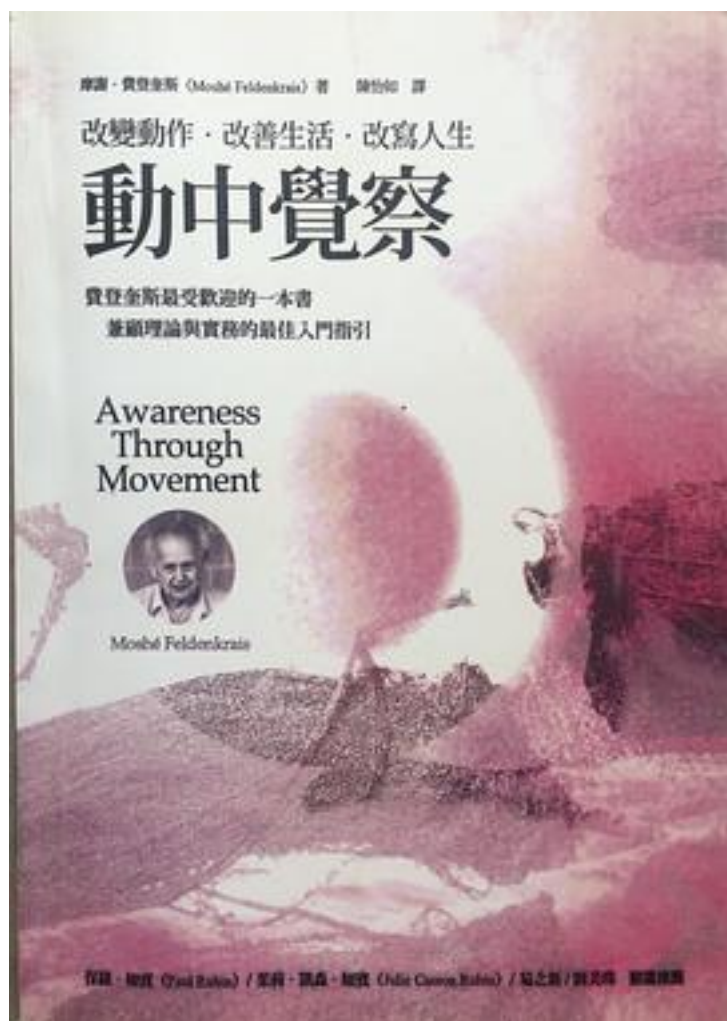


動中覺察



[動中覺察_下载链接1](#)

著者:摩謝．費登奎斯

出版者:心靈工坊文化

出版时间:

装帧:

isbn:9789863570899

費登奎斯最受歡迎的一本書

兼顧理論與實務的最佳入門指引

「讓不可能的成為可能；讓困難的成為容易；讓容易的成為愉悅。」

——摩謝．費登奎斯

〔推薦〕

保羅．如賓（Paul Rubin） 國際費登奎斯資深教師培訓師

茱莉．凱森．如賓（Julie Casson Rubin） 國際費登奎斯資深教師培訓師

易之新 神經內科醫師、費登奎斯老師、身心靈書籍譯者

劉美珠 國立臺東大學身心整合與運動休閒產業學系教授

誠摯推薦

《動中覺察》是費登奎斯最受歡迎的著作，為成千上萬人介绍了費登奎斯方法，大大改變了許多人的生活。各個年齡的人都可以從這本書學習身心整合，逐步發展出更完整、更有活力的自我。

「動中覺察」意為「透過動作來增進覺察的能力」。日常的許多行動，常常只是個人習慣的模式，而行動本身並非獨立的，每個動作皆透過感官、感知、思考而形成，若是細細覺察，會發現看似單純的動作其實牽動了全身各個部位，甚至引動內在的情緒和感受；所以改變動作，也將改變我們感知及思維的方式。

本書分為兩部分，第一部分介紹費登奎斯的核心觀念，如自我意象、發展階段、覺察與進化的關係等，並說明為何要從動作進入覺察。第二部分是十二堂「動中覺察」實作課程，幫助讀者在探索的過程中更深入地認識自己，發展更完整的自我意象以及與生俱有的潛能。

費登奎斯的方法深入淺出、講求實際，謹慎避免任何神祕的元素，同時也不要求學生掌握深奧的理論。透過動中覺察，我們會對自己的身心有更細緻而深入的認識和體會。當我們更有自覺，將逐漸打破加諸自身的限制，使生活品質明顯改善，並真正擁有選擇的自由。

本書特色：

本書是費登奎斯特別設計，用來幫助沒有專業費登奎斯老師帶領的一般讀者，可依照書中的引導，深入探索並療癒自己的身心，是以費登奎斯方法深度認識自我的極好的入門之書。

作者介绍:

