

## 1. 費登奎斯方法簡介

費登奎斯方法（The Feldenkrais Method）為關注整體性的身心學方法（somatics），並不只是理解肌肉骨骼系統等物質身體層面，亦關注對神經系統的理解。譬如透過偉伯—費西納定律（Weber-Fechner Law）理解神經感受的量化曲線，或是神經可塑性的生理機制，皆是在所有身心學方法中，費登奎斯最特別並且影響深遠的地方。

作為科學家、工程師、身體教育家與柔道高手，摩謝•費登奎斯（Moshe Feldenkrais）不只是建立一套系統性的實作方法，讓更多人能夠學會他所經歷的身心轉變；在理論層面他也不懈怠得接收各種最新的知識，包含幼兒發展、人類演化、認知神經科學等包羅萬象。我一直很感興趣理論與實作持續交纏的關係，也就是這些身體經驗帶著我看到從前並不理解的事物，然而理論觀點的檢視與形塑又進一步改變認知與感受的模式。學習費登奎斯方法不只是學習一種技法，而是學習如何學習，理解「學習」如何發生。

費登奎斯的方法中有兩種主要的模式，一種稱作「動中覺察（Awareness Through Movement）」，是老師透過語言描述動作，讓學員覺察身體的運作中察覺自身的行動模式並觸發改變的契機；另一種則是「功能整合（Functional Integration）」，其核心精神與動中覺察互通，差別在於老師透過雙手的觸碰，更直接的與身體感知和神經系統溝通，其中最關鍵的則如何透過動覺改變「自我意象」（self-image）。

本文從四個面向切入自我意象的主題，首先從費登奎斯本人的著作來耙梳自我意象的意涵，理解費登奎斯作為科學家與柔道家，如何運用當時最新的研究來佐證自身的經驗現象。接下來，則透過患肢的病理作為案例，進一步去看到當代科學如何更深入的剖析身體意象的概念，並討論視覺與本體感之間協作與衝突的關係。除了從客觀的科學證據佐證自我意象的存在，從經驗現象釐清概念的有效性才能讓理論與實作相互反饋，因此從資深實踐者的經驗中，透過眼睛運動的獨特特性，在經驗層面論證自我意象與注意力的關係。最後則是在意識哲學的範疇，分析與自我意象相似的兩個概念：身體意象與身體圖示，試圖從三組爭議去釐清以上概念的不同，並回應費登奎斯方法的實際案例。