



結合身心靈的修行

台北鬧區的瑜伽俱樂部，「熱瑜伽」教室溫度調至40度，學員個個做得汗流浹背，滿臉紅通通。

瑜伽原是結合肉體、心靈和精神的古印度養生之道。一份民調顯示，從1998年到現在，練習瑜伽的美國人多達1千5百萬人，一些健身房就專打瑜伽主題，取代了有氧課程。

透過體位法的鍛練

瑜伽體位法有不少動物的名稱，像是兔式、狗式、貓式或蝗蟲式，主要是印度瑜伽修行者，觀察動物自己具有放鬆、清醒、睡眠或自我治療的功能，而發展出動物式體位法。

在寒流來襲的冬天，以哈達瑜伽為基礎，配備專業恆溫設備的熱瑜伽是最受歡迎的課程。

TRUE YOGA瑜伽教練曾啓彰說：「熱瑜伽是模擬沙漠情境。」在15到20分鐘內將室溫提高到36至40℃，模擬高溫與高濕度環境，跟著呼吸的節奏，進行肢體伸展，強調人體濕度調節，讓人感受印度修行者在酷熱下練習瑜伽的自我提升。

「美的瑜伽」老師余雪紅指出，有些瑜伽初學者，覺得身體某塊肌肉比較僵硬時，誤以為可用強壓方式來促進柔軟度。其實應聽身體的聲音，「強壓」造成的是對立能量，很容易產生運動傷害。

漸進與融入的享受

曾有資深練瑜伽者，由於過度伸展造成傷害，出現脊椎軟骨脫水或異常磨損。台北振興醫院復健科醫師黃永錚說，練瑜伽應循序漸進，以自己能達到的程度為限，避免傷害上身。

解憂與紓壓的冥想

瑜伽也很強調冥想，冥想可去除憂慮、緊張、痠痛和調節呼吸不勻。

台北醫學大學附設醫院睡眠中心臨床心理師盧世偉說，冥想要搭配腹部呼吸，吸氣時，腹部鼓起像氣球般；吐氣時，腹部往下沈，把身上的壓力都吐出去。如果在家裡，放點海浪、蟲鳴類的情境音樂，效果會更好。

慢動3 瑜伽

無欲無求

做瑜伽注意事項

示範 / True Yoga教室教師 Ellaine

- 1 上課前兩小時不要進食。
- 2 如果真的饑餓，可在上課前半小時喝一點飲料，如牛奶、果汁、豆漿等。
- 3 女生如果生理期剛好來，或身體有舊傷、不舒服，上課前應先跟老師說，看是否需要另外指導。
- 4 衣著最好有彈性，便於伸展，老師也可觀察動作是否正確。
- 5 練習中或練習完，可喝小口的溫水。
- 6 練習過後至少要半個鐘頭，再進食。

皮拉提斯

一次大戰時，德國人Joseph H. Pilates為了照顧行動不便的病患，研發一系列的醫療復健，例如他發明一種改革床，躺在床上以彈簧輔助做運動。這是皮拉提斯的由來。

皮拉提斯以瑜伽為基礎，以動作精準、專注和呼吸控制，來強化脊椎周邊肌肉，調整不當姿勢。

美國高爾夫明星老虎伍茲，也是皮拉提斯的擁護者。

TRUE YOGA教室皮拉提斯器材課程總監湯永緒說，皮拉提斯對於雕塑腹部肌肉特別有效，有些課程需要專業器材，有些則為簡單的地板運動，輔以彈力帶，除了更有趣味性，也能幫助加強訓練肌力。

