

# 高校女生参与瑜伽训练的积极影响作用研究

刘倩哲

(北京第二外国语学院中瑞酒店管理学院 讲师 102601)

**摘要:** 随着教育改革不断深化,素质教育的全面推进,各高校体育课为丰富大学生体育课程种类,先后进行了形式多样的改革,广泛开展休闲体育、保健体育课程,瑜伽作为当下流行的运动项目相继被列入体育课的选修课及必修课程。相对于传统体育课程单一、枯燥的训练,新鲜学科的出现颇受高校女生的喜爱,在经过系统的瑜伽课程教学以及长期训练后发现,瑜伽对当代大学女生的积极作用不容小窥,在心灵层面、精神层面、身体层面皆受益明显,有较直观的体现,确证了该项运动的科学性以及当下在高校开设的合理性、必要性。

**关键词:** 高校;瑜伽;积极;科学性

Research on the positive influence of college girls' participation in yoga training

Liu qianzhe

(Lecturer, beijing international studies university Zhongrui Hotel Management Institute)

**Abstract:** With the deepening of educational reform and the comprehensive promotion of quality education, physical education in colleges and universities has carried out a variety of reforms in order to enrich the types of physical education courses for college students, widely carrying out leisure sports and health care sports courses. Yoga, as a popular sport, has been included in the elective and compulsory courses of physical education. Compared with the monotonous and boring training of traditional physical education courses, the emergence of new subjects is quite popular with college girls. After systematic yoga course teaching and long-term training, it is found that yoga has a positive effect on contemporary college girls. It has benefited significantly in the spiritual, spiritual and physical aspects, which is more intuitive, and confirms the scientific nature of the sport and the rationality of the current opening in colleges and universities necessity.

**Keywords:** universities; Yoga; Positive; scientificity

瑜伽,起源于印度,但其核心思想始终契合着中国悠久历史文明发展长河中诸多圣贤的哲学精神,无论是形成于上古时代《黄帝内经》中强调的天人合一思想,还是老子“致虚极、守静笃”的言论,都与瑜伽的习练追求有着殊途同归的精神目的。今天,瑜伽作为广受健身爱好者喜爱的运动在中国发展30余年,迎合着当下快节奏生活中年轻人调理身心,放松精神的同时,也广泛吸引了大学生群体的加入,对当代在校大学生的体质、德育、美育的发展起到了巨大的助推作用。

该运动独特的习练方式将身、心、精神和谐统一,即能缓解紧张的学习压力,又具备塑形燃脂的锻炼效果,满足着广大高校女生对休闲健身的诸多需求。随着高校广泛将这一运动列入体育课的教学内容,各省市大学生体育协会也针对瑜伽开展了相应的体育赛事,促使越来越多的女学生对这一运动热爱、追求,许多女学生毕业后依然坚持着瑜伽的练习,践行着终身体育的精神。笔者在多年的瑜伽课教学以及训练中,目睹了瑜伽对高校女生的身心改变,对学习、成长、心性起到的积极作用,主要体现在以下五个方面,希望对高校瑜伽课的发展建设起到一定的借鉴作用。



## 1. 瑜伽哲学对高校女生正确价值观的影响

### 1.1 高校瑜伽的特点

高校瑜伽课程、瑜伽训练的开设从本质上区别于市场经济下瑜伽馆以健身、塑形为主要目的的内容,它的课程设计更加注重大学生心智发展及精神层面的需求,以瑜伽经典典籍中严谨的练习方法为理论指导基础,加以体式实践的结合,践行瑜伽对以当代女大学生为主要群体的身心修炼,在紧张的生活节奏、飞速发展的物质时代下帮助Z世代青年人寻找内心深处真实的自我需求、奋斗目标,以及对积极人生的思考。

