哈達瑜伽

瑜伽的類別很多，其中哈達瑜伽(Hatha)為各種瑜伽的基礎。為最古老、最完整、也是最普遍的瑜伽，著重體位法練習，主張身心合一，透過呼吸法達到肉體與精神的同步淨化，可舒緩壓力、穩定情緒和增強免疫力，在過程中專注於身體及呼吸的感覺與變化，使身心靈合一的境界自然來臨，進而喚醒人類與生俱來的感知能力，適應力和自癒能力。哈達瑜珈非常適合平日鮮少運動的久坐族，能讓缺乏運動或姿勢不良所造成的體態欠佳、體重過重、生理功能與免疫力降低等問題獲得改善，且還能舒緩壓力，穩定情緒。簡單來說，“哈達瑜珈”泛指大部份我們看到的、練習的瑜珈體位法，也就是身體上的練習，在梵文中，“Hatha”指的是“日＆月”，練習的目的就是要讓我們身體的陰陽平衡。

資料來源: <http://yoga.yu-kang.com.tw/index.php?option=com_content&view=article&id=41&Itemid=60>

<https://www.facebook.com/cozyoga/posts/144175409001475>

更多參考連結:

<http://blog.xuite.net/chihlee8182/wretch/138227456-%E4%BB%80%E9%BA%BC%E6%98%AF%E5%93%88%E9%81%94%E7%91%9C%E7%8F%88%3F%E5%8F%A4%E5%85%B8%E5%93%88%E9%81%94%E7%91%9C%E7%8F%88%E7%82%BA%E6%89%80%E6%9C%89%E7%91%9C%E7%8F%88%E7%9A%84%E8%B5%B7%E6%BA%90%EF%BC%8C%E5%96%9A%E9%86%92%E8%BA%AB%E9%AB%94%E6%9B%B4%E6%B7%B1%E5%B1%A4%E7%9A%84%E8%A6%BA%E9%86%92>

[http://anxiousfree.pixnet.net/blog/post/10093926-%E5%93%88%E9%81%94%E7%91%9C%E7%8F%88(hatha-yoga)](http://anxiousfree.pixnet.net/blog/post/10093926-%E5%93%88%E9%81%94%E7%91%9C%E7%8F%88%28hatha-yoga%29)

<http://jianshen.39world.com/view/637448.html>

影片:

<https://www.youtube.com/watch?v=5U4zaM5nPcM>