

香港中文大學體育部

體育必修/選修科 ---- 初級瑜伽



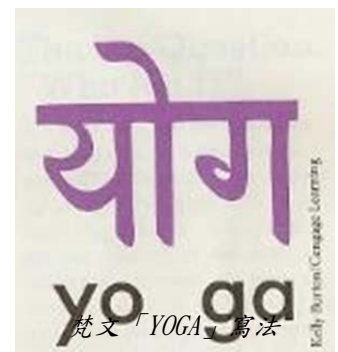
數千年前，瑜伽在印度發展起來。瑜伽旨在整合身體、思想和精神三方面。透過持續而有規律的修練，有助修習者發掘真我。瑜伽的名字意味著「結合 (Union)」。當人們聽到「瑜伽」這個術語時，他們可能會聯想到「體位法 (Asana)」的身體鍛煉。但實際上，修練瑜伽的目標和好處，是要實現內心平靜、健康身體，令身體變得柔韌，以及降低壓力水平。

體位法和調息法（呼吸練習）是瑜伽的兩種主要技巧。通過控制身體，身體的重要能量（prana）亦得以控制。練習瑜伽能淨化身體、增強思想，並成為引導情緒邁向積極的渠道。

(甲) 什麼是「瑜伽」？

瑜伽自有筆記載以來至今已有五千年歷史，它不單是一種運動，它包括醫學、哲學、解剖學、生理學及倫理學所組成的，所以它是一門博大精深的學問。「瑜伽」是梵文詞，源自於“yuj”(連結)，“yoga”與“yoke”(結合)一字具有相同的語源，意思是自我 (atma) 和原始動因 (the original cause) 的結合「the union」。它的名字是由梵文的河根 yuj 演變而來，有「結合」或「聯通」的意思。而現代人所稱的瑜伽則是主要是一系列的修身養心方法。

總的而言，「瑜伽」的意思就是達到穩定和控制感官、心意、知性的狀態，令修習者斷除錯誤，達致心境平和。瑜伽鍛鍊者必須利用「調身」、「調息」和「調心」的方法令個人身、心、靈統一，使自己成為個體的真正主宰，不會被「我」錯誤的認知及不同感官所影響，引致心靈動盪。瑜伽意味著將身體各部聯繫在一起，作為一個整體，平衡一個人的身體思想和精神。



一、現代瑜伽之發展

瑜伽起源於 5000 多年前的印度北部。考古學家已經發現男子瑜伽姿勢的雕像估計有 5000 年的歷史。瑜伽是由印度的古代聖人開發的，它在數千年中沒有被記錄下來，而是從老師傳到學生。大約在 2000 年前，一位名叫帕坦伽利 (Patanjali) 的哲學家開始組織和寫下瑜伽的原理，被稱為《瑜伽經》。帕坦伽利更被公認為是「瑜伽之父」。

隨著坦陀羅 (Tantra Yoga) 瑜伽發展的矛盾導致了簡化版本的發展，並開發了以瑜伽練習為導向的體系—「哈達瑜伽 (Hatha Yoga)」。在過去的六十年中，許多瑜伽士將哈達瑜伽進一步簡化為一種體系，從五十到二百個體位式子 (asana) 和四至八種呼吸控制方式。

至近代發展出不同派別和風格的瑜伽，較廣為人知的有哈達瑜伽(Hatha Yoga)、高溫瑜伽(Bikram Yoga)、阿斯坦加瑜伽(Ashtanga Yoga)等。不同派別的瑜伽擁有不同風格，但不存在優劣之別，修習者應根據個人需要去選擇適合自己的瑜伽練習，不應盲目跟隨潮流。

二、 瑜伽「八支」

帕坦伽利的《瑜伽經》將瑜伽練習系統化，分為八支，稱為「瑜伽八支」。每一支均集中某一層次的心靈進化，並為人生紮根。

第一支：外在持戒 (Yama)

- 道德標準和道德行為準則

第二支：內修 (Niyamas)

- 與自己內心和宇宙學習和諧一體

第三支：體位法 (Asana)

- 瑜伽姿勢來平衡身體的能量，幫助身體維持強壯、柔韌和放鬆

第四支：調息法 (Pranayama)

