

菲登奎斯學派經典代表作 ②

Awareness Through Movement

從動中覺醒

菲登奎斯學派的創始人
身心整合的臨床權威

摩謝·菲登奎斯(Moshe Feldenkrais) / 著

胡雅沛 / 總審訂

陳玉鳳 / 譯



透過12堂肢體動作的練習課程
你能快速精準地覺察身心的聯結

新時代系列 F2

從動中覺醒

原著／摩謝·菲登奎斯

總審訂／胡雅沛

譯者／陳玉鳳

主編／沈鴻雁

編輯／黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術編輯／林逸敏、鍾愛蕾

發行人／簡玉芬

負責人／簡泰雄

出版者／世茂出版社

登記證／局版臺省業字第564號

地址／台北縣新店市民生路19號5樓

電話／（02）2218-3277（代表）

業務傳真／（02）2218-3239

編輯傳真／（02）2218-7539

郵撥帳號／07503007 世茂出版社帳戶

電腦排版／龍虎電腦排版公司

製版廠／長紅印製企業有限公司

印刷廠／長紅印製企業有限公司

裝訂廠／立昌裝訂股份有限公司

合法授權・侵害必究

出版日期／1998年2月第一版

定價／240元

原書名／Awareness Through Movement

Copyright © 1972 by Moshe Feldenkrais

Chinese Translation copyright © 1998 by Shy Mau Publishing Company

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc., USA

Copyright licensed by Cribb-Wang-Chen, Inc./Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

• 本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回本社更換。

Printed in Taiwan

Awareness Through Movement

從動中覺醒

摩謝・菲登奎斯◎著

胡雅沛◎總審訂

陳玉鳳◎譯

出版序

人類文明的演進至二十世紀末到達了物質追求與發展的高峯，隨著寶瓶世紀的來臨，地球所處的宇宙時空中，正醞釀著另一種新文明的誕生；這股改變的浪潮，將帶領全體人類轉向精神領域的探索和提昇。過去的教育、心理學、哲學、神秘學乃至科學、宗教等，無一不是在探求生命的真相與原貌，在衆多分歧、百家爭鳴的表象下，統合萬物的真理逐漸在各個領域悄然浮現，心物一元或是身心靈的結合與昇華，成為當代世人所共同追求的理想與遠景。

於是新時代之光同時在世界上每個角落點燃，而所謂的「新時代運動」是以歐美國家為最早發端，逐漸地發展與演進，目前已成為一股強大的思想潮流，世界各地相關之集會活動、教學課程、藝文出版、音樂創作，乃至科學、醫學的新生命觀、愛護地球的環保運動等，皆屬於此新思潮的展現，它們共同的目的皆在於提昇人類的意識，回歸生命光與愛的本質，進而邁向天人合一、宇宙和平與世界大同的未來。

在台灣，新時代運動的起步較晚，然而近幾年來由於有許多先進及熱心人士用心地

投入與推動，並引進各種不同的觀念活動課程，已奠定了良好的基礎。本社在此風雲際會、新時代來臨之際，自覺亦應肩負起出版者的使命，希望能將新時代的全貌完整且如實地介紹給讀者而規劃出一系列的新時代叢書；新時代的領域包含甚廣，大致可分為十二大類：包括新時代思想類、星際資訊類、光能靈療類、心靈潛能類、水晶礦石類、古文明與神秘學類、星象研究類、創造與生涯類、養生保健類、傳統心靈哲學類、兩性關係類、心靈童書類等等。針對如此浩瀚的領域，本社將有計劃地網羅各類別的好書，在此系列問世的第一、二年間，先推出其中七大類，共約四十本以饗讀者。

A、新時代思想類：此類叢書首重闡釋新時代的生命觀、哲學觀以及意識架構，啓發我們以另一種多元整體的觀點來省察生命的真理與意涵。

B、光能靈療類：介紹能量與光的本質，以及如何將光能運用在身心靈的治療上。

C、心靈潛能類：透過冥想、能量的操作乃至各類心靈技巧的演練，把人類天賦的潛能予以開發。

D、創造與生涯類：應用新時代生命觀來創造更美好與豐富的物質世界，真正將心物一元的理想落實在生活中。

E、水晶礦石類：介紹各類礦石水晶，以及它們與身心靈的提昇及治療的關係和實

際操作技巧。

F、養生保健類：以自然而符合生命的原始法則之養生方式來增進生活品質，以健康和樂的生活作為心靈提昇的基石。

G、星際資訊類：了解來自其他星系和文明的心靈訊息，喚醒我們內在的宇宙記憶和知識，重建天人合一的連結。

隨後數年將逐漸發展到其餘類別，希望以階段性的方式將這十二類國內外新時代的相關著作予以完整的介紹，並計劃於適當時機，與國內相關的團體、工作坊結合，舉辦各種活動及讀書會，或邀請國內外作家、專業人士舉辦座談會或相關課程，作為書籍出版之後續服務，及對讀者的回饋。

當然要圓滿達成這樣的一個書香遠景，是需要長時間的投入及努力，與各方的奧援及支持。我們願善盡出版者的責任，希望能以好書陪伴這急遽變動中的世界，邁向另一階段的躍昇，更期待新時代中的光與愛能普照全體人類和十方宇宙，讓眾生萬物都回歸到真實而喜悅的生命中。

