生活中的空虚，这种空虚的感觉只有在自己停下来、倾听内心的声音时才能觉察到。

并不是每个人都能在自己的职业领域内获得社会认为的重要程度的成功，从而过着让自己满意的面具生活。有些人在年轻时没能找到合适的工作，无法得到足够的声望以维持他们的面具生活，这些人要么被认为懒惰，要么被认为是学习上缺乏毅力。他们尝试不同的事情，不断地换工作，总是认为下一个工作才是自己能够胜任的。这种对自己能力的信心给了他们足够的生物满足感，觉得每一次新尝试都是值得的。这些人并不比其他人的天分，也许他们的天分还比一般人高，但是他们已经养成了一种否

定自己生物需求的习惯，直到他们无法再在任何活动中找到真正的兴趣。他们可能会突然接触某件事情并表现出比以往更久的兴趣，甚至达到了某种精通的程度。然而，这只是暂时给了他们一个职业，一个在社会上的立足点，证明他们对于自己的价值评估。同时，他们那缺乏确定性的自尊感会驱使他们在其他领域中寻求成功，说不定也可能出现滥交的情况。这种混乱的性关系类似于他们不断变化的工作——二者有着同样的机制，即相信自己天赋异禀。这些能力让他们感觉自我价值的提升，至少也可以给他们部分生物满足，并让自己觉得无论如何都值得去再试一试。

正如我们所见，自我教育并不是完全独立的，也会造成其他结构及功能上的冲突。因此，许多人发生消化、排泄、呼吸或骨骼结构方面的障碍。周期性地改善这些功能的紊乱会使得其他问题都得到改善，并在一段时间内增加活力，随后几乎每一次，都又会有一段健康和精神下降的时期。

显然，在决定一个人总体行为的三个因素中，唯有自我教育是服从自我意志的。问题是，自我教育服从于自我意志的程度，以及更重要的是，一个人可以以什么办法来帮助自己。有些人会选择找专家咨询的方法——在严重的情况下，这是最好的方式。然而，大部分人并不认为自己有这种需求，也没有这样做的意愿；还有，专家也不见得能有多大帮助。最终，自助是唯一的、每个人都可以采用的方法。

这种方法是困难的、复杂的，但对于认为自身需要改变和改善的个人而言，这又是切实可行的。但是，要开始这样的过程并有所进展，自己必须清楚理解几个要点，只有理解了这些，获得新的反应就不会太困难。