- 即呼吸練習，幫助我們增進生命能量流動

第五支：收攝 (Pratyahara)

- 控制五感，注意力守於寂靜，而非事物

第六支：集中 (Dharana)

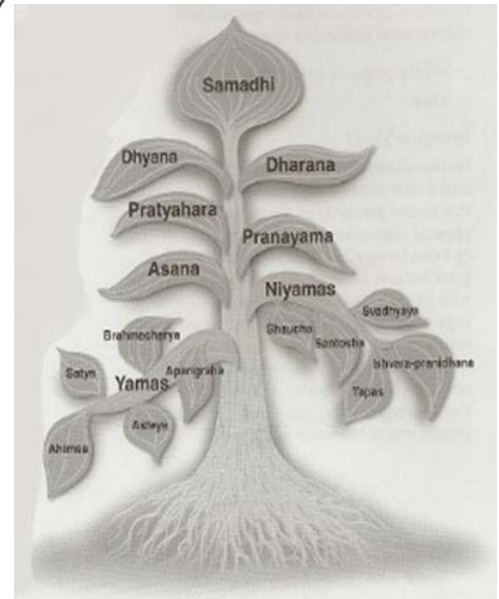
- 去除雜念，集中專注，培養內在的覺知

第七支：入定 (Dhyana)

- 即冥想，比「集中」更專注，並慢慢發展出對身體內在的靈敏度，並意識更深層的寧靜狀態

第八支：三摩地 (Samadhi)

- 超越肉身/人類體驗的局限，接觸真實的本我，與萬物融為一體的瑜伽最高境界



".....the eight limbs of yoga as being a part of the great tree of yoga. Each limb connects to the trunk of the tree. Yoga is grounded and nurtured by its roots."

(by Kappmeier & Ambrosini, 2006)

(乙) 瑜伽之修習

一、 修習瑜伽之好處

(1) 生理上

瑜伽練習有助於增加身體各個關節的靈活性，並在按摩內部器官時刺激韌帶和潤滑肌腱。體位法練習確保最佳血液供應達到身體的各個部位，加長並釋放肌肉的張力。另外，呼吸練習可以幫助控制情緒波動，在壓力情況下保持冷靜的能力。

