

請好好照顧自己：  
功能整合在台灣舞蹈生態之應用

結案報告  
(自選部分章節)

計畫主持人：陳代樾  
2021年11月28日

# 1. 計畫緣起

舞蹈作為一種職業工作必然具有勞損的累積與受傷的風險，日常累積的勞損可以透過良好的休息與外力的幫助來恢復，然而一旦受傷要再回到舞台就需要更長的時間去經歷身體不可逆的過程。要回到舞台除了身體的痊癒之外，還要克服心理的恐懼與創傷，除此之外還要面對受傷期間無法工作的空窗期與龐大的醫療支出，每一個關卡都是嚴峻的挑戰，然而既有的藝文環境其實對舞者的保障非常欠缺。在強調身體技巧性和表現性的主流舞蹈環境中，如何讓身體得到充分的休息或警覺受傷前兆的能力卻相對匱乏。

身體的傷是嚴峻的老師，也是逼著我們認識自己的一個契機與轉機，費登奎斯博士（Dr. Moshe Feldenkrais）也是因為要解決自己的問題，而開始探索身體的奧妙。在一場足球賽中讓自己的膝蓋受到嚴重的傷，費登奎斯當時若開刀只有 50% 的治癒率，因此他選擇靠自己的方式逐漸恢復。過程中他發現一種強迫性的衝動逼迫自己不斷超越極限，也讓自己深入危險。這體悟讓他反問自己，在足球賽中他是否能提早察覺那將要受傷的時刻，而能有所選擇不再勉強身體？因此費登奎斯方法並非關於指正錯誤，而是思考能否提供更多的選擇。

功能整合（Functional Integration）為費登奎斯方法中的一對一個人課程，有別於動中覺察團體課一對多的教學模式，更能針對每個舞者特殊的身體使用來深入探索，我很好奇不同舞蹈風格或身體使用會有什麼樣需要補足或加強的地方。譬如接觸即興的舞者因為骨盆需要在各種奇怪的角度與時機支撐舞伴重量，而時常出現腰痛的困擾，而芭蕾舞與現代舞者的疼痛則時常發生在活動度極大的髖關節與膝蓋。然而個人課的空間與人力成本比團體課來的高昂許多，就算舞者認為功能整合課對自身獲益良多，卻時常受限於經濟的條件而無法長期上課。本研究計畫一方面透過研究案給予舞者免費的功能整合課程，一方面提供稿費給舞者書寫自身經驗，讓我更了解功能整合對舞蹈環境的可能應用，而能夠讓研究者與研究對象雙方都受惠。

功能整合有許多不同的主題與進行方式，幫助舞者發現自身的慣性，尤其是不必要使用卻一直在工作的肌肉，也時常是疼痛或傷害的部位。若不加注意，這些微小習慣都會因為排練時間的延長和表演內容的強度而加劇，增加受傷的風險。這個研究一方面推廣費登奎斯方法的功能整合，讓舞者知道有一個不同於按摩、推拿、整脊、針灸的方式來維護自身身體，而是從神經系統的重新設定與動作學習出發，不帶評價與批判的來看待自身的問題與狀態；一方面讓身為費登奎斯老師的我有機會從更加個人性的角度來理解什麼是舞蹈生態真

正的需要，藉由舞者的個人經驗來理解舞團讀的的身體觀與訓練方式，思考什麼樣的方式能幫助舞者增進表演性的同時也減少職業傷害。

### 3. 成果報告

功能整合並非是老師對學生提供的服務，更不是外在強加的權威與矯正，而是與學生共同經歷的旅程。當學生在放鬆安全的狀態下，費登奎斯老師透過觸碰與動作操作，在持續聆聽的過程中，感覺到學生的身體習慣正在改變，而進入整體更輕鬆和諧的狀態。

