

## Means Whereby 原則應用

在亞歷山大技巧（Alexander Technique）中，「手段/過程」（Means-Whereby）是核心哲學與實踐的核心概念之一。它與「急於求成/目標導向」（End-gaining）相對，主張過程重於結果。

### 一、創始人 F.M. Alexander 的定義

F.M. 亞歷山大在著作《The Use of the Self》與《Man's Supreme Inheritance》中對 Means-Whereby 做了明確且精準的闡述：

- 官方文字定義：

「『Means-whereby』是指達到某種目的（End）的理性途徑與手段。這些手段包括：抑制（Inhibition）機體習慣性的錯誤使用，以及意識性地發出新的指令（Directions），以實現機體各項機制在更滿意、更新穎的使用狀態下執行動作。」

- 核心哲學理念：

「動作本身的執行，遠不及執行動作的方式重要（The act performed is of less consequence than the manner of its performance）。」

亞歷山大強調，只要我們將專注力放在「如何執行」（Means-whereby），學會在行動前先暫停（Inhibit）舊有習慣並給予適當的意念引導（Directing），目標（End）自然會以最省力、最自由且協調的方式實現。

## 二、資深導師們的補充與拓展定義

後世的亞歷山大資深第一代與第二代導師們，根據臨床教學體驗，將 Means-Whereby 轉化為更具操作性與生活化的解釋：

### 1. Walter Carrington

著重將 Means-Whereby 解釋為「思維與動作不可分割的鏈條」：

- 「把指令當作願望」：Carrington 指出，Means-Whereby 是在行動前先去思考「如何做」，並將這些指令以一種「願望/意圖」（form of a wish）的形式發出，並在整個活動過程中持續保有這個意念。
- 拒絕降級標準：他引用亞歷山大的話強調：「絕不要做任何會降低你『使用品質』的事。如果做某件事會破壞你的協調，先停下來，只做你能保持良好狀態的事。」這就是貫徹 Means-Whereby 的精神。

### 2. Patrick Macdonald

Macdonald 著重於「過程中的自我覺察」：他認為 Means-Whereby 就是「在動手做事的當下，優先關心自己的身體狀態與空間方向感」，而不是把全身緊繃起來只為了完成眼前的任務。

### 3. 赫胥黎（Aldous Huxley，作家，F.M.的資深學生）

Huxley 曾以文學家的角度為 Means-Whereby 留下廣為流傳的名言：增加身體意識：他將其定義為「對意志欲達成的目的所採用的生理手段，擁有更高的意識覺察（Increased consciousness of the physical means employed to gain the ends proposed by the will）。」

## 三、概念對比摘要

| 概念   | 習慣性思維（End-gaining）   | 亞歷山大技巧（Means-whereby）             |
|------|----------------------|-----------------------------------|
| 關注焦點 | 只要完成目標，忽視身體代價        | 關注達到目標的 <b>過程與使用品質</b>            |
| 反應模式 | 刺激 → 立即且習慣性的肌肉緊繃刺激反應 | 刺激 → <b>克制（暫停）</b> → 重新引導 → 協調地行動 |
| 身體感受 | 容易引發代償、緊張與慢性勞損       | 實現 <b>高效、輕鬆、無負擔</b> 的自然張力         |

#### 四、三階段培訓中的學習成果與評量要求

在 亞歷山大技巧原則（Principles of the Alexander Technique） 模組中，實習教師（RTT）對 Means Whereby 的掌握度會隨著三個階段遞進要求：

Stage One：基礎階段（Foundations - Unit 1B）

評量標準 1B-1A：RTT 必須能夠明確區分（Differentiate） Means Whereby 與 End-Gaining 兩者的不同。

Stage Two：深化與教學階段（Deepening and Teaching - Unit 2B）

評量標準 2B-1A：RTT 需運用批判性分析，除了區分之外，還必須能夠親自示範（Demonstrate） Means Whereby 與 End-Gaining 之間的差異。

Stage Three：專業執業階段（Professional Practice - Unit 3B）

評量標準 3B-1B：RTT 必須能夠將此原則擴展至其他領域，在與\*\*其他學科或論述（another discourse or discipline）\*\*相關的情境中，區分並示範 Means Whereby 與 End-Gaining。

#### 五、活動觀察

1. Semi-supine 建立良好身體基本狀態
2. 日常生活與簡單活動練習
3. 困難活動觀察與練習
4. 個別化活動應用