

從《生活中的瑜伽智慧》探討身心平衡與自我覺察

一、閱讀動機

在現代生活中，節奏快速、資訊繁多，無論是課業、人際關係還是未來規劃，都容易讓人產生壓力與焦慮。身為學生，我也常常在忙碌的生活中感到疲憊，甚至有時會出現情緒不穩或難以專注的情況。過去我對「瑜伽」的印象，大多停留在伸展運動或柔軟度訓練，認為它只是讓身體放鬆的一種方式，並沒有深入了解它與心理狀態之間的關聯。

在這次課程中，老師要求我們閱讀瑜伽相關書籍並撰寫心得報告，讓我開始重新思考，瑜伽是否不只是身體活動，而是一種能夠幫助人調整生活節奏與內在狀態的方法。因此，我選擇閱讀《生活中的瑜伽智慧》，希望透過這本書，了解瑜伽如何融入日常生活，以及它如何幫助人達到身心平衡。

我也希望從閱讀中找到一些實際可行的方法，幫助自己在面對壓力時能更穩定情緒，而不是一味地壓抑或逃避。我期待這本書不只是提供理論，而是能帶給我一些具體的啟發，讓我能生活中實踐。

二、獲得書籍啟發的章節內容

在閱讀《生活中的瑜伽智慧》的過程中，我最深刻的體會是，瑜伽並不只是身體的練習，而是一種生活態度。書中提到，瑜伽的核心在於「覺察」，也就是對自己身體、呼吸與情緒的觀察。這讓我意識到，許多時候我們其實並不了解自己的狀態，常常在壓力累積到一定程度後才發現已經過度疲憊。

書中也強調呼吸的重要性。平常我們很少刻意注意呼吸，但當情緒緊張或焦慮時，呼吸往往會變得急促而不穩定。透過練習穩定且深長的呼吸，可以幫助身體放鬆，讓心情逐漸平靜下來。這讓我發現，調整呼吸其實是一種簡單卻有效的自我調節方式，不需要任何工具，就能在日常生活中隨時進行。

另外，書中提到「接納自己」的觀念也讓我印象深刻。現代社會常常強調效率與成果，使我們容易對自己產生過高的要求。一旦沒有達到預期，就會產生挫折或自我否定。然而，瑜伽的精神之一是學會觀察與接受當下的自己，而不是一味批判。每個人的狀態每天都會有所不同，有時候感到疲憊或情緒低落，其實是正常的，重要的是如何面對，而不是逃避或否定。

此外，書中也提到專注當下的重要性。現代人習慣同時處理多件事情，例如一邊滑手機一邊吃飯，導致注意力分散。透過瑜伽的觀念，可以練習把注意力放在當下，例如專心呼吸或專心完成一件事情。這不僅能提升效率，也能讓人感到更加平靜與滿足。

三、自己的論述與觀點

閱讀完《生活中的瑜伽智慧》之後，我對「健康」有了新的理解。過去我認為健康主要是指身體狀況良好，例如沒有生病或體能正常，但這本書讓我意識到，真正的健康應該包含身體與心理兩個層面。如果一個人身體健康，但長期處於壓力與焦慮之中，其實並不能算是真正的健康。

我認為，瑜伽之所以受到重視，是因為它提供了一種簡單且可持續的方法，幫助人們在忙碌的生活中找到平衡。透過呼吸、覺察與專注，我們可以逐漸了解自己的身體與情緒，進而做出更適合自己的調整。例如，當我在面對課業壓力時，可以先讓自己停下來，透過深呼吸讓情緒穩定，而不是在焦慮的狀態下勉強自己完成事情。

此外，我也認為「接納自己」是一個非常重要的觀念。在競爭激烈的環境中，我們很容易把自己與他人比較，進而產生壓力與不安。但透過瑜伽的觀念，可以學習尊重自己的節奏，了解每個人的狀態都不同，沒有必要過度比較。這樣的心態不僅能減少壓力，也能讓人更自在地面對生活。

另一方面，我覺得瑜伽不只是課堂上的練習，而是一種可以融入生活的習慣。例

如，在日常生活中，我可以嘗試減少分心的行為，專注於當下正在做的事情；在感到情緒波動時，透過呼吸調整自己；在感到疲憊時，允許自己適度休息。這些看似簡單的改變，其實能對生活品質產生很大的影響。

我認為這本書帶給我的最大收穫，是讓我開始重新認識自己，並學習用更溫和的方式與自己相處。與其不斷追求完美，不如學會在當下找到平衡，這或許才是更重要的事情。

四、參考文獻

- 1.黛博拉·艾戴爾 (Deborah Adele) 著，黃春華譯 (2019)。《生活中的瑜伽智慧：活出真我，體驗喜悅人生的十項法則》。台北市：楓書坊。
- 2.課程教材與課堂講義。
- 3.個人閱讀整理與課程學習心得。
- 4.利用 AI 推薦其書籍