### 1.2 哲学经典《瑜伽经》在教学中的理论实践

瑜伽作为一项拥有五千年历史传承,两千多年完整的关于身体、心理及精神的练习体系沿习至今,它的习练始终建立在古印度哲学基础之上,约公元前300年,印度圣哲帕坦伽利创作了哲学经典《瑜伽经》,该著作系统、规范的阐明了如何通过瑜伽的习练使身体获得健康、精神充实。书中的开篇“Yoga chitta vritti nirodha”意为“瑜伽、停止意识的波动”<sup>[1]</sup>,尽管梵语翻译的版本及方式有所不同,但较多的解释皆围绕“通过瑜伽可以使头脑清晰、安静和自由”,经常被引用来诠释瑜伽的目的。

《瑜伽经》中提出瑜伽修习的八个阶段——“瑜伽八支”学说的八个练习步骤可对应高校女生瑜伽训练的素质教学内容,以其中的前两个步骤“制戒”和“内制”为例,均导向积极、正向、乐观的教学目标。

第一阶段“制戒”,它强调非暴力,求真,不偷盗,节制,不贪

婪。帕坦伽利针引导人们遵循制戒的五个方面,从而改变思路<sup>[1]</sup>。这些戒律是社会和个人道德的规范,为高校女生改进外在行为所自律遵守的行为规则起到积极的指导作用,它的哲学理论影响着高校女生在纷繁复杂的物质世界中学会自我克制、自我约束的理性认知。

第二阶段“内制”,它强调比身体更为重要的是精神得到的净化,摆脱仇恨、激情、愤怒、贪婪、自满等情感的烦恼,净化心智,消除杂念<sup>[2]</sup>。引导高校女生改善内心环境,去实际做到那些行为规范;追求纯净、自足、自律、内省,不过分贪图玩乐、享受;求真务实的潜心学习,不投机取巧。只有先行树立端正的态度、正确的思维方式,才能为身体践行体育精神创造更好的条件。

在高校瑜伽训练中引入瑜伽哲学理论的学习是体式训练的先修课程和先决条件,它的哲学思想告诫高校女生,瑜伽的练习绝不仅限于在瑜伽垫上摆出各种花哨的动作,难度的体式,它的教育思想使学生们对瑜伽有更深刻的认识及感悟,潜移默化的引导学生从建立修身律己的思想准备,树立正确的价值观、人生观开始,到身体的规律性练习,再回归内心,自律坚强的面对生活、学习以及踏踏实实为人处事的态度。

### 1.3 瑜伽哲学理论与 Z 世代高校女生的认知契合

当代大学生被称为 Z 世代,这一时代的大学女生,她们的出生伴随着网络信息时代的飞速发展,随着移动互联网、手游、各种自媒体新鲜事物成长,她们个性鲜明、视野开阔、见多识广极易被各种新鲜事物所吸引,面对新鲜事物,她们更加注重切身体验、观感体验,更喜欢那些能够给自己带来情感慰藉和心性滋养的事物<sup>[4]</sup>。她们普遍认可瑜伽带给自身理想的身心状态、追求瑜伽中得到的身体放松、感官、精神的自由体验,这正契合了 Z 世代女生接纳新事物的特质。

“瑜伽八支”从前期修习的精神内涵,到后期精进的高级体式,以及带给身心的愉悦体验皆迎合了 Z 世代成长的需求。这为她们在真正踏足社会之前养成良好的价值观、世界观对她们个人成长,对学校的学风,校风的建设和保持我党的优良传统,践行科学发展观起到重要作用。



## 2. 瑜伽高阶体式训练对高校女生专注力的提升

### 2.1 瑜伽体式训练的目的

瑜伽体式历经数千年的发展演变,已经能够完整的调动身体的每一块骨骼肌、每一根神经及腺体,使之得到科学的锻炼。体式的训练可以使高校女生获得良好的体格、使身体变得强健而富有弹性,柔韧且兼备力量,体式的最终目的在于约束及对大脑专注的训练。高校女生每学期规律的瑜伽系统训练,使学生养成自律、坚持的习惯,日复一日的练习,体式精进的同时,身体协调力与呼吸、专注力的同时增强,通过身体与大脑的联结达到高度的一致性。

