

文藻外語大學瑜伽社課程教材

The Course Materials of Yoga Club of Wenzao Ursuline University of Languages

一、 基本瑜伽介紹

瑜伽 (Yoga) 是一個通過提升意識，幫助人類充分發揮潛能的體系。瑜伽姿勢運用古老而易於掌握的技巧，改善人們生理、心理、情感和精神方面的能力，是一種達到身體、心靈與精神和諧統一的運動方式。古印度人更相信人可以與天合一，他們以不同的瑜伽修煉方法融入日常生活而奉行不渝：道德、忘我的動作、穩定的頭腦、宗教性的責任、冥想和宇宙的自然和創造。

二、 常見瑜伽種類

一般來說，所有瑜伽派別皆源自於哈達瑜伽，目前瑜伽都是以體位法、呼吸與冥想為主要的修練內容。而最常見瑜伽派別總共分為 9 種，為哈達瑜伽(Hatha Yoga)、艾氏瑜伽(Iyengar Yoga)、阿斯坦加瑜伽(Astanga Yoga)、勝王瑜伽(Raja Yoga)、熱瑜伽(Bikram Yoga)、動瑜伽(Flow Yoga)、靜瑜伽(Restorative Yoga)、陰瑜伽(Yin Yoga)與能量瑜伽(Power Yoga)等等。

三、 拜日式

呼吸

呼吸是這個順序中非常重要的一部分。從一個姿勢到下一個姿勢的運動總是與呼吸的吸氣或呼氣一起進行。您可以通過改變每個姿勢中的呼吸次數來控制序列的速度，只需確保始終在正確呼吸時移動到下一個姿勢。

1. 從山式開始

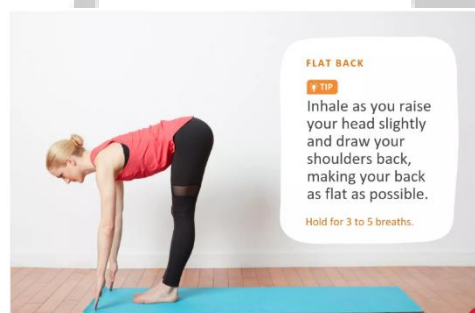


首先，將自己帶到瑜伽墊的前緣，雙手放在心中合掌。

吸氣。將雙臂伸向兩側，朝向天花板，以凸起的手臂姿勢將手掌連接在頭頂上方。抬起你的拇指，將肩膀從耳朵上移開。



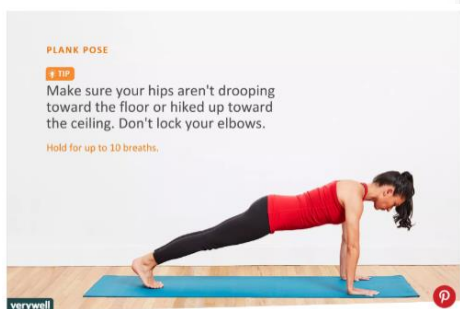
2. 背直前彎



呼氣。將雙臂向兩側放鬆，向前彎曲雙腿進入前彎。

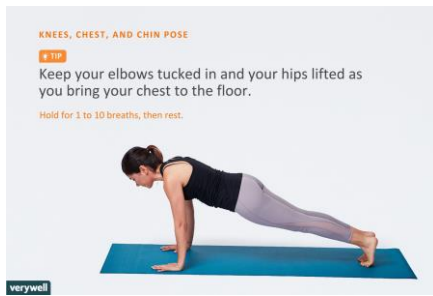
吸氣。當你將背部挺直時，抬起你的頭，伸到你的指尖或將你的手放在你的小腿上，無論放在哪個都要讓你的背部非常平坦。

3. 平板撐

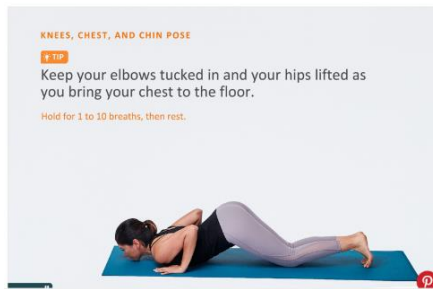


呼氣。撐起你的手掌，然後向後跳。確保你的肩膀在你的手腕正上方，你的屁股既不會翹起也不會下垂。從你的頭頂到你的腳跟要維持一條直線。在這裡吸氣。

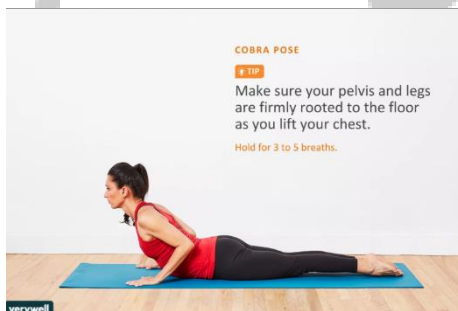
4. 鱷魚式



呼氣。慢慢依序放下膝蓋，胸部和下巴。將胸部和下巴放低到地板，將肩膀放在手上。保持你的屁股高，你的肘部貼近你的肋骨。

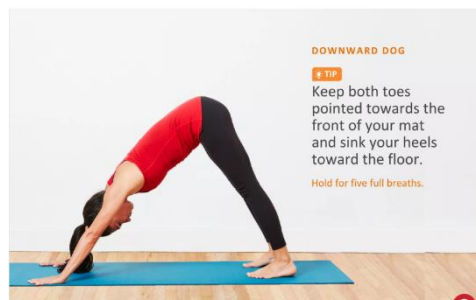


5. 眼鏡蛇式



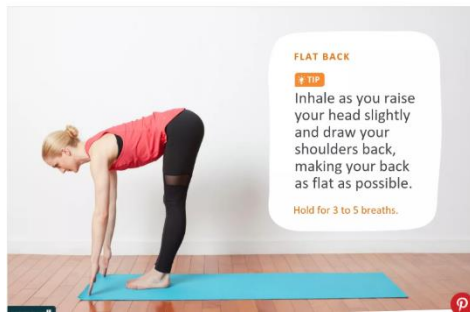
吸氣。來到一個眼鏡蛇。將你的骨盆和腳掌固定在地板上，手臂稍微彎曲貼近身體。

6. 下犬式



將身體向後推，形成一個三角形，並且將腳底板貼近地板。在這裡停留幾個呼吸。

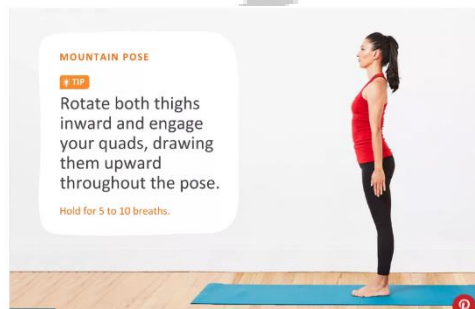
7. 跳到前彎



呼氣。右腳向前踩，然後左腳也向前並。您也可以選擇向前跳。要做到這一點，彎曲膝蓋呼氣並跳起雙腳，盡量讓你的腳趾貼近你的指尖。

吸氣。至平背，然後呼氣回到前彎。

8. 完成拜日式



吸氣。向上抬起雙臂向上，恢復舉起雙臂姿勢。

呼氣。站回山地姿勢，雙手放在心臟。

資料來源：

- 維基百科/瑜伽：

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%91%9C%E4%BC%BD>

- 運動星球/瑜伽的分類與概要：

<https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/1611170952076028>

0