

健康宝贝书

亚历山大健身技巧

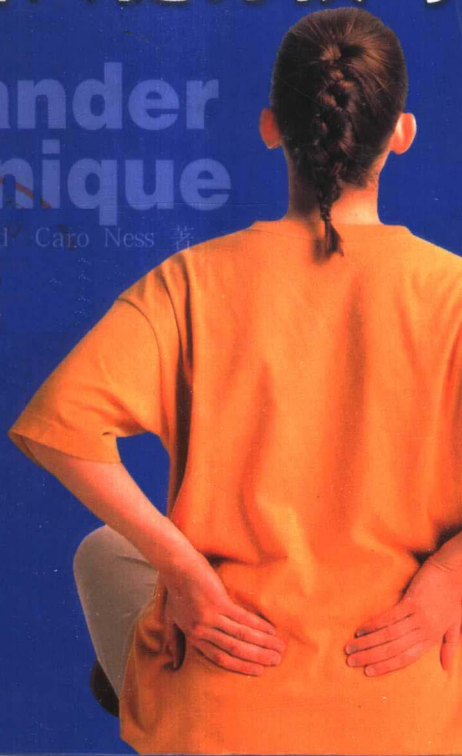
Secrets of

Alexander
Technique

(英)Robert Macdonald Caro Ness 著

庄则豪 杨 婷 译

福建科学技术出版社



健康宝贝书

亚历山大 健身技巧





健康宝贝:

大山大历 健身技巧



(英) Robert Macdonald Caro Ness 著

庄则豪 杨婷 译

福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2003-06

Copyright © The Ivy Press 2001

This translation of *Secrets of Alexander Technique* originally published in English in 2001 is published by arrangement with THE IVY PRESS LIMITED.

本书英文版于2001年出版，中文简体版由英国IVY出版有限公司授权福建科学技术出版社独家翻译出版，在中国内地发行。

图书在版编目(CIP)数据

亚历山大健身技巧 / (英) 麦克唐纳, (英) 内斯著; 庄则豪, 杨婷译. — 福州: 福建科学技术出版社, 2004.8

健康宝贝书

ISBN 7-5335-2350-4

I. 亚… II. ①麦…②内…③庄…④杨… III. 健身运动 - 方法 - 图解 IV. R161.1-64
中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第009701号

书 名 亚历山大健身技巧

健康宝贝书

作 者 (英) Robert Macdonald Caro Ness

译 者 庄则豪 杨婷

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号, 邮编350001)

经 销 各地新华书店

排 版 视觉21设计工作室

印 刷 浙江港乾印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/64

印 张 3.375

图 文 208 码

版 次 2004年8月第1次

印 次 2004年8月第1次印刷

印 数 1-4000

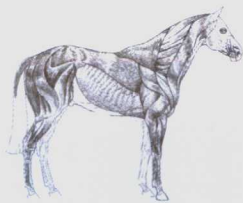
书 号 ISBN 7-5335-2350-4/G · 297

定 价 22.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

如何使用本书	6
引言	8
费德里克·麦特里亚斯·亚历山大	10
开始步骤	38
训练课程	66
自我控制	166





老师的双手

如何使用本书

本书由4个部分组成。第一部分介绍了费德里克·麦特里亚斯·亚历山大（Frederick Matthias Alexander）及其研究的成果。第二部分讲述了人体的结构和功能，并介绍了如何在日常生活中实践亚历山大技巧的克制和引导原则。第三部分涉及就坐、躺下、书写以及跑步等日常活动，鼓励你利用亚历山大健身技巧对这些动作进行校正。本书的最后部分通过深入介绍在某些特定情况下使用自主控制技巧的相关知识及方法，拓宽你的眼界。