身體必然記憶著日常生活中的動作習慣，而產生選擇的傾向。在功能整合的過程中，我發現舞者具有的身體慣性可能比一般人更為明顯也更強烈，因為舞者動作的幅度與表現性更放大多變，許多動作某一遍地執行比起另一邊更順暢，也造就慣性動作的強化。然而如果一直在自己擅長的動作模式中，時常觀察到身體為了適應而往一個方向性發展，譬如骨盆往右轉比起左轉容易很多，左腳支撐比起右腳更穩定等等。在功能整合的過程中，藉由發現每個人獨特的習慣，並非直接去強迫改變而回到左右平衡的「正確」狀態，卻是透過輔助慣性用力而無法放鬆的部位，藉由創造讓神經系統能放鬆的機會，來造成還原與改變。

功能整合會從與學生的訪談開始，釐清學生主觀的身體感覺，無論是困擾的、不舒服的、想要改善的、想要進步的部分。藉由這些訊息，老師透過觸碰去蒐集這些主觀經驗可能產生的原因，有時候疼痛產生的部位並非寄生性動作最顯著的部位，而是因為身體整體性的連結而讓相對脆弱的部位成為受害者，或是容易成為警訊的地方，並非是造成改變的契機。

在課程中，可能有一個部分會成為「主題」而被凸顯，卻是因為全身每個地方的關聯性而造就這個部分的改變。而在過程中老師與學生共同尋找接近無窮的關聯性，有在這個持續探索的過程，總是會發現更多關於自身身體的習慣與現象是自己尚未了解的。

#### 問題三：(呈上題)這個主題如何與您接觸即興的練習產生連結?

##### a. 「發現慣性」

接觸即興的技巧對於長久沈浸在舞蹈中的團員，像是反射動作一般，尤

其即興的當下需要回應外在世界的快速變化，因此身體本能的回應，也就更容易啟動身體的慣性。K在接觸即興 33 年的歷史中，發現這些習慣如何根深蒂固，也認為「適時的釐清可以幫助身體重組動作的習性，起碼可以先解決慣性的不適，再者希望能找到無害的功能運作新軌跡。」因此費登奎斯的功能整合課程提供一個能讓舞者釐清自身慣性的環境，就算是身體很細微的偏好，都可能因為舞蹈的強度和重複的次數，逐漸放大偏好與差異。

在接觸即興的進行中所有的動作反應幾乎都來自本能的、或是習性的動作連動，這會使得大多時候發生的身體脈絡來不及被理解，而其中充滿了因為習性的功能而有的不良運作一在被重複著。一旦身體開始有了不適的反應大多已經是積習已久，由於不自知，也不太容易被察覺真正的起因。由費登奎斯的調整練習中發現身體部位在功能性上的運作，以及所產生可能造成問題的現象，例如左右的不平均等。適時的釐清可以幫助身體重組動作的習性，起碼可以先解決慣性的不適，再者希望能找到無害的功能運作新軌跡。(K4\_0610)

## b. 「肌肉與骨骼結構」

接觸即興的雙人練習常常需要扛舉，因此力量是舞者必要的訓練，然而在肌肉訓練的同時，需要考量骨架系統與肌肉系統的關係，尤其是當長期支撐他人全部身體重量，骨骼就是比肌肉更穩定更長久的選擇。當骨頭能傳遞重量到地板，肌肉就能回應外在世界突如其來的力量改變。然而若肌肉取代骨頭做了支撐的工作，就代表肌肉已經緊繃失去回應的空間。費登奎斯方法注重身體作為張拉整體具有力量傳遞的性質，將多餘的肌肉張力放掉，而這樣的概念除了在功能整合課程中，也仰賴舞者自身調整跳舞與運用的方式，才可能帶著這樣的感覺建立新的習慣。以下我們可以看到 C 反思在舞蹈訓練中對於肌力訓練的身心包袱，造就下背的代償。J 則省思肌肉與骨骼的功能，在雙人舞的時候該如何切換運用：

在接觸即興的狀態，為了反應當下所面對與回饋，我會訓練自己核心與肌力，並隨時保有充足的身體素質的使用性。而延續舞蹈教育系統學習背景有了芭蕾舞、當代舞等基本訓練，並自身涵括了重訓、徒手肌

力訓練來維持身體能力。於是，在穩固身體核心的同時，發現代償了  
下背的肌肉拉扯。這也讓我體會到，在追求讓自己更自在於接觸即興  
中的自如，反而成為另一面向的不舒適。從這不舒適出發，也看見了  
身體累積的慣性，與常年在舞蹈中所造就的的身心包袱。(C1\_0625)