(2) 精神上

恆常的瑜伽練習可以增強精神清晰度和保持冷靜，提高身體意識；緩解壓力，幫助您放鬆心情，集中注意力。

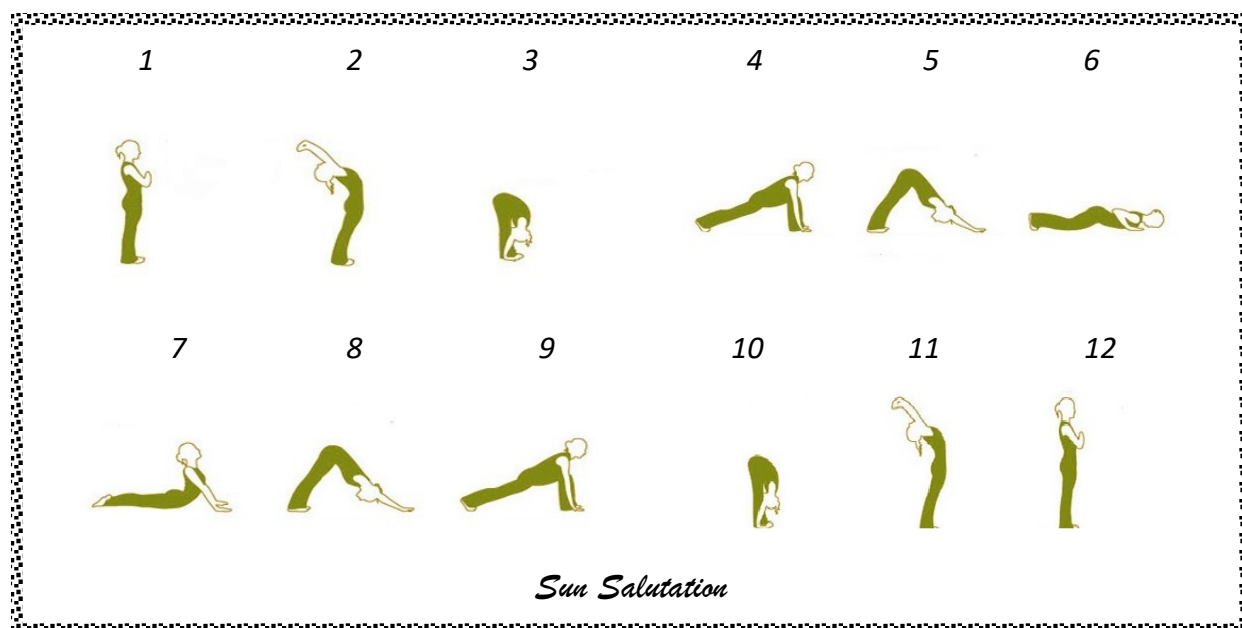
(3) 靈性上

瑜伽練習加速靈性上的進步，人們會更加意識到道德行為。「持戒」和「內修」構成了瑜伽的基礎，使修習者達致一種深層的意識，幫助保持正面和喜樂的生活方式。

二、體位法 (Asana)

(1) 式子名稱

- ◇ 基礎式子 (詳見 Appendix)
- ◇ 拜日式 (Sun Salutation)



(2) 式子串連 (Sequencing)

只有透過個人練習，才會慢慢、摸索出適合自己的練習。如能將動作有系統、合理地串連起，就能安全和有效地修習瑜伽。

式子串連的基礎原則

1. 意圖 - 為你的練習訂立一個目標。
2. 效率 - 限制式子的數量。過多的式子可能會分散練習的效果。
3. 呼吸 - 把注意力放在呼吸、身體感受、念頭及精神狀態上，讓呼吸貫徹身心，從而帶動動作。
4. 過渡 - 盡量讓各個動作過渡流暢，為下一個動作做好前行準備。
5. 累積壓力 - 對累積在某部位上之壓力，應使用適當的反向動作作舒緩。如在一連串後彎的動作中做反向姿式，以減低累積的壓力。
6. 風險 - 通常風險較高的式子是放置在練習尾末，然後是簡單反向動作，以使身體保持中性狀態。
7. 休息 - 在練習結束時休息較長時間是非常重要的，以便更充分地吸收練習的深層影響並轉換到下一個活動。
8. 從簡單到複雜，容易到困難。
9. 由動態到靜態，甚至靜止。

三、 調息法 (Pranayama)

瑜伽呼吸練習被稱為「調息法 (Pranayama)」。
梵文詞的翻譯是「控制普拉納」。「普拉納 (Prana)」是中國人所熟知的重要能量或生命力量，即「氣(chi)」。
透過改變呼吸的節奏來讓心境平靜下來。調息法可以讓練習者達致身心平衡的狀態，平衡體位法的能量，亦能令冥想練習更穩定。



呼吸類型(例子)	獨特功能
完全瑜伽呼吸 (Dirgha)	- 長而緩慢的深呼吸使呼吸進入肺部的三個獨立區域； - 橫隔膜收縮並向下移動，導致空氣進入肺部並排出腹部內物； - 腹部推出，常被稱為「腹式呼吸」。
鼻孔交替呼吸法 (Nadi Shodhana)	- 通過一邊鼻孔呼吸調息，並通過另一個鼻孔呼氣，左右交替。
喉式呼吸法/勝利呼吸法 (Ujjayi Pranayama)	- 長時間緩慢地深呼吸，同時稍稍收縮喉嚨後部； - 在喉嚨後部產生嘶嘶聲，聽起來像海浪的起伏； - 一種常用於冥想和舒緩的調息法。

四、 冥想

冥想是瑜伽練習的終極形式，它將思想集中於一點，助修習者遠離紛雜的思緒。當這種狀態到達極致，來到最終階段的「三摩地」，就能進入無念無想的境界。冥想可以幫助我們達到放鬆和平衡的感覺，帶來更大的自我控制和集中感，幫助我們超脫感情、思維、行動，培養寬容、樂觀的心，以及簡單明瞭的思緒。

(1) 修習冥想三部曲

1. 平靜身體
2. 平靜呼吸
3. 平靜心靈

(2) 冥想法

- 呼吸
- 唱誦
- 數算
- 脈輪(Chakras)
- 凝視 (例如：燭光)
- 數念珠 (Malas)

