

什麼是費登奎斯動作教育？

費登奎斯 (Feldenkrais Method®) 是一種身心整合重建的教育學派。創始人為猶太裔的 Moshe Feldenkrais 博士。他在 1904 年出生於現今的烏克蘭共和國所在地。其青少年時期在第一次世界大戰的動亂中渡過，歷經顛沛流離後於巴黎取得物理學博士的學位，研究核能與反潛水艇科技，同時為法國柔道協會的創始者。1940 年代，因逃避納粹追擊，在潛水艇上滑倒，引發舊傷而接近癱瘓。在被外科醫生告知手術只有百分之五十的成功率之下，費登奎斯決定深入研究自己。

從檢視自己的過程中，他意識到自己青少年時期的運動傷害從未真正痊癒，也注意到，逃亡的焦慮使得疼痛變本加厲。不僅如此，費登奎斯還發現他膝蓋的問題與本身的性格有所關連。他懷疑，身體功能失常可能不是源於受傷本身，而是因為自身對於傷害的反應，如果他能夠選擇適應不一樣的反應，或許可以用此方式減低疼痛及限制。

於是，他結合了東方武術、兒童發展、解剖學、物理學、生物學、生理學、語言學、運動學、神經學、心理學和人類學等，從嶄新的角度來研究，運用新的動作方式幫助自己避免疼痛地走路，最終創造出一套新的教育系統，成功地改善身體的動作與身心整體的運作功能。

原則與概述-改變肌肉的運動模式將會轉變我們的思考、情緒和自我印象

無論你的生理機能狀況如何，任何人在接觸各種不同新的資訊後，都可以學習及選擇，重新整合出更佳的身心狀態與模式，突破自己現階段的極限。從神經科學的觀點來看，學習是一種產生或改變神經細胞間訊息傳遞質量的歷程；而學習與神經功能變化的關係，可說是神經反應性質與迴路的改變。費登奎斯神奇的效果，令傳統醫學界大為震驚。也因其科學及醫學的背景與成就不容置疑，所以追隨者日益增加，進而在各地區設立許多學習中心。經常性的演講以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歷山大學派、生物能學派、羅夫整合學派鼎足而立。

在費登奎斯的理念中，疾病的發生是一種學習的契機。學習一些習以為常而忽略的東西，也學習在環境已經改變而不知變通的東西。進而使自己更有選擇性，更加彈性。所以通常費登奎斯的教師們不稱個案為病患，而稱之為學生，因為他們是來學習：學習一些他們與生俱來，卻被遺忘或是已知而被疏忽的知識。

費登奎斯認為最理想的學習方式，是像孩童學習站立行走一般的自然，個體有不同的學習方式，學習過程沒有絕對的標準，沒有一定的時間進度表，透過自然有機的學習，找尋到適合自己的方式。費登奎斯方法以學習與覺察為基石，讓我們在學習過程中復甦知覺的敏銳，覺察自己的行為慣性與模式；並藉由獨特的引導、觸碰等方式，給予腦部各種新資訊，有效率地觸發神經元間訊息的傳遞與網狀連結、與腦部和潛意識溝通，發展、重建動作模式，讓身體學習如何以更輕鬆、和諧且流暢的方式，有效率且適當地去執行動作任務，自發性地提升自我印象和整體身心功能的運用，超越限制與極限，進而培養更佳的適應性與能力，去選擇更靈活自由健康的人生。

課程進行方式-從動中覺察和功能整合

「從動中覺察」團體課程 (Awareness Through Movements®，簡稱 ATM)

授課教師用口語敘述的方式給予學生一系列清晰明確的動作引導，幫助學生在動作中探索，在過程中復甦其知覺敏銳力以培養覺察能力，發現自己習慣的動作模式，將感官、知覺、思考、想像力、神經系統、肌肉系統、骨骼系統等整體，甚至過去的生命歷程與現今的生活，相互連結重整運行。