代懋今天的整合，給予了我有一個很大的提醒：關於肌肉共享、肌肉  
分別放鬆省力和骨骼結構彼此的影響；而這個觀念開始令我對於在跳  
接觸即興時有一個重新的省思。當一位舞者在支撐同伴時，以身體所  
創造的結構來承載對方重量，雖然某些肌群正在出力使用，但其實身  
體的結構(骨骼)已經幫了很大的忙在做支撐同伴重量這件事，因此身  
體其它不必要的肌群相對可以無需花費過多的力量來支付。而當雙人  
舞者在進行一項速度感較為強烈的動作模式時，便可啟動需要的肌群，  
以收縮延伸來面對連續快速的雙人舞蹈處境。同時可以重新觀察自身  
對於雙人接觸即興舞蹈時，骨骼與肌肉使用的比例調配與省力模式的  
運用。(J2\_0708)

### c. 「接觸與聆聽」

除了在接觸即興身體結構的使用，另一個與接觸即興息息相關的，則是  
「接觸」與「聆聽」的品質。然而在跳舞的過程中，該如何接觸？如何聆聽？  
當我們與舞伴產生接觸，我們的感知又是用什麼方式運作？這些問題常常都化  
作經年累月的直覺，卻難以言說與討論。費登奎斯方法在相對更靜態的狀態，  
聆聽自身與他人身體，將聆聽的細緻程度放大。對S來說，這些對於身體的傾  
向、連結、張力的聆聽，也能應用在接觸即興的覺察練習：

在一對一功能整合課程中，許多身體傾向、連結、張力等的探索覺察  
非常細緻，在觸碰與引導中，幫助身體進入細緻聆聽、敏銳感受的狀態，  
也是對強調「聆聽」的接觸即興實踐者很好的經驗與提示。在過  
程中，會覺察到身體的習慣、選擇的可能、改變的發生，應用於接觸  
即興所重視的覺察練習很有幫助。(S1\_0511)

在與 JW 第二次的工作中，因為感覺到皮膚也就是筋膜系統的拉扯，除了強調骨骼結構，也分享如何觸摸表皮張力的方式。JW 發現其實自己在接觸即興時，「較少注意皮膚下的空間所發身的事情」。而進一步，將功能整合主被動較清楚切分的關係轉換為接觸即興互為主體的關係，「還有辦法感知皮膚下的空間訊息嗎？」

接觸即興在練習皮膚的閱讀時，較為多注意自身與夥伴當下的身體結構，以及力量大小和方向性，較少注意皮膚下的空間所發身的事情。

在課程中，我們有談到老師是否可以使用雙手以外的部位做整合。這讓我想到我們一開始在上接觸即興的時候，常常用的是手去探索，到後來才慢慢發展到其他部位。也因此，接觸的面積與部位活動之靈巧性與閱讀訊息的靈敏度有關係，而今日的課程對我而言，主要是拓展的除了皮膚下的空間感知，但這是建立在老師給的動能比我高、主動性也比我強。如果換作是一起動的時候，還有辦法感知皮膚下的空間訊息嗎？

課堂最後，我站著詢問老師要如何調整自己緊繃處？老師讓我站著，並用一手觸碰緊繃的部位，同時用另一手調整我其餘身體部位的重心，我覺得很有趣，感覺獲得了一個與自己跳接觸即興的工具。

(JW2\_0713)

我認為功能整合除了讓舞者瞭解自身慣性，提供了多重的感受介面，讓舞者感覺到自己所擁有的面向遠超過自己的想像。而在轉換感知介面的同時，對於相同的舞蹈實踐也可能開啟另一個面向的理解。藉由對自身皮膚空間的觀察，作為創作者的 JW 感覺到自己似乎多了一個與自己共舞的工具，對 M 來說，也能創造新的體感，成為與他人共舞的工具。

當我接受了這個功能整合的課程之後，事後在練習接觸即興的過程，能自然地去連結之前功能整合留下來的體感並持續地與呼吸、胸骨、

頭顱與頸椎之間的關聯工作，有一種新的流動身體感的連結。

(M1\_510)

