

## 瑜伽入門的身心探索

近年來，瑜伽成為許多人追求健康與放鬆的重要方式之一。相較於高強度的健身運動，瑜伽更重視內在的覺察與身心的平衡。《瑜伽入門書》是一本以簡潔方式介紹瑜伽理念與實踐的書籍，由樂活文化事業股份有限公司出版、LOHO 編輯部編寫。作者以平易近人的文字帶領讀者理解瑜伽的起源、基本姿勢、呼吸法及冥想觀念，讓初學者能夠循序漸進地認識這項古老又現代的身心練習。

我對瑜伽的興趣，起初來自於我對「溫和運動」的偏好。我並不喜歡跑步或激烈的有氧運動，我覺得那樣的節奏太快、太喘，反而讓我難以放鬆。而瑜伽的緩慢動作、穩定呼吸與靜心特質，正好符合我對運動的想像。另一方面，我也希望能改善睡眠品質。平時生活、學業與日常壓力，晚上常常難以入睡。我聽說瑜伽透過調整呼吸與身體放鬆的過程，能幫助入眠與減壓，因此決定找一本基礎入門的書籍來學習。當我在書店看到《瑜伽入門書》時，書名簡單明確，內容排版清楚，讓我覺得很適合初學者入手。

這本書從瑜伽的歷史與哲學開啟，接著介紹多種適合初學者的體位法與呼吸法。作者在開篇就指出，瑜伽不只是伸展身體的運動，更是一種「身心合一」的修行。這章讓我明白，瑜伽的真正目的並不是達成高難度姿勢，而是讓身體與心靈協調。作者提到，瑜伽這個詞源自梵文“Yuj”，意為「連結」或「結合」。這段解釋讓我體會到，瑜伽其實是一種與自己相處的練習。當我在練習中專注呼吸、感受身體每個部位的變化時，內心會慢慢平靜下來。

這本書還有超實用的內容，作者寫到瑜伽前的準備工作，包括服裝、墊子、練習時間與環境。作者強調「舒適」與「安靜」的重要性，建議每天找固定的時間練習，讓身體形成習慣。我以前總覺得只要動一動就算運動，但讀完這章才明

白，瑜伽的環境和心境同樣重要。後來我開始在晚上睡前鋪好墊子、關燈、放輕音樂，讓練習成為一天的結尾儀式，也幫助我從忙碌中抽離。

透過這本書，我更理解到「瑜伽是一種生活態度」。它不僅是一套運動，而是一種讓人學會與自己相處、專注當下的方式。練習瑜伽的過程中，我學會放慢步調，不再追求「完成」動作，而是享受「過程」。書中的許多句子都提醒我要溫柔對待身體，例如：「當你尊重身體的極限，身體也會回饋你更大的自由。」這句話給我很大啟發，讓我學會傾聽身體的訊號，不再勉強。

我也觀察到，瑜伽帶來的改變不只在身體上。每天的練習讓我更能掌握情緒，面對壓力時不容易慌亂。睡前的放鬆式成了我每天最期待的時刻，那幾分鐘的靜止讓我感覺彷彿重置一整天的疲憊。我的睡眠品質逐漸改善，也更有精神面對課業。最重要的是，這本書讓我明白「柔軟不是目標，而是結果」。瑜伽不是要和別人比，而是透過一次次呼吸，讓自己更了解內心。我想這也是作者想傳達的真正「入門」——不是學會多少動作，而是學會如何專注於自己。在資訊爆炸、節奏快速的生活中，能靜下心來做幾個簡單的動作、觀察呼吸的變化，是一種療癒。

我認為，《瑜伽入門書》最可貴的地方在於，它沒有用艱深的術語，而是以生活化的語言引導讀者理解瑜伽的核心。例如，它提醒初學者不要急於求成，也不要因柔軟度不夠而氣餒，因為每個人的身體條件都不同。重點在於是否能專注當下、尊重自己的極限。這讓我學會在練習中保持謙虛與耐心，也讓我更理解瑜伽強調的「非競爭」精神。

除此之外，書中附有圖解姿勢，讓我能清楚看出每個體位法的重點與錯誤示範。例如山式、下犬式、武士式等基本動作，都搭配了呼吸提示與注意事項。這對初學者來說非常實用，我在宿舍照著練習時搭配網路上的影片就更有信心了。

作者也特別提醒要在練習前熱身、避免空腹進行，這些細節讓我感受到他們對初學者的貼心與安全重視。

透過書中的介紹，我學會了如何用呼吸穩定心緒、如何在動作中放鬆身體，也理解了「緩慢」其實是一種力量。這些體會不僅應用在瑜伽練習中，也延伸到日常生活。當我在面對壓力或焦慮時，我會想起書中那句話：「呼吸是你與自己最直接的對話」這句話提醒我，平靜其實隨時都在，只要願意停下腳步去感受。

未來我希望能繼續深入學習瑜伽，也許報名普拉提、接觸不同的無氧運動。但在此之前，我會持續照著書中的指引，在宿舍練習基本動作與呼吸法，讓瑜伽真正成為我生活的一部分。

#### 參考文獻

LOHO 編輯部 ( 2020 )。《瑜伽入門書：困難的瑜伽簡單就學會》。樂活文化事業股份有限公司。

B.K.S. 艾楊格 ( 2001 )。《瑜伽之光》。心靈工坊出版。

<https://helloyogis.com/magazine/2023/06/09/yoga-note/>