總審訂
簡介

胡雅沛畢業於台大政治系，於學生時代即開始探索新時代的訊息與能量研究，曾接受歐林、光的課程，和知見心理學等新時代專業課程的訓練，並為宇宙靈氣協會授證之靈氣教師，目前致力於星象能量和行星意識的研究。此外，經常擔任新時代各類課程現場口譯，以及光能冥想教學和個人諮商治療。

導讀

什麼是菲登奎斯學派？

菲登奎斯學派是一種肢體重建、身心整合的臨床治療學派。取名自其創始人，摩謝·菲登奎斯（Moshe Feldenkrais）之姓氏。摩謝本人出生於一九〇四年的蘇聯，為猶太人。主要受教育時期是在德國，後來在以色列台拉雅夫執業。其學說之遠播始於一九七〇年代，除了原先所出版有關肢體與心理、動作與復健之系列書籍，廣為人知，膾炙人口外；更因接受邀請，到歐美各地演講開課，因而聲名大噪。尤其是其能在數分鐘內，只是以雙手輕鬆地放在個案身上，做某些小小的變動，或少數幾次療程或課程，讓個案在其中伸展筋骨，重建動作模式，而覺察其過程，因而小則糾纏多年的腰酸背痛，不藥而癒，大則幼年時期的重傷害，或甚至是腦性運動神經麻痺，在幾次的療程中，日有所進，逐漸康復。

其療效的神奇，令傳統的醫療界大為震驚，但其在科學及醫學上的背景與成就不容置疑，所以追隨者日益增加，終於有各地區的學習及治療中心出現，經常性及長期性的學習研究活動，確立了其學術與臨床地位。而與當時相同領域的亞力山大學派、生物能

學派鼎足而立。

一九六〇年代中期美國哈佛大學，著名學者哈渥·加德呢（Harward Gardner）發表了一篇人類多種智慧的研究報告，指出人類求生存的本能就是一種智慧，而優勝劣敗的結果，現存的人類社會，已累積了各種生存必需的智慧，經其分析歸納後，可歸納為七大類，如：

1. 數理的、即邏輯的。如愛因斯坦。
2. 語文的、即線性思考的。如馬克吐溫。
3. 空間的、即視覺的。如建築師、服裝設計師。
4. 音響的、即聽覺的。如貝多芬。
5. 動感的、即觸覺的。如麥可喬丹。
6. 人際的、通曉人情世故，如外交官、公關人員。
7. 內省的、通曉人性、靈性，如宗教家。

而非登奎斯學派，就是透過第五項——動感的智慧，而進入身心整合的堂奧。

一九七〇年代，兩位美國天才，模仿了四位另類天才，而創立了研究人類主觀經驗的神經語言程式學（NLP）。其闡明了人類主觀經驗的構成要素，即影像的、聲音

的、感覺的、滋味的、氣味的等五種表象。即任何人類的主觀經驗，如：回想起某一次美好的野餐經驗，在人的腦海裡就會出現上述五種表象，只是出現的順序及強度各有不同。如：你可能馬上有一去野餐的影像畫面在腦海裡浮現，而隨即有聲音，即當時環境裡有的聲音或講話聲出現，然後你可能開始有一些所謂美好的感受出現……。當然，你可能在回想時，發現其表象出現的順序是另一種的。總之，人類主觀經驗是以如此方式運作及相互影響，誠如美國總統林肯所說的，人一過四十，就應對自己的相貌負責。其實不只是相貌，人也應對其自己的肢體形態或疼痛疾病負責。因為身心是在一大系統下的兩個子系統，變動其一，必定牽動另一也。

特別舉出前面兩項已廣為人知的學派來導引讀者，對菲登奎斯學派的獨特性的認知，特別是其一、由肢體的現象切入，無論是疼痛或是畸型退化，經過某些設計過的動作之學習，重新教導神經系統，使成為新的行為之基礎，終於可以功能整合或身心合一。二、透過肢體操作的直接經驗，重新甦醒久被壓抑或扭曲的學習能力，使人不只可以改善及痊癒當時的症狀，更可永續地在身、心、靈各方面成長與茁壯。

在菲登奎斯的訓練裡，他認為疾病也是一種學習。學習一些習以為常而疏忽的東西，也學習在環境已改變而不知變通的東西。從而使自己更加有選擇性，更加彈性。所

以通常菲登奎斯不稱他的個案爲病患，而稱之爲學生，因爲他們是來學習，學習一些他們本有而遺忘的及學習一些他們已知而疏忽的。

這就是菲登奎斯學派。就像菲登奎斯常講的，讓我們先停止討論一下，實際做點動作吧。請各位自己實際進入去領略大師的風格吧！

身心靈整合推動者
NLP專業訓練師

陳威伸

87年元月于台北赫威思

目錄

出版序／3

導讀／7

第一篇 了解你在做的事

引言／17

自我形象／25

發展階段／42

從何處及如何開始／48

架構及機能／60

進化的方向／70

第二篇 從練習中學習：十二個練習課程

一般觀察／79

一些練習要領／86

第一課 何謂良好的姿勢？／89

第二課 什麼是好動作？／112

第三課 動作的基本特性／119

第四課 呼吸器官及機能的差異／129

第五課 屈肌與伸肌的協調／154

第六課 藉由想像的時鐘區別骨盆動作／162

第七課 頭部的儀態對於肌肉組織的影響／172

第八課 改善自我形象／181

第九課 利用空間關係協調動作／191

第十課 眼睛的動作組織身體的動作／198

第十一課 借助能意識的部份去察覺無法意識的部份／209

目錄

後記／	第十二課
230	思考及呼吸／
	218

第一篇

了解你在做的事