请注意

本书的内容对所有愿意参加亚历山大健身技巧课程学习的人都适用，但是必须注意，学习亚历山大健身技巧最好在有执业资格的老师指导下进行。

早期的发现

亚历山大刚开始发声和发声时，曾求助于医生和声乐老师，但他们都解决不了问题。在一次特别重要的演讲前，亚历山大感到完全哑声而退，亚历山大执行了医嘱，在演讲时，他的喉舌和头会保持静止，但声音却从喉咙发出，他的声音逐渐嘶哑，最后甚至完全失声了。由于这种毛病仅在他较多地用嗓时发作，亚历山大认为一定是在他开嗓发声时动作不科学。

亚历山大在嗓子能放松并仔细检查自己，他发现如果自己颈部有僵硬且头部往后仰，使喉受到了压迫，不得不通过口腔吸气，这个习惯动作十分明显，他用了些技巧来学会控制颈部，他以用更为自然的方式说话，这样一来，不但他的嗓音完全恢复，而且整体的健康水平也显著提高。



弗雷德里克·麦特里亚斯·亚历山大在伦敦的教室中指导小学生，小到大生着重自然的控制能力。



早期的发现
亚历山大在演讲时，他的喉舌和头会保持静止，但声音却从喉咙发出，他的声音逐渐嘶哑，最后甚至完全失声了。

早期的发现
亚历山大在演讲时，他的喉舌和头会保持静止，但声音却从喉咙发出，他的声音逐渐嘶哑，最后甚至完全失声了。

基础

本书的第一部分概述了亚历山大的一生，并介绍了其创立的实用理论，如基本控制、自觉地克制和引导等。

引言



费德里克·麦特里亚斯·
亚历山大

亚历山大1869年生于塔斯马尼亚岛（1901年并入澳大利亚），34岁时移居伦敦。1955年去世。

亚历山大健身技巧是对自我意识和个人教育的重要补充，由费德里克·麦特里亚斯·亚历山大创立于19世纪末20世纪初。作为一种可靠而有效的自我帮助和自我控制手段，亚历山大健身技巧已被广泛应用于医学、教育、戏剧以及音乐等众多领域。通过缓解背痛、颈痛以及全身僵硬等不适，亚历山大健身技巧有助于你获得优雅的姿势、自如的动作、

自然的呼吸、全身心的健康以及随之而来的自信。亚历山大健身技巧使你心情更平静、思维更清晰、工作更有效率。

亚历山大健身技巧的功效并非来自一系列体力锻炼，而是通过思考，增强人的自我感知能力而获得。学习亚历山大健身技巧有助于了解身体的习惯动作如何使肌肉紧张，从而导致活动能力受到限制。人在幼年及年轻时，可以自然而然地实现自如的站立、平稳的呼吸以及优雅的动作，但随年龄增长，这可能就很难做到了。亚历山大健身技巧有助于认识和避免影响身体姿势的干扰因素，以良好的平衡和最省力的方式实现挺身直立。这不是教人“如何做”，而是关于“如何避免对自身造成不良影响”的技巧。这种方法对生长发育的各个阶段，以及日常生活的各个方面都将产生影响，并可使与生俱来的优雅、镇定、内心的平静以及全身的灵敏状态真正成为可能。

姿势揭示了什么

身体姿势是个人内心世界的反映，折射着人的思想和感受，无论是恐惧、焦虑、怀疑，或是愉悦、梦想和成功。它就像一面镜子，反射着你的身心对生活的反应，深刻地影响着意识-躯体-自我的整体表现。亚历山大健身技巧可以使人认识其间的内在联系，做出适当的反应，并引导意识发挥作用。

本书开始部分所讨论的理论均直接来源于亚历山大本人的实践经验。亚历山大在长期的观察中形成了自己的观点，并进一步发展为亚历山大健身技巧的理论。与其他科学理论一样，亚历山大健身技巧的可行性已经在过去的100年中得到反复的验证。阅读本书时，你应该摒弃原先的不良习惯，审视自身，并将书中的理论运用于日常生活。如果有可能，还可以同教授亚历山大健身技巧的教师联系，通过他们的帮助，完善自我发现的过程。

