

# 动中觉察



[动中觉察 下载链接1](#)

著者:[以]摩谢·费登奎斯(Moshe Feldenkrais)

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2019-3

装帧:平装-胶订

isbn:9787571400361

本书分为两部分，\*部分介绍费登奎斯的核心观念，如自我意象、发展阶段、觉察与进化的关系等，并说明为何要从动作进入觉察。第二部分是十二节“动中觉察”实践课程，帮助读者在探索的过程中更深入地认识自我，发展更完整的自我意象及激发与生俱有的潜能。

作者介绍:

摩谢·费登奎斯，因为受伤的机缘，开始细腻研究自己的动作与身心关系，以独创的方

式深入探索，结合神经科学、儿童发展、解剖学、物理学、心理学等专业知识与经验开创了身心学（Somatics）三大学派之一的“费登奎斯方法”，推广到世界各地。

## 目录: 第一部分边做，边理解

引言

自我意象

发展阶段

从何处着手，如何开始

结构与功能

发展的方向

第二部分边做边学：12 节课

引言

学习提示

第1课什么是好姿势

第2课什么是好动作

第3课动作的基本特征

第4课分辨与呼吸有关的部位与功能

第5课伸肌与屈肌的协调

第6课通过虚拟钟表盘进行骨盆动作的分化

第7课头的摆放如何影响肌肉的状态

第8课优化自我意象

第9课空间关系与动作协调

第10课用眼睛的动作组织身体的动作

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

第12课思考与呼吸

附言

· · · · · (收起)

[动中觉察\\_下载链接1](#)

## 标签

运动

身心学

健身

形体

冥想

跑步

瑜伽

身心灵

## 评论

理念超棒，学习还需更多技术

非常好。

翻译太爛

广告啊

渣翻译。中国大陆2000年之后翻译的外文作品，95%以上都是垃圾翻译。有能力的还是读英文原版吧。

2019-08-10：费登奎斯是个奇人，开创身心学“费登奎斯方法”学派。要点：人类拥有复杂前额叶的社会学哺乳动物的大脑可以通过觉察进一步提高自身。

对身体无感的人几乎没有办法看进去，值得在不同的阶段重读、反复练习。

为什么找不到我读的版本啊呜呜呜/读到了这个版本了hh

-----  
又是一本喜欢到想背诵全文的书！改变我的又一本书，发现真理总是相通的，书里的部分想法跟阿德勒心理学一致！教你身心同修的一本书，太棒太棒了！

-----  
真的非常厉害的作者 非常好的书 把意识讲的很透彻 确实可以提高生活质量

-----  
意思下与下意识

[动中觉察 下载链接1](#)

书评

[动中觉察 下载链接1](#)