

認識「瑜珈」的好處

一、前言

何謂瑜珈：當所有感官活動靜止時，當心靈平靜時，當智能不受攪擾時，這種持續穩定地控制心智與感官的方式，並且帶來使人們向上提升的充沛能量。為促進同仁身心靈健康及紓解壓力，本分局於 98 年 2 月成立瑜珈社，迄今已 7 年，學習的過程有學員改善了駝背的不良姿勢及膝關節退化疼痛等情形。

二、瑜珈姿勢介紹（由學員示範動作）及功效

（一）盤腿：

這個體位法對於治療膝蓋和踝關節僵硬都有好處，由於促進了腰部和腹部的血液循環，因此也能強化脊椎和腹部器官。在這個姿勢中，交叉的雙腿和挺直的背部使大腦始終保持專注與警醒，也是適合練習調息的體位法之一。



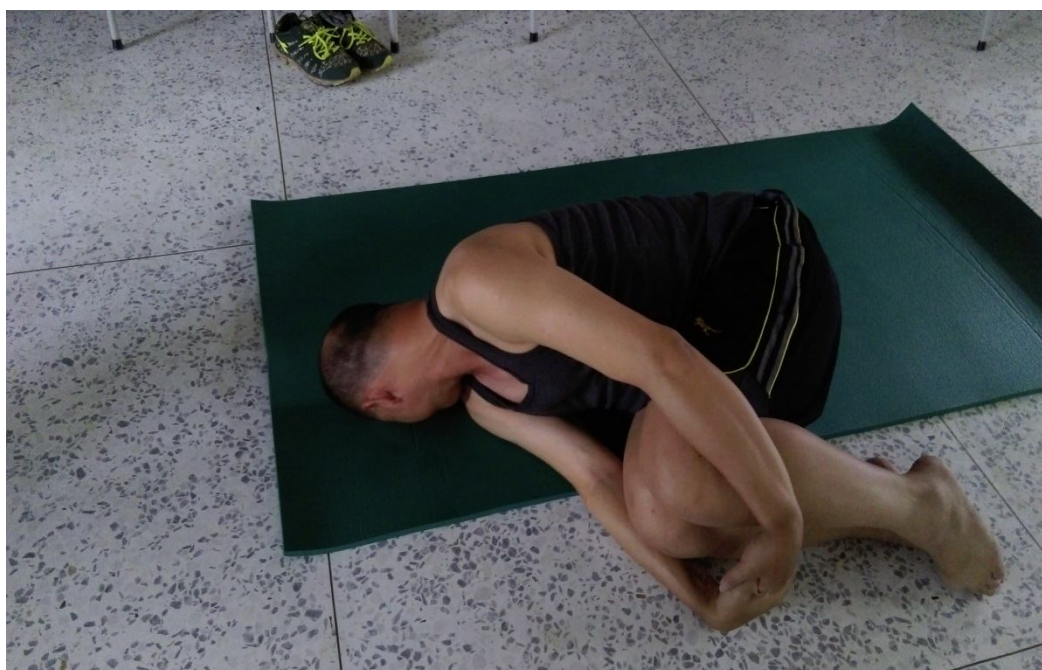
(二) 牛臉式：

可改善肩頸僵硬、五十肩等，並使胸部得到很好的擴展，可增強心肺功能，背部也更為挺直，亦可改善駝背，經常作此動作，可改善手臂粗壯之狀況，再換另一隻手交換上下位置動作。



(三) 蝦米扭轉式：

頭轉向與彎曲的腳另一側，可同時使腰椎及頸椎能夠放鬆，達到改善僵硬之效果，再換另一邊重複此動作。



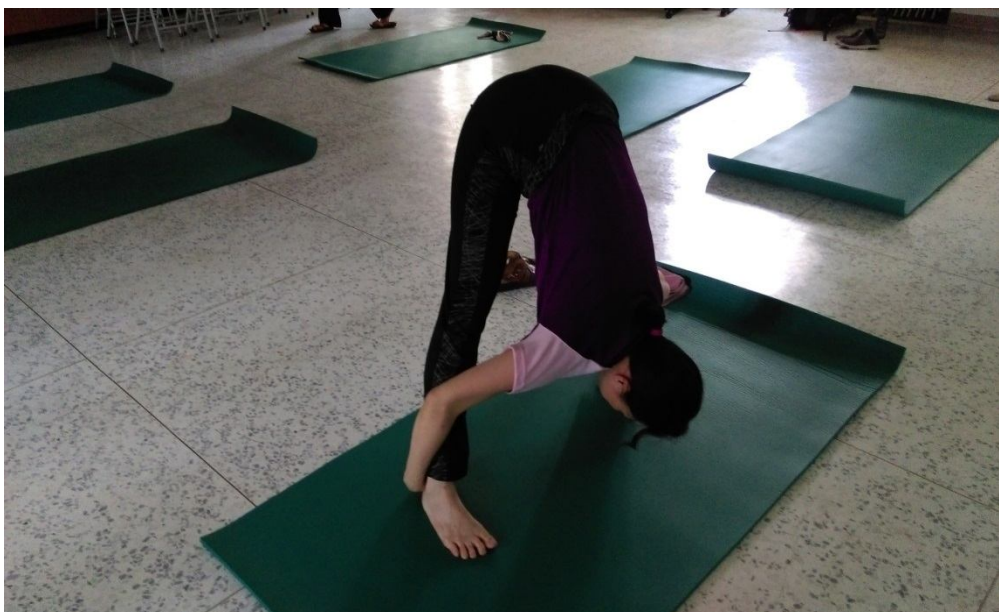
(四) 套手撫媚式：

此體位法屬全身性動作，扭轉時背椎及腰椎均感受到伸展，因此可改善背椎柔軟度、坐骨神經痛、膝關節、腰痛及背痛等，作完後通體舒暢。



(五) 站姿直腿前彎式：

可以舒緩胃痛，強健肝臟、脾臟和腎臟。也能夠舒緩月經期間的腹部疼痛。減緩心跳速，使脊椎神經恢復活力。這個體位法對於容易激動的人會有幫助，因為它能夠舒緩腦細胞。



(六) 坐姿金字塔式：

由於伸展了腿部筋腱，促進骨盆區的血液循環，保持骨盆健康，還能防止疝氣的形成。這個體位法可以控制和規律月經量，同時也可以刺激卵巢功能，因此對於女性很有益處。



(七) 上弓式：

可以強化脊椎，讓身體保持柔軟和敏捷，背部會感覺強健有力，充滿活力，對於消除腹部贅肉也會有幫助。



(八) 頭倒立杖式：

該體位法被稱為所有瑜珈體位法之王，能讓健康純淨的血液流入大腦，活化腦細胞，因此能增強思考能力，讓思緒更清晰，也能強化肺部功能，足以抵抗任何氣候，使練習者不會感冒、咳嗽、扁桃腺炎、口臭、心悸等，還可以使身體保持溫暖。據說某個長青女藝人，駐顏有術，就是經常練習此體位法緣故。



三、 結語

上述動作（一）、（二）及（三）屬瑜珈基本體位皆可自行隨時練習強化，其餘體位屬較有點難度，尤其頭倒立杖式開始學習時，旁邊最好有老師或其他人協助，以免受傷。瑜珈係屬靜態的運動，透過身體肌肉伸展、腹式呼吸及拉筋等體位動作，可增強身體免疫力，並達到身心靈合一的境界。

作者：張秋惠