



Yvonne Yeung

費登奎斯方法® 動中覺察®導師

慈濟課程

《輕鬆與疼痛說 Bye Bye!》
自2025年6月第一期至今

**MOVE SMARTER.
LIVE BETTER.**

動得更聰明 活得更自在

她的教學

探索 → 覺察 → 選擇 → 自主

透過溫和而清晰的引導，
陪伴學員在動作中感覺和觀察
自己，探索身體的智慧與潛能，
發現全身如何更有效地組織
和協調，而非只著眼於局部，
找到更舒服、更省力的動作方式，
讓自己活得更從容、自在。

把覺察帶回日常

課堂著重將覺察延伸到日常生活。

少一點不必要的用力，
活得更自在。

Let's green

林麗珊

一位關心於綠色生活及澳門永續設計之女性，亦是慈濟主講。
| 位關心於綠色生活及澳門永續設計之女性，亦是慈濟主講。 | <https://yeemamark.wordpress.com>

溫暖人間 2026.07.30

費登奎斯方法® · 動中覺察®

早年因生活及工作壓力太大、生活習慣不善、姿勢不正確等原因，導致長期肩膊、牙關等部位不自覺地經常繃緊，及後在學習禪修、靜心、覺察自身感受等課題時，明白身心合一的重要。

早前知道慈濟有辦「費登奎斯方法® 動中覺察®」(Feldenkrais Method® Awareness Through Movement®) 課堂，正是城市人需要的練習，我便參加了兩期課堂。

這是上世紀八十年代，由費登奎斯博士 (Dr Moshe Feldenkrais) 所創立。他年輕時在大學修讀電機及機械工程，後考獲柔道黑帶，一次膝蓋傷患後開始研究解剖學、運動學、生理學，結合工程學及武術知識，從而創立這套動作系統。主要透過不斷的覺察實驗、注意力的運用及感知差異，改善我們根深柢固的行為習慣。

費登奎斯主要是關注：

- 我們如何活動。舊有的活動模式不再服務現時的我們，因此設計一系列新的結構動作，更有效及舒適地替代。

- 自身骨骼的運用。通常我們過度使用或倚賴肌肉，而太少使用骨骼結構去支撐，多用骨骼的好處是減少肌肉勞損。調整後可以進一步改變日常動作的舒適度、活動度、穩定性、活動範圍、並減少疼痛。

都市人傾向少去感覺自己的身心，我們生活得像機械人般，不帶覺知。費登奎斯的策略是引導我們注意動作中各種感官，探索身體協調、行動和各部位的關聯，用小而慢的動作強化敏感度及觀感的能力，也從結構改變我們做動作的方向，挑戰平衡感來達致更平衡的身體。

這其實不是一套「運動」，而是通過覺察自己的動作、習慣、行為、生活方式、情緒感受，而認識自己；著重「如何組織動作」，從而重塑和修復我們的神經系統，以增加神經可塑性 (Neuroplasticity)，改善和重塑動作、習慣、行為、生活方式、情緒感受。總的來講就是練習覺察，令身體感覺更從容自在。

這種方法強調溫和的動作、輕柔省力、不拉筋、不硬撐，在自己的節奏內，讓神經系統調整及轉化。改善肌肉緊張、慢性疼痛、姿勢協調、舒緩壓力，最終提升身體活動能力、提高生活品質。演員、音樂家、運動員、舞蹈家，常用以提升表現、改善動作協調、預防受傷及復康。更能幫助特殊需要人士，甚至動物。

其核心理念是，動作、思想、感官、情感連結都是互相緊密聯繫，構成我們身分及所做事情的核心，通過具體及簡易的動作，活動方式改善了，感受改變，思考方式、感知世界和自身的方式也隨之改變。

每當我在課堂上跟著老師指引的動作，過程感到無比的輕鬆自在，很多時會半夢半醒，好比進入潛意識狀態。我想把這套理論結合日常生活提高覺察力的修行，專注當下的狀態，同時專注身體的感覺，期望多練習，令自己身心都有所提升。☺



原文刊於香港佛教雙周刊《溫暖人間》

2026.07.30 • buddhistcompassion.org



持續進修與專業訓練

Feldenkrais 專業訓練

Jeremy Krauss Approach®

Ability Through Movement® (動中能力)

Solvents and Glue (黏合與溶劑)

站立課程 | 培養靈活性、穩定性與支撐

聯絡 Yvonne

合作邀請、課程報名

somatic-path.com

IG @somatic_path

FB somatic-path

WhatsApp

9766 6403



現時課堂

慈濟公益課程 | Club O 綠色生活公開班

私人小組班 | 一對一課堂