### 2.2 瑜伽高阶体式训练的意义

瑜伽高阶体式也称之为高难度体式,由基础的初阶体式反复练

习逐步精进而达到的高阶水平,是建立在骨骼肌长久锻炼的基础上身体综合素质的提升,它需要在身体较强的协调性、平衡型、力量与柔韧的协同下,配合极强的专注力来完成,否则会影响动作的完成度。高难度动作多数与倒立、后弯、平衡相关,带有一定的危险性,如果不能很好的集中专注力,那么在动作完成过程中极易导致瑜伽损伤,这就要求习练者具备身心结合较强的训练基础。

高校女生高难度体式的训练过程,也是调动意识集中配合身体的训练,是训练专注力的绝佳机会,同时也是一种对正念的实践,对当下的觉知。当在高级体式中,身体的控制与呼吸节奏同步,肌肉群的力量与柔韧趋于平衡,此时的专注状态是通过高强度的静止达到的状态,并且越专注,高难度体式的持续时间相对越长<sup>[5]</sup>,两者相辅相成,当在一个较短的时间内保持着精神的高度专注,那么通过这种方式进入的状态相当于短暂冥想,非常的难能可贵,这种意识专注于身体与呼吸的合一状态也便达到了瑜伽的目的,践行了瑜伽的精髓。

### 2.3 流瑜伽的训练对专注力提升的帮助

高校女生的瑜伽训练多以动态阳性流瑜伽(flow yoga)为主,流瑜伽是对体式行云流水的串联,这种练习可以很好的调动习练者的专注力始终保持在自己的体式连续中,流瑜伽亦被称之为“动态冥想”,训练过程中感官内收,心意专注于身体、脊柱的流动与呼吸,彼此联结而心无旁骛,此状态下训练者身体享受着锻炼的过程,头脑极易进入放松的状态,以配合高难度体式的收尾,整个习练过程是训练身体与心意高度和谐统一有效的方法。

## 3. 瑜伽长期训练对高校女生定力及恒心的养成

### 3.1 进步与坚持相辅相成

大学时期的高校女生正值青春年华,接受的新鲜事物繁多,爱好和参加的各类活动也丰富多彩,当她们能在诸多的喜好、诱惑中,找到一项或几项内心所爱并一直坚持下去、去研究探索,皆是对培养定力及恒心的积极促进。

“任何一种令人满意的活动都是和知识与技能的成长分不开,不管是烹调、划船、打高尔夫、打桥牌还是瑜伽、这些活动都是在通过技艺的不断增长而不断的得到丰富”<sup>[6]</sup>。当她们在长期的训练期中,突然有一天,惊喜的发现自己可以完成不靠墙头倒立、头手倒立的时候,兴奋之情溢于言表,喜悦感顿生,这种悄然来临的惊喜和进步,使她们发现瑜伽是具有直觉价值的运动,她们便能在训练中产生信念,从而越发的投入到训练中。验证了 Pattabhi Jois (阿斯汤加上师)回答他的学生所倡导的瑜伽方法之一:“做你的练习,一切则会随之而来”<sup>[7]</sup>,这句话便是对体式(asana)练习坚持的肯定。

从体式的坚持练习中找到了进步,又在进步中找到继续坚持的恒心,两者相互促进,相辅相成。

### 3.2 大学生瑜伽比赛对高校女生坚持训练的促进作用

大学生瑜伽比赛的设立,为高校女生提供了机会的舞台,对于喜爱瑜伽,坚持练习的高校女生而言是难得的展示成绩,肯定自我的机会,也是年轻人对自己的爱好去坚持和努力的方向。