**問題四：請客觀描述這次功能整合課程中您有印象的過程，並盡可能詳細地描述每個環節帶給您主觀感受的改變。**

在閱讀舞者心得回饋的同時，透過功能整合的感受性介面，有些原則竟然能在非語言溝通之下被舞者所捕捉。作為實踐者，很多原則都已經被隱藏為直覺的操作，然而我看著每個舞者用獨特的方式捕捉這些對自己特別有印象的感受與時刻，也提供我一個不同的視角，重新理解費登奎斯方法中值得珍視的部份。

**a. 「跟隨系統」**

面對經年累月的訓練所形成的身體習慣，舞者們習慣強迫身體改變慣性，回到「正確」的位置。然而在功能整合課中，有個違反直覺的原則是「跟隨系統」，也就是盡量不違反身體慣性機制，而是順著原有的慣性，進一步協助這個慣性動作順暢地發生。有趣的是，我們時常可以觀察到身體慣性因此而改變，更能接受原本不習慣做的事情。這個策略背後來自對神經系統性質的理解，當我們強迫身體改變，不安全與戒備的機制就會啟動，讓系統更難接受改變，讓而當我們強化系統本來就在做的事，也協助原本過度用力的肌肉，因此能不阻止反向動作的方式，還原關節本來具有的自由度。

在與C的功能整合課中，C描述自身左右腳不對稱的現象，自己卻可能沒有知覺。C兩側的差異除了髖的活動度不同，兩隻腳連結骨骼系統的質地也不同。當我不強迫對稱，而是「給予左側更多的外璇」，卻能夠促使「肌肉和骨骼的聆聽，在這細微的移動中拼出一條行走的小徑」。我覺得接觸即興舞者接收訊息並反應的速度非常快，因此等待的時間也相對很端，似乎也呼應了舞者的主觀感覺，對C來說這樣的過程也意外的快速（相對於其他方法）：

第二階段為躺姿，在全身肌肉和關節的放鬆下，我的左髋外璇比右髋來得多。同時，經由分別兩腿的外拉與內推中發現，左腿在過程中容易找到腳底至頭的連結；而右腿則是呈現緊繃的質感。其實身體的不

平衡對我們來說習以為常，慣用與非慣用邊自我感覺相當明顯，也希望透過從左髖的鬆開來達到平衡。過程中也發現上半身的不對稱扭轉（左髖往右、右肩往左），讓我驚訝自己對不自然的身體，卻自然得無知覺。最後，我提到自己的左髖外旋依然大於右髖時，期望他能否回到兩邊平衡的角度。於是，接下來是一個對我說很快，但卻回歸的過程。我認為在外旋上會給予內旋來矯正，但卻是一個相反的思維。給予左髖更多的外旋，利用肌肉的牽動讓關節回到舒適的角度。這個過程相當快，我記得自己詢問如果經過這個過程沒有得到幫助該怎麼辦，但其實各種身體的挪移都是肌肉和骨骼的聆聽，在這細微的移動中拼出一條行走的小徑。(C1\_0625)

若改變不能是外界強迫地發生，這個過程費登奎斯老師能做的只是提供機會與等待，當系統感覺到支持就會自行放鬆，R 提到這個等待即是她印象最深刻的部分：

在讓我印象最深刻的其實是關於等待，等待身體自己準備好被改變，有時候我們就是不做什麼，停在某個動作多兩句閒聊，先了解身體現在處於何種型態，在等待與輕輕搖晃之中，才將身體帶回『正』的位置，然後很神奇的，原本搬動時的沉重與僵硬變緩解不少。一般去做身體調整的時候，都是就當下的問題直接處理，這種等待身體回應的時間卻是相對不足/沒有的，回正之後，身體感是非常奇妙的，可能有等待身體的時間，因此調整完之後身體的反饋與感受相對明顯。一種重新尋找中軸與平衡，但我依然保有它原有的控制力與彈性，之前有滿多治療，在治療之後我有種半邊廢掉的感覺，只能靠一下午或一晚的休息讓他回覆，但這次調整完之後的輕盈與能動性，讓我非常的驚喜。

