

# 瑜伽中国化的实践与思考

## ——以五行经络瑜伽为例

李姝禾

云南民族大学 中印瑜伽学院, 中国·云南 昆明 650000

**【摘要】**近年来,瑜伽在中国不断蓬勃发展,但由于瑜伽来源于国外,拥有不同的文化背景,全盘的照搬和学习过程中,出现了众多不适宜中国人的内容,造成了糟粕文化的传播和瑜伽伤害的产生。通过分析传统瑜伽、现代瑜伽的特点,再结合本国的国情进行瑜伽发展方向的分析,杨淇老师的五行经络瑜伽,它是瑜伽一次中国化的尝试,通过与中国的养生文化相结合,突出了瑜伽和中国养生的独特优点,促进人身心的健康发展。

**【关键词】**经络瑜伽; 五行; 中国化

### 1 传统瑜伽的特征

圣哲帕坦加利曾在《瑜伽经》当中说:“瑜伽是停止心灵意识的波动。”《瑜伽经》又是古代瑜伽派的奠基之作,从中可以看出传统瑜伽的终极目标,不仅仅是停留在身体层面,是涉及到灵性和智慧层的。最早关于瑜伽概念的讨论,可以在奥义书中找到。瑜伽这一次第一次出现,是在梨俱吠陀当中,“早晨太阳神的祭献”,被称作是“yoke”也就是连接,在那个语境也可以理解为连接和控制。此时的瑜伽一词的含义,和古典时代以及现代的观念完全不同。后来,在瑜伽哲学派别的早期文献中,提出了和现代含义相近的瑜伽一词,意为:变得冷静,变得精力集中,将阿特曼(atman)静静的保持。在早期发展时期,印度各哲学派别互相影响。到帕坦加利写成瑜伽经后,才对瑜伽的整体内容进行了一个详细的解释,瑜伽接受了数论当中对世界二元的理论,对世界正确认知的三种方法等。

### 2 现代瑜伽的改良

#### 2.1 力与美的结合

进入现代之后,瑜伽在欧美地区进行大面积流行,欧美注重身体的强壮和锻炼,重视人体力与美的结合,将传统瑜伽结合了欧美体操运动,产生了流瑜伽、阿斯汤加、火箭流,更加强调身体的锻炼,与传统瑜伽有很大不同,也加入了解剖和生理理论的基础,强调练习瑜伽体式的时候主要以流动的动作组为主,形态行云流水般流畅,这样的瑜伽练习会着重身体的伸展性、力量型、柔韧性和身体的肌肉耐力的形成,加入少部分冥想和呼吸法来提高个人身体层面的注意力和专注性,完全去除了文化方面不适宜大面积传播的内容。

也有一些流派在瑜伽的某一优点进行了发扬和传承,例如阴瑜伽结合中国的武术,在柔韧性和专注力的提升上,是其他运动方式所不能代替的。阴瑜伽十分强调拉伸,每个动作静止至少3分钟以上,以自身的拉伸极限和保持极限为标准,从而达到良好的拉伸效果而又不致于受伤;练习过程中注重对呼吸的引导,缓慢的呼吸有助于肌肉的拉伸和放松。从人的身体层面来看,血液和肌肉的锻炼都是属于阳性的,骨骼和内脏是属于阴性的,其他类型的瑜伽,大多都是强调力量,会让人发汗的练习,但阴瑜伽是柔和,一般是不出汗的,这样就能促使拉伸到深层,挤压按摩到内脏。

#### 2.2 强调瑜伽的科学性

自从现代瑜伽传入西方,就开始以科学手段对其进行规范的研究,催生了许多关于瑜伽科学层面的研究,国外研究主要针对瑜伽作为健身运动的一种方式,结合瑜伽冥想,作为一种代替现代医疗的手段,对一些患有疾病的人群作为修复手段或补充治疗的方法。特别是针对身体方面的疾病,包括肌肉和骨骼层面的问题,以及长期不良生活习惯所导致的慢性病,像高血压、心血管疾病和糖尿病等。针对瑜伽最前沿的研究,是将瑜伽运用到一些心理和精神疾病当中,常见的是运用到焦虑症和抑郁症当中。由

于这些病症和长期的紧张和压力有关,所以以瑜伽能够很好的作为放松手段为切入点作为补充或后续的治疗手段。另外,瑜伽也运用到许多体育界的康复手段当中,作为运动员环节运动损伤和压力的方法之一。