修習冥想者請注意：

◇ 受藥物影响或情緒不穩期間亦不適宜修習冥想。

** 除獲得經驗教練指導，否則每天不宜冥想多於一小時。

五、生活瑜伽

瑜伽不只是在墊子上的伸展，也是如何與家人、親友相處；瑜伽也是如何與自己相處、與當下相處以及與生命相處。我們如希望達致心靈健康，首先要有一個強健的身體作為平台，才能帶領我們探索生命、找尋真我。

- (1) **適當的運動** — 提高內臟機能，促進血液循環，讓身體恢復活力。
- (2) **適當的呼吸** — 有效率地控制體內的能量，身心充滿活力。
- (3) **適當的飲食** — 選擇對身心有益的食物，但對環境和其他生物的影響最小
- (4) **適當的休息** — 對身體、精神和靈性上的深度放鬆，可以為身心重新注入活力
- (5) **正面的思考和冥想** — 能靜化心靈，使心神穩定。

**** 「業力法則」** — 所有事情都是有原因的，每一個行動都有反應。即消極的想法吸引了負面的反應，積極的想法吸引了積極的反應。

六、瑜伽受傷及預防

瑜伽中常見的受傷部位包括：膝蓋（內膝）、脛繩肌、腰背部、頸部和脛骨（足踝關節），主要原因多是錯位或勉強做高難度動作。高風險式子如：英雄式、蓮花坐、直腿前彎姿勢等。所以於練習瑜伽時，如你感覺到膝蓋的壓力或疼痛，請停下腳步，不要強迫自己進行你感到壓力的姿勢。

要避免受傷，可以選擇一些改良式子(modified)而不是完整式子，例如：採納改良站立向前彎曲代替站立前彎腰。又或是使用瑜伽輔助工具 (props) 來幫助和支持。逐步將動作幅度加大，以及通過多練習相關動作來增強肌肉力量，都有助防止受傷。

瑜伽輔助器材使用

當運動能力因結構限制而受到限制時，輔助工具很有用，它有助於找到穩定性和降低難度，從而降低受傷的風險。常用的瑜伽輔助工具有：瑜伽墊、瑜伽毯、瑜伽帶、瑜伽磚、墊枕、眼袋、椅子、牆壁等。



參考資料

1. Janet Lau 口述，吳慧芬 筆錄 (2015 修訂版)：《瑜伽。生活禪》，香港：三聯書店。
2. 多娜·法喜著，余麗娜譯 (2011)：《瑜伽：身心靈合一之旅》，台北：心靈工坊文化。
3. Aldous S. H. (2004). Anatomy and Asana: Preventing Yoga Injuries. Canada: Functional Synergy Press.
4. Dykema, R. (2011). Yoga for Fitness and Wellness. USA, Wadsworth: Cengage Learning.
5. Kraftsow, G. (1999). Yoga for Wellness: Healing with the Timeless Teachings of Viniyoga. NY: Penguin Putnam Inc.

6. Kripalu School of Yoga (2010). Kripalu Yoga Teacher Training Manual. USA, Stockbridge: Kripalu School of Yoga.
7. Richard, F. (2005). Kripalu Yoga. A Guide to Practice On and Off the Mat. New York: Bantam Dell.
8. Sean and Karen Conley (2010). Amazing Yoga : A Practical Guide to Strength, Wellness, and Spirit. Pittsburgh, PA: Westwood Books.
9. Stephens, M. (2010). Teaching Yoga: Essential Foundations and Techniques. CA, Berkeley: North Atlantic Books.
10. Stephens, M. (2012). Yoga Sequencing. Designing Transformative Yoga Classes. CA, Berkeley: North Atlantic Books.
11. Swan, L. T. (2012). Yoga-- philosophy for everyone: bending mind and Body. Chichester West Sussex ; Malden, MA: Wiley-Blackwell.
12. Swami, S. (2011). Amazing yoga. London : Flash.

Websites:

Kripalu <http://kripalu.org/>

Yoga Journal <http://www.yoga journal.com/>

Yogawiz <http://www.yogawiz.com/>