調整完的 2-4 個晚上果然滿好入眠的，離開本來歪斜卻好入睡的姿勢，能在一個相對正躺的姿勢中睡著，睡覺的姿勢還是有改變的，我也以觀察但不改變的方式去閱讀我入睡前的身體形態，其實對我來說是一



種滿新奇的過程。(R1\_0510)

## b. 「有意識與無意識」

動作學習最奇妙也最困難的一個部分，就在於日常生活大部份很的身體感知，都在無意識自動化的過程進行，這樣才能以最有效率的方式回應持續變動的世界。然而在理解自身的過程需要重新意識到未覺察的身體感知，尤其是不自覺緊繃的地方。然而 JW 也發現，有時候意識與控制可能建立起無法拆解的關聯性，也就是當我們意識到某個訊息，卻無法放鬆不去控制。事實上我們能覺察被動動作的感覺回饋而不自自主行動，功能整合也創造機會拆解意識與抑制控制的必然關係。

這個問題我想要聚焦在對於有／沒有意識到身體時，身體部位的鬆緊狀態。

我坐著跟老師對話，感覺老師把手放在我的左腳膝蓋上，向骨盤的方向推動左腳大腿。當時我無意識地將大部分重心放到左邊坐骨，並有用左手支撐身體，當時感覺自己核心與腰部在推動的當下是放鬆的，但隨即意識到自己身體架構的傾斜便將身體重心平均回放到兩個坐骨。

回到重心後，我選擇停止說話並且意識到腰腹與坐骨重心，但老師的推動卻出現阻礙。於是我隨即將意識轉移，並且跟老師說話，阻礙馬上解除，又讓我感受到腰腹坐骨的肌肉鬆開了。

我平常一直有在練習用意識放鬆肌肉的方法，但在課程時的無意識狀態下肌肉卻是鬆的，反而在意識到肌肉時卻又繃緊了。這讓我開始改變了所謂控制意識來感知肌肉使其放鬆的認知。

我一直以為日常中的肌肉大多是緊繃的狀態，所以才需要透過意識去使其緊繃部位放鬆。但我今天改觀，認為肌肉為了達到身體的張力平

衡，因此會有緊有鬆，而且在使身體結構起來的狀態下，必然需要用力。但也可以是「保有彈性」的狀態。所以老師推動我的膝蓋時，能讓我直接感受到腰背坐骨周邊的肌肉是鬆而不垮的狀態。或許自我意識是否綿密的覺察著身體，與接觸時閱讀訊息的可能性，是牽涉到操作意識使身體保有彈性的微妙關係？(JW2\_0713)

S 從另一個不同的觀點回應 JW 對意識與無意識的討論，S 這次的功能整合課前剛扭傷腳踝，因此並非只是面對長期的習慣，還有立即的疼痛。反思整個過程中哪些環節造就疼痛的緩解，而讓結構受到地板支撐，S 發現他在既放鬆又醒覺的狀態，身體的細節才能覺察，改變也跟著發生。因此這個過程也與主動被動有關，雖然身體處於被動放鬆，但是身體知覺卻處於主動接收的狀態，這樣的狀態與「自主性」緊密關聯：

因為剛扭傷的腳踝腫脹，感覺我右側小腿一路往上都出現一種緊緊不流通的感覺。印象中調整了小腿、膝蓋、往上至骨盆、腰部的張力後，右腳好像有變得通暢一些，甚至在剛調整完的一小段時間，走路時幾乎沒有扭到的感覺。另外依舊有處理第一輪所討論的下盤覺得卡卡的問題，整體性的調整完後，我感覺重心是可以透過結構好好放到地板的，而不需額外抓緊哪些小肌肉幫助自己站立。肩膀與手肘的細微張力也在調整後放下許多。另外有趣的經驗是，這次過程中有時會跟代樾聊天，我發現每次聊天時，我的身體好像就沒有覺察有什麼改變發生，即便代樾依然在做著他的工作。快睡著時也無法感覺身體有何改變。只有當我處在一種既放鬆又醒覺的狀態時，身體的細節才能被我覺察到，改變似乎也在此時發生。這好像回應了身心學關於有知有覺的第一人稱身體的概念。功能整合並非一個僅有被動接受的過程，而包含了更多自主的參與。然而這份自主也不能意圖控制什麼的，純粹而放鬆的聆聽，改變的發生似乎就在其中。(S2\_0709)