费德里克·麦特里亚斯·亚历山大

费德里克·麦特里亚斯·亚历山大1869年出生于塔斯马尼亚岛的一个农夫家庭。他从小就希望自己成为演艺明星，后来则作为优秀的独唱歌手开始了自己前途光明的职业生涯。19世纪90年代中期，他的嗓音出了问题，而医生却不能明确地诊断出他的病因。亚历山大审视着镜子中的自己，得出一个结论：问题出在对身体姿势的不恰当运用上，而这种不恰当的身体姿势与现代生活压力下的许多人类疾病有关。在《自我运用》(The Use of the Self)一书中，他叙述了这一自我发现的过程，以及他所创立的亚历山大健身技巧是如何帮助自己和其他人克服不良习惯的。



亚历山大个人简历

20岁时，亚历山大来到澳大利亚的墨尔本，在那里，他开始了对自己新理论的实践。1899年，他来到悉尼，成为悉尼歌舞剧院的导演。亚历山大把自己独创的技巧描述为“对身体反应的根本改变和控制”。他的技巧帮助解决了许多让传统医生无能为力的疑难杂症。1904年，亚历山大带着澳洲权威内科医生的推荐信，来到英国伦敦。仅仅几年，他在那里所开展的业务就已粗具规模并且开始流行。他的学生中有剧作家萧伯纳、著名演员亨利·欧文和莉莉·兰翠，以及莱顿勋爵。1910年，他出版了有关亚历山大健身技巧的第一本著作《最优秀的遗传素质》(Man's Supreme Inheritance)。1914年第一次世界大战爆发，亚历山大的业务量迅速下滑，于是他迁居到美国。在那里，他赢得了许多新的支持者，其中特别值得一提的是伟大教育家约翰·德维。



教育儿童

亚历山大创建了一所学校，这所学校按照他的理论教育儿童。图为亚历山大正在指导一名小学生。

传播

战后，亚历山大回到英国，重执旧业。他的合作者中有许多内科医生，还有一些极具社会影响力的人物，如政治家斯坦福·克利普斯和小说家奥尔都斯·赫胥黎。在这一时期，亚历山大又出版了《构建自我控制意识》(Constructive Conscious Control of the Individual)、《自我运用》(the Use of the Self)

和《生命中的宇宙永恒》(the Universal Constant in Living)等3本著作，创建了一所学校，运用自己的理论教育孩子，还设立了培训亚历山大健身技巧教师的专业课程。晚年，南非政府在其出版的一份杂志上指控亚历山大为江湖骗子，他因此受到了很大打击。

1947年，在这项指控的困扰中，亚历山大患上了轻度的中风。但亚历山大健身技巧却在法庭上赢得了完全的胜利。多年来受益于亚历山大健身技巧的人纷纷提出令人信服的证据，为亚历山大辩护。亚历山大从中风的打击中完全康复。1955年，86岁高龄的他在伦敦逝世。一直到生命的最后时刻，他都还在不断地推进训练课程，为公众授课，以积极的生活方式享受着他所喜爱的食物、酒以及赛马。

亚历山大去世后，管理培训课程的工作由他的学生沃尔特·卡林顿担当，卡林顿夫妇在伦敦继续推动着亚历山大生前的工作。他创立的学校现在名为“建设性教育中心”，是国际亚历山大健身技巧界瞩目的焦点。

早期的发现

亚历山大刚开始声嘶和失声时，曾求助于医生和声乐老师，但他们都解决不了问题。在一次特别重要的演唱前，医生建议他完全噤声两周，亚历山大执行了医嘱。在演唱时，他的嗓音起初发挥得很好，但随着演出的进行，他的声音逐渐嘶哑，最后甚至完全失声了。由于这种毛病仅在他较多地用嗓时发作，亚历山大认为一定是在他开腔发声时动作不科学。