不同於多數運動，此課程設計是以學生個人動作的舒適度及標準，在舒適安全的環境與氣氛裡，以輕、巧、慢及好玩有趣為學習的基本原則，讓神經元在動作與動作間，有足夠的時間運行連結，自發地學習到更有效率及良好的動作。

從動中覺察課程會以一種特定功能或運行作用為主題，課程長度約為 30-100 分鐘不等，學生們著舒適方便動作之衣服上課，課程的設計以容易、舒服的動作為出發點，逐漸發展到更為複雜的狀況。

「功能整合」個別課程 (Functional Integration®，簡稱 FI)

在一對一的課程中，老師以溫和不強迫、受過嚴格訓練的碰觸方式，運用動覺與觸覺等非語言的溝通，引導學生察覺、探索自我本身的動作慣性及歷史。老師以學生的需求為主，在舒適安全的環境中，傾聽學生的需要，不強加老師的主觀意見，以符合學生的學習方式來教導，也不強迫學習；幫助學生在過程經驗中，尋找到當時最適合自己的動作模式。

課程設計會依學生需求以仰躺、側躺、趴臥、坐姿或站姿，在費登奎斯專用桌上進行。由於顧慮到動作學習的標準，套用在每一個人身體上，所引起的效果因人而異，所以在費登奎斯的課堂上，ATM 和 FI 課程往往互相配合來教導與學習，教師會尊重學生個人身體發展的不同，由學生自己的身體去決定與選擇動作的對錯好壞，而給予自己在身體動作發展中有更多的選擇，做自己身體的主人。

上完課後，大部分的人有什麼樣的感受呢？

非常多人在上了費登奎斯的課程之後，都會有身體變輕鬆，人變高，平衡感進步感受；身體在平常活動時變得更靈巧、更平衡、更協調，也能有效舒緩長期或慢性的疼痛，減輕壓力和身體的緊繃。許多國際級的運動選手、世界級的音樂演奏者、舞者、表演藝術工作者等，發現此課程不但能幫助他們避免運動傷害、降低焦慮、提升演出水準，亦能幫助個人全方面的成長。除此之外，有許多被診斷為學習障礙、中風、顛顎關節功能失常症、小兒麻痺、自閉症、脊椎側彎、前庭系統失調、注意力不集中等等的學生，都有非常顯著的進步。

不過，就像沒有吃過巧克力的人無法想像巧克力的滋味，光是透過閱讀費登奎斯身心整合教育學派相關的文章，並不能完全了解這樣的課程，必須要實際上課才能體會其中的奧妙之處。所以，來上課吧!!

費登奎斯教師-蔡佩仁簡介

台灣台南人。英國倫敦拉邦中心校長獎畢業，曾獲英國國家廣播電視台頒發傑出表演獎，為英國國家青年舞團之一員，代表台灣獲得維也納國際舞蹈節獎學金，赴奧地利研習交流，與多位歐洲當代編舞家合作；曾任法國 Ariadone 舞蹈團專任舞者，他她它·工作坊創團成員，及台灣優人神鼓團員。2008 年在荷蘭阿姆斯特丹取得費登奎斯 Feldenkrais Method® 動作教育國際專業教師執照，2012 年取得認證為 Bones for Life® 種籽教師，現為台灣費登奎斯教育協會理事長，曾於冰島國家芭蕾舞學校、倫敦拉邦中心、英國舞蹈協會、台南藝術大學通識教育中心、台東大學身心學系、雲門舞集舞蹈教室、康伯拉思國際體研授課，並指導功能整合個案課程。

相關資訊

以上內容部分參考費登奎斯教師陳怡如的 blog yiruchen0409.pixnet.net/blog

費登奎斯工作坊 www.feldenkrais-taiwan.com

台灣費登奎斯教育協會 www.feldenkraisguildtaiwan.blogspot.com/

北美洲費登奎斯協會 www.feldenkrais.com

國際費登奎斯協會 www.feldenkrais-method.org/

費登奎斯相關書籍資源中心 www.feldenkraisresources.com/

線上費登奎斯小課程 www.desk-trainer.com/