### c. 「輔具的使用」

功能整合要會從哪樣的姿勢開始工作呢？簡單的答案是：「對學生來說舒服的姿勢。」通常最簡單的方式就是詢問學生：「平常睡覺都是什麼姿勢。」也代表這個姿勢是跳過大腦的判斷，在直覺的選擇中最舒服的。為什麼要在最舒服的姿勢工作呢？因為這是非常省力省時的開始，只有當學生的系統放鬆並展現原本的樣貌，改變的進程才能順利展開。然而K睡覺時總是翻來覆去，怎麼都找不到好的姿勢，這堂課就變成是要如何利用輔具的實驗，平常輔具的使用在功能整合是很好的協助工具，但鮮少會成為主題，意外的轉折讓我也感覺很有趣：

- 1.這次老師詢問了我最近的狀況之後，很快地就鎖定這次的練習是有關睡眠姿勢的調整。原因在於我的睡眠狀況並不很理想，尤其是敏感的身體對於溫度、重量、角度都很在意，所以一個晚上經常要正躺、左右側躺、趴睡等位置交換好幾次，所以老師決定檢查我各種姿勢，已確定在轉換中仍有較好的睡眠品質。
- 2.我們找來了我床上周圍擺放的七個大小枕頭，它們的形狀與質感各異，可以供我在轉換姿勢時提供各種支持的需要。
- 3.正躺是每天開始的睡姿，老師檢查了我基礎正躺的枕頭高度，確認被我削薄了的乳膠枕頭高度對頭部提供了好的支持。
- 4.側躺需要更高一點的頭部支持，老師在我選擇了再加一層的枕頭後對我受力的肩膀工作了一會兒，以找到肩膀支撐的角度及空間，另外對於在上面的另外一隻手臂加上另一個小枕頭作為上面肩膀的支撐。腿部方面，老師在工作了我的腳之後給我一個建議，在雙腿間夾的枕頭需要往下一些以便能夠給予腳部支撐，不會斜垂在外。此外老師也研究我在側睡時腰部的位置，在研究之後老師在我下面腰部塞入一塊摺疊的毛巾，使得腰部能夠減少因側睡而產生的下陷。
- 5.趴睡是我很喜歡的姿勢。老師跟我工作一陣子以找到較好的枕頭使用方法，例如在我平常就慣用的以枕頭斜撐上胸及額頭之外，可以選擇用較小的枕頭支持單腳的腕關節以及同側的肩關節，使身體成為更高角度的側躺，這樣一來可以減少頭部側轉的角度，不失為一個好的

臥睡姿勢。(K8\_0711)

問題五：您覺得功能整合課程與您曾經接受過的一對一療程/課程(譬如按摩、針灸推拿、喬骨等)，最大的不同點為何?哪些特點讓您覺得特別有幫助?

### a. 「最小的力量最大的影響」

舞者身體訓練的力度與強度都很高，因此在深層肌肉按摩與快速錯力的喬骨會感覺到快速地放鬆。然而我觀察到這也影響到舞者感受自己的方式，往往要在比較高的力量使用下才覺得熟悉，或甚至受「no pain no gain」的信念影響而因身體的操勞與疼痛而感覺操練的滿足。相反地，功能整合以輕柔、不強迫的方式進行，在非常細微的力量維度工作。JW 提到將疼痛視為警訊而非需要解決的問題，對 J 來說，這樣的方式與舞者訓練完全相反：

最大的不同在於和舞者一般所受的訓練完全相反!

用最小最不影響，最不違和身體的狀態來進行檢視；同時體感整個被翻轉改變是很不可思議的!