亚历山大在镜子前朗诵并仔细观察自己，他发现自己颈部有点僵硬且头部往后缩，使喉受到了压迫，不得不通过口腔吸气。这个习惯动作十分顽固，他用了好些年才学会如何克服，得以用更为自然的方式说话。这样一来，不但他的嗓音完全恢复，而且整体的健康水平也显著提高。



早期学习

亚历山大在他伦敦的学校中指导小学生。小孩天生有着自然的运动能力。

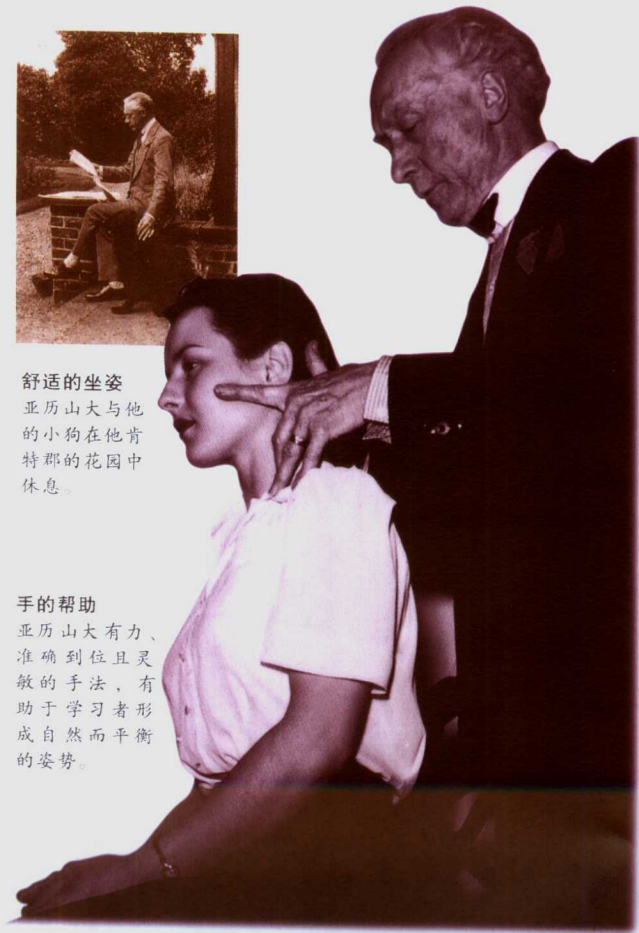


舒适的坐姿

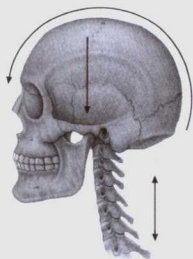
亚历山大与他的小狗在他肯特郡的花园中休息。

手的帮助

亚历山大有力、准确到位且灵敏的手法，有助于学习者形成自然而平衡的姿势。



起始控制



头部的平衡

控制头、颈、背的相对关系是有效利用身体的基础。

起始控制需要协调头、颈、背部之间的特殊关系，这种关系影响着全身其他部位的协调工作。根据从镜子中对自己的观察，亚历山大发现自己习惯于硬着脖子，回缩头部，弓背含胸。这间接导致喉部受到压迫，不得不经口呼吸。头、颈和背部区域肌肉的过度收缩会收紧喉部，引起持续的失声。这些部位受到的限制解除以

后，亚历山大不但重新获得了对嗓音的完全控制，还意外地改善了整体的健康状况。

头颈部的力量

亚历山大的观察结果也是人类生理学的重要发现。他认识到，保持颈部肌肉结实有力，以及头部与身体其他部位相对位置的正确，是有效利用身体的基本要求。著名的人类学家雷蒙德·达特也赞成这种说法，他认为头和颈的位置是决定人类姿势和运动的最重要因素，这一结论符合基本的生物学事实。

运用起始控制

人体许多功能的发挥，如呼吸、循环以及消化功能等等都取决于你是否具备良好的起始控制能力。这种能力决定了所有的运动是否协调、优雅和有效。提高机体的起始控制能