在系统训练中,比赛会激发她们为自己制定目标和努力的方向,朝着高校瑜伽比赛的规则和最高水平努力,去突破自己以往的水平及潜力,激发自己不断挑战高阶体式,努力成为佼佼者。瑜伽比赛中斩获佳绩,是高校女生上进心的显化,这些都是训练得以坚持的理由,也是朝着愿景持之以恒的愿力。

### 3.3 长期的体式训练是通往冥想体验的前提

在瑜伽八支中,依据瑜伽习练的八个阶段先后顺序,瑜伽的习练阶段经过“体式”阶段对身体的“驯服”,才得以更好的开启“冥想”。高校女生在经历过规律的瑜伽体式训练后,肌肉群、腺体、神经的功能都得以提升,骨骼肌得到强健、稳定和轻盈,并且长久的有氧训练下,呼吸法的练习极大增强了呼吸的延长和控制,稳定的身体,均匀的呼吸,以及从身体的习练中获得的专注力,是准备冥想与打坐的基本条件。一个舒适的坐姿,稳定的肌肉群肌耐力,是提供给冥想者不可替代的姿势。

#### 4.冥想训练对高校女生心理健康的促进

##### 4.1 高校女生心理问题的来源

高校女生在校期间不仅面临繁重的学业压力,同时需应对就业、情感、社交、生活的方方面面。面对一些外部环境、种种因素的影响,父母不在身边,缺乏独自理解问题,处理事情的能力,若不能及时得到父母、老师的帮助,极易造成情绪的紧张,手足无措的焦虑导致一系列心理问题,诸如自闭、失眠、焦虑。

世界卫生组织对健康的定义不再仅限于强健的体魄,心理健康相辅相成。当今大学生心理健康的调查报告不容乐观,新闻报道中名校学生因心理问题酿成的极端事件时有发生。大学阶段是人生的关键时期,大学生是祖国的希望,是社会未来发展的栋梁,各高校对关爱大学生心理健康均做出了相应的举措,正念课程、冥想课程随之广泛开展。

##### 4.2 冥想对缓解心理压力的帮助

“瑜伽”一词在《瑜伽经》中的准确定义为“调伏自心”。它源于梵文音译,有“结合、联结”之意,为达到冥想而集中意识之义。通过瑜伽训练可以使人类本能各部分“结合”,与最高的宇宙万物之灵同化,使自己从痛苦和灾难中获得解脱<sup>[8]</sup>。

安静的环境下,配合冥想语音的引导,使身体放松下来,紧张的大脑在专注中停止杂念的烦扰,感官与放松的身体同时开启休息的状态,为冥想创造充足的条件。当进入冥想状态时,大脑缓解紧张的神经,消除掉恐惧、焦虑等负面情绪逐步进入到 $\alpha$ 脑波,此时意识是清醒的,身体依然保持着放松<sup>[9]</sup>,由此产生平稳的呼吸,心率降低,精神上的压力随之释放。冥想的过程,是进入内心精神世界的探索,找寻内心深处的平静,从而产生信念及积极乐观的情绪。 $\alpha$ 脑波能量及震动频率较高,运作快速、敏捷,是学习与思考、灵感来源的最佳波段,经常进行冥想训练,对高校女生的学习起到一定的促进作用。

语音冥想、脉轮冥想的训练帮助高校女生学会自我放松,自我调整。笔者在多年的瑜伽教学中发现,接受过长期瑜伽冥想训练的女学生普遍乐观开朗,热爱生活,上进心强,鲜少有郁郁寡欢、焦虑的心理问题出现。充分验证了冥想对高校女生抑郁焦虑的排解,压力的释放以及对负面情绪的消减起到积极作用。



