

# 《真實動作：喚醒覺性身體》

## 图书基本信息

书名：《真實動作：喚醒覺性身體》

13位ISBN编号：9789866112720

10位ISBN编号：9866112721

出版时间：2013-6

出版社：心靈工坊

作者：珍妮·愛德樂

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《真實動作：喚醒覺性身體》

## 內容概要

真實動作，一種源自現代舞蹈的探索自我形式

從身體肌肉出發，直達內心幽微深處

心與身，從來都是互相依存

「當動作簡單且必然發生時，不要改變，無論這是多麼滯礙、不完整；它會變為我所說的『真實』——這可是真正屬於那個人的。」 瑪莉·懷豪斯（Mary Whitehouse）

真實動作源自於現代舞蹈，並結合動力取向心理學的部分理論概念，形成一全新的治療流派。

這種形式的治療並不特別講求談話技巧（雖然治療師並不排斥語言溝通形式），而是從身體出發，讓留存在身體肌肉裡的無意識記憶，特別是創傷事件的記憶，隨著自發性的動作表達或宣洩出來。

一個空無（emptiness）的空間、一位動者、一位觀者，構成整個治療的最基本架構。動者閉眼，在一定時間內進入空間，動作、呼吸、嚎叫或啜泣；觀者在場外默觀，觀察動者重複出現的動作群組（通常會呈現出無意識欲念或渴求，特別是未被滿足的渴求），並與觀者自己的個人經驗進行比對或連結。待動作完畢、時間結束後，動者走出空無場域，坐下來與觀者對話，分析動作群組（動作庫）及動作背後的意涵，觀者可視情況提供個人回饋，接著治療結束。

真實動作需要由有經驗的身體工作專業人士如舞者，或是對肢體動作有興趣的心理學專業人士來執行，特別適合表演藝術工作者、不善口語溝通或是有一定的自我功能強度的患者。它顛覆但不質疑傳統取向心理治療的特點，讓兩種治療方式可並行而不相互抵觸，會是心理治療專業人士在進行某些特殊患者的治療時一項有利的輔助利器。

國內第一本真實動作專書，喜愛舞蹈治療及熱衷於探索身心平衡的讀者必讀重要著作。

吳靜吉、吳英璋、王浩威誠摯推薦。

# 《真實動作：喚醒覺性身體》

## 作者簡介

珍妮·愛德樂(Janet Adler, Ph.D.)

擁有神祕學博士學位，在全球各地教授真實動作的修練，也是瑪莉·史塔克斯·懷豪斯研究中心的創辦人兼執行長，該中心是教授及訓練真實動作的第一所專門學校。著有《向後彎曲》( Arching Backward )一書，及兩部電影：《尋找我》( Looking for Me )是一部她與自閉症孩子們工作的紀錄片，《依然追尋》( Still Looking )則呈現她對真實動作修練的工作成果。

珍娜現居北加州，除治療工作外，亦從事臨終安養院牧靈司鐸一職。

# 《真實動作：喚醒覺性身體》

## 書籍目錄

中譯序：在身體中揭露最真的自己 / 李宗芹

謝詞

前言

個別身體

發展動者意識

動者

動中觀者

發展觀照者意識

觀照者

靜默觀者

言說觀者

群體身體

發展群體意識

來，朝向圓圈

一個圓

覺性身體

奉獻

形式之浮現

文本體現

舞蹈

動能現象

附錄 英文索引

# 《真實動作：喚醒覺性身體》

## 精彩短評

1、我研讀了很久 一句話都像是一段文章

# 《真實動作：喚醒覺性身體》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)