身體間非常細微的連動關係覺察是更讓我驚奇的! 同時可以讓我對於過去自我身體所受過練習的影響、受傷過的影響連結、平日身體狀態的省思、身體各部位的需要，能被我重新敏銳留意照顧進來! (J1\_0701)

功能整合課很溫柔，能感受到身體是有被良好的對待，非暴力且具舒適感，疼痛感並非破壞性而是比較類似一種警訊。可以幫助我打開感官，能夠體驗到氣的流動，以及更清楚的透過自身感受與老師的觸摸與分析來認識自己的身體。(JW1\_0517)

### b. 「關注全體而非問題」

費登奎斯方法採用整體觀，並非從不舒適或疼痛的地方著手，相反地，有時從傷處著手只是刺激保護機制更加嚴密。功能整合為考量神經系統的性質，而非展出非常迂迴的策略，從傷處的遠端著手，從功能性動作的整體發現哪些環節造就疼痛的發生，當每個地方都開始鬆動改變，也創造出疼痛處能接受改變的空間，因此整體就會因此找到能夠不疼痛的另一種行動方式，而非只是改變其中一個通常只是受害者的部位。K認為個複雜身體連結的體感像是一個 3D 的立體座標，很難用語言描述，卻有助於我們對自身體的理解：

平常的治療都比較直接針對不適的身體部位做重點治療，而功能整合的做法比較從全身能動的關聯性出發。它經常不會立即下手緩解不適的痠痛，但藉由處理身體活動連結的路徑，改變習慣性的動作運行，間接地就改變了不適的成因，一方面緩解了身體部位的不適，同時也教導身體選擇不同的行動方法可以更根本地解除未來可能發生的不適。  
(K1\_0518)

在這個藉由老師引導調理學習自己身體動作功能的方法下，我感受到可以很細膩的專注在深層的肢體運作，以及部位的牽引。有時感受到體感有一個 3D 的立體座標，卻需要用語言表述出來，那種對焦是很精細迷人的。相信這些過程一定會讓我對身體的理解和掌握有所助益。  
(K4\_0610)

### c. 「注重自主性與覺察」

身心學相對於主流醫療將身體視為「第三人稱」的客體對待，更重視「第一人稱」的自主性與主觀感受，因此在過程中主觀的回報與感受對於費東奎斯老師來說都非常重要。C提到因為我們都是古舞團的舞者，有相似的背景與語言，因此能夠感覺到身體經驗被理解，其中主從關係的交流達到平衡：

在曾經接受過的療程中，我大多為把身體交給他者，不需交談。但這整合課程不一樣的是，我們同為相似的背景，於言語說明上不會有差異與衝突。且在過程的引導中，有許多容易理解的想像來帶領身體，並於身體的療程和回饋交談中達到平衡。(C1\_0625)

XJ 提到老師與學生是共同探索的旅程，在過程中除了透過觸碰老師會發現哪些緊繃的地方，也會讓學生去發現這個可能被忽略的感覺。在費登奎斯方法中，我們認為光是藉由覺察現象，神經系統就已經開始改變：

通常一對一的療程會針對不舒服，緊繃的身體部位特別工作，譬如深層的按摩，把歪掉的骨頭用外力放回正位等，但功能整合課程特別的是，我能在過程中理解身體的變化與調整，意思是，例如這次的整合，當我提出我的呼吸緊繃，費登奎斯老師幫我找出可能是哪些部位導致胸腔無法自由，並讓我意識到左右胸腔活動的差異，同時分析可能是哪些動作導致緊繃的結果，這樣的過程使我可以在日後的工作中做更好的準備，預防緊繃的累積。(XJ1\_0518)

功能整合課程藉由分辨不同動作策略的差異，讓學生能更容易進行選擇，S 提到功能整合在口語與行動的搭配中，身體覺察了很多事，因此並非被修復，而能夠主動選擇，也可能因為感知的改變而讓學生日後有更多自主改變的能動性：

我感覺最為不同之處，是身體的自主性參與。即使身體的狀態並不需要「做什麼」，看起來是完全放鬆、被動的，然而在代樾雙手輕輕的引導，以及搭配口語的補充之下，身體會「覺察」很多事，並在引導之中找到改變的路徑。相較於請他人「治療」類型的療程，身體被動等待被「修復」，功能整合的過程身體好像以自己的親身參與更為明白與作出選擇。(S1\_0511)