

瑜珈之光讀書心得-瑜珈對於運動表現之影響

一、閱讀動機

自國小起，我便在退役的前國手教練指導下開始接受系統性的攀岩訓練，專攻運動攀登（室內攀岩）。多年來，除了身體上的訓練，我也被要求學習有關身心整合、物理治療與人體解剖結構的知識，理解如何以更安全與高效的方式運動。國高中時期我曾多次在全國青少年組比賽中獲獎，進入大學後仍持續練習，並以挑戰國際賽事資格為目標。

在這條運動員的道路上，我愈發感受到力量與技術只是表層，真正影響表現的，是對身體的覺察與內在穩定的掌握。在一次教練安排的核心訓練課中，我第一次接觸到瑜珈體位與呼吸控制，也因此萌生了想深入了解瑜珈背後理論的想法。

在搜尋相關資料時，我發現《瑜珈之光》這本書被譽為「現代瑜珈的聖經」，由印度大師 B.K.S. Iyengar 撰寫，內容詳實、架構嚴謹，結合理論與實務。身為長年受訓的攀岩選手，我希望透過閱讀這本經典，理解瑜珈如何從身體結構、呼吸節奏與心理專注三個層面，幫助運動員發揮極致的表現。

二、啟發的章節內容

第一章〈何謂瑜珈〉「結合」的真義

作者在開篇即闡述瑜珈一詞源自梵文 *Yuj*，意為「連結」或「結合」。這種結合不只是身體姿勢的整合，更是身、心、靈的統一。他指出，當人能同時控制身體與呼吸，便能進一步穩定心智，進而達到內在的平靜與專注。

這一章讓我深有共鳴。攀岩是一種對精神專注度要求極高的運動，稍有分心就可能導致失誤。瑜珈所提倡的「動中有靜、靜中有動」的心態，與我在岩壁上專注每個動作節奏的狀態極為相似。原來，我一直在以另一種形式練習瑜珈只是少了對呼吸與意識的自覺。

第三章〈體位法的原理與練習〉結構的重塑

本章是全書的核心之一，作者以極為嚴謹的方式說明了不同體位法的要點、作用與禁忌，並透過近 200 張照片輔助示範。令我印象深刻的是他強調「姿勢對齊」的重要性：每一個體位都應在穩定與舒適的狀態下完成。

我在實際練習中發現，許多瑜珈體位與攀岩動作在肌群使用上具有高度關聯性。例如「下犬式」能強化手臂與肩背穩定，「三角式」提升側向延展與平衡，「橋式」則有效鍛鍊臀大肌與核心深層肌群。這些肌群恰是攀岩運動中維持身體穩定與力量傳導的關鍵。

透過體位法練習，我學會觀察自己在動作中的對稱性。以前在訓練時，我常因右肩主力較強導致姿勢偏移，長期下來產生代償動作與肩頸緊繃。藉由瑜珈中的「覺察式訓練」，我逐漸能感受身體微小的不平衡，並透過對位練習予以修正。

第五章〈調息法〉呼吸的力量

Iyengar 將呼吸法視為連結生命能量與心智的橋樑。他指出：「呼吸能使意識細緻，當呼吸穩定，心智即平靜。」這對任何運動員而言都極具啟發性。

在攀岩比賽中，選手往往因緊張導致呼吸急促，進而影響判斷與動作節奏。我嘗試在訓練中練習「三段式呼吸法」（分為吸氣、停留、吐氣），並在每一次攀爬前讓自己進入穩定節奏。結果發現，原本會在高度緊張時出現的緊繃現象顯著減少，心率變得更穩定。

我後來與就讀醫學系的弟弟討論此現象，他從運動生理角度分析：穩定的呼吸能刺激迷走神經，促進副交感神經活化，使身體進入「放鬆但專注」的狀態，這與書中對「心靜致動靜」的描述不謀而合。這樣的跨領域對話，讓我更加確信瑜珈的實踐具有明確的科學基礎。

第十章〈疾病與體位法〉修復與平衡的力量

本章列出許多針對不同身體狀況（如疲勞、關節僵硬、肌肉緊繃等）的體位建議。作為運動員，我經常面臨手肘與肩膀過度使用的問題。透過書中建議的溫和姿勢，例如「嬰兒式」與「貓牛式」，我在訓練後的恢復期能更有效放鬆肩頸與背部肌肉。這讓我重新思考「恢復」的重要性，它不是被動休息，而是一種主動調整與修復。

三、論述或觀點

綜觀整本《瑜珈之光》，我認為瑜珈對運動員的幫助可分為三個層面：

身體層面，透過體位法改善肌肉柔軟度與關節活動度，提升肌肉協調與穩定性，減少代償動作與運動傷害；生理層面，調息法可優化呼吸效率與血氧供應，促進神經系統穩定，幫助身體更快進入運動節奏；心理層面，瑜珈強調的專注與冥想訓練能提升注意力控制，使運動員在壓力情境下保持冷靜與自信。

我過去的訓練偏向力量與技巧導向，但透過瑜珈，我開始練習「以覺察代替拚勁」。在攀岩時，我會刻意觀察自己的呼吸節奏與重心轉移，而非只追求速度。結果發現，不僅動作更穩定，完成率也提高。

此外，瑜珈帶來的柔軟度訓練讓我在應對不規則岩壁時能有更大的身體延展空間。這種柔軟不僅是關節的開放，更是思維的鬆動，我學會在面對挑戰時，讓身心保持彈性與流動。

我與弟弟經常討論運動生理學，他從醫學角度分析瑜珈的作用：

瑜珈體位法可刺激深層肌肉群與本體感覺受器，提高神經肌肉控制；調息法能調節交感與副交感神經，降低焦慮與心率；冥想有助於皮質下腦區的穩定，使專注力延長。

這些理論與我在訓練中的實際感受完全吻合，印證了《瑜珈之光》雖為古老經典，但其方法具有現代科學可解釋的效果。

四、總結

《瑜珈之光》對我來說不僅是一本瑜珈指導書，更像是一本「身心教科書」。它教導我如何用更細膩的方式觀察身體、理解呼吸、體驗專注。對我而言，瑜珈不只是柔軟與靜心的練習，而是一種幫助運動員「回到身體中心」的途徑。

當我在岩壁上面對困難路線時，我想起書中那句話：「身體是祈禱的殿堂。」每一次穩定的呼吸、每一次對齊的姿勢，都是一次與自己的對話。這本書讓我明白，最強大的力量，不在於爆發，而在於內在平衡。

未來，我希望能持續將瑜珈融入日常訓練，結合登山與攀岩技術，讓「覺察」成為我追求極限時的保護傘，也成為我身心靈修煉的基礎。