摩謝·費登奎斯（Moshe Feldenkrais, 1904-1984），1904年出生於今烏克蘭共和國所在地，為猶太人。青少年時期在第一次世界大戰的動亂中度過，在歷經顛沛流離後，最終於巴黎取得物理學博士學位，他是物理學家、研究核能與反潛水艇科技的科學家，同時是柔道黑帶的老師，也是法國柔道協會的創始者。因為受傷的機緣，開始細膩研究自己的動作與身心關係，以獨創的方式深入探索，結合神經科學、兒童發展、解剖學、物理學、心理學等專業知識與經驗，開創了身心學（Somatics）三大學派之一的「費登奎斯方法」，推廣到世界各地。

費登奎斯一生中幫助或教導過的人們，來自全世界各地，不分性別、種族、宗教、職業，也不分年齡，其中有因生產而脖子受傷的五週大嬰兒，有因電擊而癱瘓三十年的九十七歲加拿大人。小提琴大師曼紐因（Yehudi Menuhin）、以色列建國總理戴維．本-古里安（David Ben-Gurion）、劇場大師彼得．布魯克（Peter Brook）等也都追隨費登奎斯本人學習。費登奎斯教學與概念哲學極其廣泛，能應用在復健、教育、表演藝術、運動等等許多不同的領域，現今在北美洲、南美洲、歐洲、以色列、澳洲、日本以及台灣都有國際認證（Guild Certified）的師資培訓課程。（以上內容參考自陳怡如老師的「台灣費登奎斯教育中心」網站）

費登奎斯的教學和著作開啟了神經科學與身心整合的新視野，其觀念隱然符合最近一、二十年才逐漸被肯定的神經可塑性（neuroplasticity）觀念。著名的作品除本書外，尚有：《身體與成熟的行為》（Body and Mature Behavior）、《強而有力的自我》（The Potent Self，書名暫譯，舊譯「從身態改變心態」，即將由心靈工坊出版）、《費解的顯然》（The Elusive Obvious，心靈工坊出版）及《身體覺察做為療癒的方法：諾拉的實例》（Body Awareness as Healing Therapy: The Case of Nora）。

譯者簡介：

陳怡如，國際費登奎斯認證合格教師（GCFP），國際費登奎斯專業師資培訓（FPTP）台北課程總執行策劃與承辦人，同時為台灣費登奎斯教育中心創辦人。致力於費登奎斯方法相關研究與推廣，專精於音樂家演奏傷害與焦慮之處理並協助突破演出瓶頸，亦專注於腦性痲痺幼兒、中風與音樂家肌張力不全等領域。

目录: 各方推薦

【推薦序】認識費登奎斯，改善生命的品質／保羅．如賓

【譯序】走入費登奎斯的世界

第一部 做中理解

前言

自我意象

發展階段

何處著手與如何開始

結構和功能

進展的方向

第二部 做以理解：十二堂實作課程

整體的觀察

一些實用的提示

第一課 什麼是良好的姿勢？

第二課 什麼動作是好的？

第三課 動作的基本特性

第四課 在呼吸裡將「部位」與「功能」區分開來

第五課 屈肌和伸肌的協調

第六課 運用想像的時鐘來作為區分骨盆動作的方法

第七課 頭如何擺放會影響肌肉系統的狀態

第八課 讓自我意象越來越完整

第九課 運用空間關係來作為協調動作的方法

第十課 雙眼的動作組織身體的動作

第十一課 運用「有意識的部分」來幫助我們覺察「沒有意識的部分」

第十二課 想像和呼吸

後記

中文參考書目與資料
.....[\(收起\)](#)

[動中覺察_下载链接1](#)

标签

心理学

运动

费登奎斯

灵修

觉察

运动康复

身心灵

心理

评论

书很好 翻译太烂 台版翻译的比中文版还烂 各种晦涩嚼文 首选看原版英文 其次看中文版 这本看了几个月都没看懂

开始实践！

練功了！

极好！觉察是人类发展的最高阶段。当个体变强，他将更有激情。当觉察更完整，他会在不违背自己觉察的情况下满足自己的激情。他的每一个行动也变得更有人性化。

觉察这个概念大概就是费登奎斯方法的一个核心。以他所见，利用外在的动作，去影响内心，让我们作为人的习惯（个人意象），产生松动和带来改变。

好书，费登奎斯是世间少见的独一无二的具有洞见的创新的天才，他从身心一体的角度抓住了实现自我意向的本质，他的著作是探索自我不可不读的经典。

[動中覺察_下载链接1](#)

书评

对于看过福柯《规训与惩罚》的人来说，费登奎斯的理论不是什么新鲜的东西，这其中涉及到自我技术、觉察的概念，已被人反复研究。对于看过宗教、西藏密宗内容的人来说，费登奎斯的书中也不是他独自发明的，有着许多借鉴宗教修行的部分。然而就费登奎斯的方法来说，却是能被全世...

[動中覺察_下载链接1](#)