### 3 中国本土文化的特征

#### 3.1 养生学内涵丰富

中国传统医学的基于我国文化基础所构建起来的完整医学体系,不过强调治已病,同时强调治未病,因此催生出很多保持健康、促进长寿、避免生病损伤阳气的各种方法。其中包含的内容十分广泛,涉及到饮食、各种导引方法,包括按摩、养生功法、行气法,强调好生活规律和节奏、心情情绪的自我调节等等。其中一系列导引的方法和瑜伽相似度非常高,都是以一定的呼吸节律为基础,模仿或创编出各种各样的动作来促进人的身体健康,同时结合道家、佛家的一些文化基础,强调心理的平和与健康。

### 4 五行经络瑜伽

五行经络瑜伽是杨淇老师自我结合的一种新形式的瑜伽,将中医养生文化与瑜伽内涵进行了一次完美的融合,在瑜伽本土化发展过程当中有一定的范式作用。

五行经络瑜伽不是强调按摩穴位,而是强调通过体位法练习,将经络的锻炼融入到肌肉和骨骼当中。从外表来看,是和平常练习瑜伽没有区别,但是运用了中医的基础理论为核心,主要以舒畅经络和伸展拉伸穴位的通路为主要目的,将经络的属性分为金、木、水、火、土,分别对应不同的脏器:肺、肝、肾、心、脾胃。

五行经络瑜伽强调对经络上重点穴位的伸展和启动,在整体观层面完全的伸展和刺激整个经脉。在伸展穴位的基础上,保留了瑜伽原有的正位的细节,和呼吸法。强化对身体的体态的改善,和经脉的伸展,在瑜伽原有的锻炼效果当中,将经脉当中的重点作为练习的强调点。既运用了中医理论,也很好的将瑜伽的优点发散出来。

### 5 瑜伽中国化的思考

#### 5.1 相通之处

瑜伽文化内涵中包含对自然的敬畏之心,讲求顺应自然,与西方不同,近代社会生产能力和科学技术的空前发展,人类大量开发大自然当中的自然能源、同时也发明创造了很多高科技的东西,凝聚了人类发展多少年来智慧,然大自然当中支配人类的力量变得越来越少。人类不在完全依靠自然的采集和狩猎,而建造自己的城市群落,一大部分人,已经不用和自然产生联系就能生活一辈子。许多人开始不再看重自然,认为人类对自然有征服的能力,否定了古代天命论思想。但这样的价值论推动工业化进程的同时,也造成了人类对于大自然的不尊重,环境污染加剧、生态破坏严重、人们也由于过快和过于丰富的物质生活产生了各种各样身体层面和精神层面的问题。很多学者认为,主张征服论是

(下转 101 页)

#### 4 《广播播音主持》应用型课程设计

《广播播音主持》应用型课程按照真实环境、真学真作、掌握真本领要求,确定课程教学任务工作、工作任务引入课程,并且按照工作过程系统法的方法设计,为了达成课程教学目标,本课程细化了五个课程教学目标,根据教学目标选取了五个教学项目,主要从广播社教节目、广播文艺节目不同的项目,重复工作流程,提高学生的广播电视节目的策划能力、编辑能力、制播能力;通过新闻播音、新闻评论节目播音主持、广播广告播音,不同节目的主持,提高学生的普通话水平,提高学生播音主持发生能力等,具体见4-1。

#### 5 《广播播音主持》应用型课程实施

《广播播音主持》应用型课程实施过程中,改变单一教学方法,运用多元化的教学方法,主要采用理论讲授法、小组讨论法、项目设计法、演示法、实验操作法、小组报告法、练习法等<sup>[7]</sup>。《广播播音主持》课程注重理论教学与实践教学相结合,构建全新的教学模式,注重理论讲授的同时,注重教学方法创新,课程不仅需要在校内的多媒体教室,还需要音频设备齐全的实验室,更重要的是《广播播音主持》课程教师和学生可以共同对接校外的社会资源,将课程实施的空间延伸到录音室和演播厅等。

#### 6 《广播播音主持》应用型课程评价与效果

《广播播音主持》应用型课程实施注重达成学生的知识目标、技能目标和情感目标,以过程性考核+期末考试考核相结合的方式,过程中注重学生的参与与体验式学习,以学生为中心,引进真实的项目,让学生在中学、学中做,更好地理解课程知识,掌握课程技能,达成课程教学目标;其中,过程性考核占60%,包括课堂考勤状况、课堂表现(参与小组讨