#### 5.瑜伽训练给予高校女生体态、气质的提升

##### 5.1 瑜伽训练提升高校女生的休闲审美

高校女生正值青春时期,对美的向往绝非肤浅的皮囊之美,她们有学识、高素质,追求的美是建立在饱读诗书,内心富足之上对

美独特的认知。

通过长期的瑜伽训练,在优雅的肢体美中体悟瑜伽的运动美学,当每一次的练习,优雅的动作配合和谐的音乐,都是感官敏感的提升和对感觉的释放表达<sup>[10]</sup>,这是通过瑜伽训练建立起来对休闲审美的体验。她们追求汗水挥洒瑜伽垫的运动之美,也享受瑜伽带给自在生命的自由体验,更是一种乐观积极的生活态度。加之瑜伽哲学的洗礼,使女学生不仅在骨骼肌健康层面得到线条的美感,她们的受益是一种由内而外,由体态到气质的蜕变,长期进行瑜伽训练的高校女生,举手投足间皆可体现出稳重与优雅,展现出学生未踏入社会的柔软与谦逊,又有着落落大方、自信与坚韧的骄傲。

##### 5.2 瑜伽训练对高校女生不良体态问题的纠正

瑜伽属于无器械有氧运动,更多的是对与深层肌肉的强化练习,针对女生常见的不良体态诸如圆肩、驼背、骨盆前倾、脊柱侧弯、O型腿、X型腿起到相当显著的纠正作用。

瑜伽对应的开肩体式,诸如眼镜蛇、下犬式、骆驼式、轮式都是对圆肩驼背体态给予纠正作用的体式;臀桥式、战士三式、蝗虫、弓式该类强化臀部的体式皆可帮助骨盆回到中立位改善女生常见的骨盆前倾问题;猫式、虎式、风吹树式皆为灵活脊柱的体式;幻椅式、站山式、擎天式皆为强化腿部根基,增强双腿肌耐力的体式。这些体式皆可对应不良体态的纠正及修复,在长期的瑜伽训练中,深层肌肉对骨骼的改善、韧带的伸展,在缓解身心疲劳之余,带来显著的塑形美体效果。

#### 6.结语

将瑜伽训练引入高校中,是行之有效的体育教学改革,不断深化训练教学研究,将印度瑜伽打磨成新型、科学、且适合于中国高校体育课堂,迎合新世代青年学生身心发展需求的休闲体育课程。这是一个良好的开端,也是一条在体育教学发展道路上,未来要坚持并不断发展、创新、走下去的道路。

高校女生参与瑜伽训练,使身心得以均衡发展,塑造乐观积极的人生价值观,满足了新时代高校女生对流行运动、对求知、对新事物的需求,是高校体育训练课程兼容并蓄的体现,也是将国外优秀文化在我国发扬光大,为我所用的科学实践。

#### 参考文献:

- [1][印]斯瓦米·帕拉瓦南达:《瑜伽经权威阐释》,四川人民出版社,2006年7月第1版,第一章第4页。
- [2][印]B·K·S·艾扬格:《瑜伽之光》,王晋燕译,当代中国出版社,2011年11月第2版,第18页。
- [3][印]B·K·S·艾扬格:《瑜伽之光》,王晋燕译,当代中国出版社,2011年11月第2版,第19页。
- [4]敖成兵.Z世代消费理念的多元特质、现实成因及亚文化意义[J].中国青年研究,2021(06):100-106.
- [5][印]萨古鲁:《内在工程》,林麟、李雅梅、李艳萍译,中国青年出版社,2020年5月第一版,第116页。
- [6]潘立勇:《休闲与文化创意》,南京大学出版社,2019年1月第1版,第248页。
- [7][英]约翰·斯科特(John Scott)《阿斯汤伽瑜伽》,饶秋玉译,辽宁人民出版社,第19页。
- [8][印]沙吉难陀:《瑜伽经》,陈景圆译,商务印书出版社,2018年8月1日第一版。
- [9]赵歌:《颂钵 响彻云霄的寂静》,黄裳元吉出版社,2018年4月1日第一版。
- [10]潘立勇:《休闲与文化创意》,南京大学出版社,2019年1月第1版,第248页。