



我愛學習

我的瑜珈課程：最棒的投資，就是投資自己

作者：許傳勇 / 20200601



是如何開始我的瑜珈課程的，記得那是在8年前，由於年紀越來越大及工作上常常是坐在辦公室內，也很少運動，自己有幾次察覺到呼吸，吸、吐的感覺很短，常常感到不到有在呼吸，覺得應該要找

個適合自己可以持續的運動，試過到運動場快走，持續一段時間，但是遇到下雨或是大熱天都會偷懶而很難持續，只是有這個需求很奇妙的就會有機會來臨，這個機會就是剛好媽媽家附近有間瑜珈會館開幕，而家人包括二位姊姊，大姐夫及妹妹都去上課，也來邀我去體驗課程，記得第一次上課時，懷著不安的心態，在課堂上老師一直強調的就是要呼吸，每個動作會喊出吸氣及吐氣，那時就想這就是我需要的運動！

我記得到瑜珈教室上課確實是很舒服的，有空調課後還有沐浴室可以使用，而且需要用到的工具就是一張墊子，只要穿著透汗運動服，也不用穿運動鞋，很簡單就可以入門，由於我參加的是比較有點規模的會館，無限堂數只要有時間就可以依照每週排定老師的課程時間進場學習，因為是繳交固定月費，上越多堂課越划算，所以我是一有時間就去上課，每週都可以上到6堂以上的瑜珈課程，也上了很多不同派別不同種類的瑜珈課，上越多課程就越有興趣，「瑜珈」是一種將身體扭來扭去的扭轉運動嗎？瑜珈是一種想要更了解「瑜珈」除了從網路上查詢也買了很多書，想要來了解什麼是「瑜珈」。



「什麼是瑜珈？」

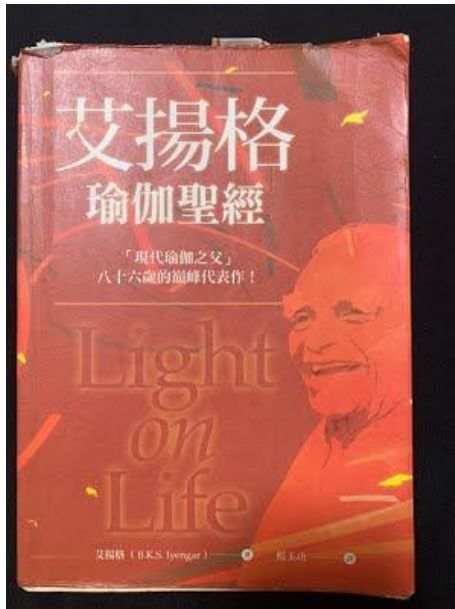
一開始我們上課的時候都會問老師「瑜珈是什麼」？老師會說，「瑜珈yoga，梵文習慣稱yoji，意思是連接，結合等意思」。其實這樣說真的是很書面化的語言，也有人說，「瑜珈是身心靈合一」，還有人提到「瑜珈是一種修行，它能控制心的波動」……諸如此類，你們說的都沒錯，但是歸根結底瑜珈到底是什麼？為什麼一個人一個看法？ 原文網址：<https://kknews.cc/health/anrxv96.html>

瑜珈是一系列的修身養心法，包括調整身體的位置、調整呼吸、調心冥想等等。瑜珈體位法的目的是要讓我們能好好坐著、站著、躺著，要我們能進入靜坐而做的準備。

現代瑜珈之父-艾揚格老師在「艾揚格瑜珈聖經」書中提到瑜珈對初學者而言，最大的好處是它給我們帶來的快樂，那種自強而滿足的狀態。瑜珈行者的最終目標是追尋內心的靈性之光、內在的美，內心的無限與解脫。

瑜珈經過這麼多年的發展，產生了很多種類的瑜珈課程，熱瑜珈、陰陽瑜珈、火箭瑜珈、空中瑜珈、艾揚格瑜珈、陰瑜珈、舒緩瑜珈、療癒瑜珈、八肢瑜珈、靜瑜珈、動瑜珈、哈達瑜珈、筋膜瑜珈等等很多種類，瑜珈的動作都是緩慢的，並且配合深又長的呼吸來加深動作，此外，每個人柔軟程度都不一樣，有些動作做不到也沒有關係，勉強去做反而有可能拉傷，得不償失，其實只要動作確實，且感覺到緊繃的肌肉有伸展到即可。

瑜珈有八個階段：持戒、精進、體位法、調息法、攝心、專心、入定及三摩地，有興趣的同學們可以去Google 其中的內容，一般瑜珈教室上的都是體位法是為保持身體健康、強壯是屬於外在的鍛鍊，引起興趣後可以更精進的去學習各個階段。



我記得初上瑜珈課時，很喜歡看前後左右的同學的動作，也很逞強的想要做到動作，慢慢的才明白原來要仔細的聽老師的指示，看老師的示範，然後回到自己身上才把動作做出來，只要感覺到伸展，就是正確的，不是最後的姿勢而是伸展時的感覺，很多照片上的動作都不是做出來就正確的，就像圖片上「瑜珈的3D解剖書」這書上所展示的內在的肌肉、筋膜的伸展才是我們要的。

有關「瑜珈」想要說的真的很多，無法一次表達出來，我只能說每次的課程結束，不論是身體還有心靈上都很有滿足，充實的感覺，對我而言瑜珈不是一個運動，更是一個日常生活上所需要的，當我站立時想到瑜珈的「山式」這個體位法要向山一樣屹立不動，這是基本的站立姿勢，我會從心裡去感覺兩腳踩在地上的平衡感，收腹，挺胸，脊椎向上伸展，頸部拉直等等。

最後，我要講「最棒的投資，就是投資自己」，「沒有好的身體，財富都是假的」，在瑜珈課程中我學習到了平衡感、肌耐力還有柔軟的身體，感謝自己能持續不間斷的上瑜珈課，也期待有緣人也能一起來了解並學習「瑜珈」。



作者簡介：

許傳勇

- 興趣：看很多書、上瑜珈課程、學習新知識
- 專長：網路搜尋
- 經歷：愛你一輩子守護團志工