论、课堂发言、课堂笔记)、个人论文、平时作业、小组报告等;期末考试考核占40%。

#### 7 结论

总而言之,《广播播音主持》需要加强应用型课程建设与开发,结合行业人才需求,转变教学理念,创新教学设计,注重实践教学,全面提升课程实效性,更好地达成课程教学目标。

#### 参考文献:

- [1]单艳军.高校广播播音主持课程考核方式改革研究——以河南工业大学为例[J].视听,2017(5):326-327.
- [2]张悦.地方本科院校播音主持实践教学改革研究——以安阳师范学院为例[J].青年时代,2018(020):186-187.
- [3]何炜.关于播音主持专业教学模式的思考——从一次职业学院播音专业学生问卷调查中获得的启示[J].安阳师范学院学报,2013(003):103-105.
- [4]高杰.媒体融合时代下广播播音主持的创新与发展[J].新闻前哨,2019(007):56-57.
- [5]张玥,郑逸舟.媒体融合时代下广播电视播音主持的创新与发展[J].传媒论坛,2020,v.3;No.59(11):68-68.
- [6]韩莉洪.媒体融合时代下广播电视播音主持的创新与发展研究[J].传播力研究,2020,v.4;No.094(10):111-112.
- [7]梁莹.浅谈示范法在播音主持专业教学中的运用——以播音发声基础课程为例[J].文艺生活·文海艺苑,2018(002):181-182.
- [8]张宇楠,王韦皓.探析播音主持专业教学法之播音发声教学训练[J].长春教育学院学报,2014(21):91-92.

**作者简介:**魏璐(1987—),女,硕士,讲师,研究方向:传播学。

(上接99页)

哲学和生物学处于幼稚阶段的产物,应该彻底抛弃。人与自然理应和谐共处。这样的理论方式和古代的印度文化以及我国的传统思想文化理念不谋而合。中国古代传承了道家“天人合一”的传统哲学理念,强调人是一个小天地,宇宙自然是一个大天地,人生活在宇宙当中,是宇宙产物的一部分,人无论怎样发展,都还在根本上离不开自然对人类的支持。中国古代医学也传承了这种思想,无论是基于天地五行的医学理论基础,还是尊重阴阳的养生方法和治疗理念,都体现了这一点。印度的古代传统经典《吠陀》当中就提及过“梵我合一”,梵,可以理解为宇宙超自然的一种能量,也可理解为“真我”,瑜伽(yuj)一词的本义是在梵语当中的,意思是联合去连接,一般将此理解维联合就是将自我(Jivatma)与宇宙的真我(Paramatma)联合起来,经过不断的努力通过控制你的身体意识和思维来达到整个连接的效果。这种融合带领我们达到洁净和美好的状态,在这种状态当中,自我的感觉完全和自然融为一体。瑜伽当中许多模仿动物、植物的形象也可以看出来,它是将大自然的智慧运用到人自身当中来。

崇尚身体及心理的双重健康,印度停止心理的波动,也是以身体健康为前提和基础的,瑜伽正是可以促进身体健康,同样也可以帮助我们达到心理平静,从身体层面来影响心理层面。中国传统养生和瑜伽有许多相似的动作,可见两者的共通性,都是以追求身体健康为基础,提高整体人的生活质量为目标。

瑜伽要符合现代科学的理论基础,瑜伽的发展和研究,必须基于实践和科学的研究,这就要同时从理论和科研层面研究瑜伽,让瑜伽的发展有据可循。同时,还应严格监管,瑜伽传播者和传播场所的正规范性。

#### 5.2 去其“糟粕”

传统瑜伽与现在瑜伽在精神层面理解的差异,印度传统瑜伽认为瑜伽练习的目标是为了达到身、心、灵的统一,身体健康只是达到统一的阶段性成果,或者有时候是达到统一的一种手段。但现代瑜伽主要目标是为了适应,过快的生活节奏为人们产生的负面影响,虽然有时候也涉及到心灵问题,但主要的目的还是以健康为基准。并不是将身、心、灵的统一当作是生活的唯一准则。

现代瑜伽发展于欧美,欧美普遍强调力量,过度重视体式力量的练习,势必会以牺牲身体的结构为代价。在我国,练习瑜伽的女性居多,欧美流派又以力量为主,结果导致大量的瑜伽伤害的发生,由此催生出大量对瑜伽的负面评价,对瑜伽的健康发展和推广产生了不可逆的负面影响。由此也能看出,一种适合中国人的本土化的瑜伽练习方式的迫切需求。

#### 6 总结

通过以上内容的探讨,可见瑜伽在不同地区发展会派生出许多不同的瑜伽流派和特点,综合出我国文化和瑜伽文化的共性,有助于瑜伽的推广和传播,但瑜伽本土化当然能也不能一味地照搬,可以融合出我国本土的文化特征:以身体锻炼的体式为基础,强调美感和适度原则;加入中国传统养生文化的理论基础,促进人体全面健康的发展。

#### 参考文献:

- [1]巢巍.瑜伽文化小史[M].北京:中国青年出版社,2017.
- [2]姚卫群著.印度宗教哲学概论[M].北京:北京大学出版社,2006.

**作者简介:**李姝禾(1997—),女,汉族,云南昆明,硕士,研究方向:瑜伽。