

瑜伽对大学生身心健康影响的研究

汪长芳

(湖北中医药高等专科学校 湖北荆州 434020)

摘要:大学生不仅仅要做到身体健康,而且心理上更要保持健康。大学生心理问题综合起来大体可以分成两大类:一类是一般性的成长心理问题;另一类则是出现了程度不等的心理障碍。笔者认为,瑜伽这项运动对于促进大学生身心健康有非常积极的影响。

关键词:瑜伽;大学生;身心健康

一、瑜伽概述

瑜伽不是迷信,不是宗教崇拜,是一门科学。瑜伽,是通过自身物质和精神两方面的修行,逐步领悟、进一步是认识自然法则的奥秘,使自己的生命应顺自然、融入自然的一种自我升华手段,也就是中国传统文化中所追求和推崇的“天人合一”。这就是瑜伽。

瑜伽源于古印度,是古印度六大哲学派别之一。大约从公元前5000年到公元前2000年,是瑜伽的原始发展阶段,缺少文字记载,这一时期被称为前古典时期,是瑜伽由一个原始的哲学派系向修行方式转变的过程。到公元前300年时,印度大圣哲帕坦伽利创作了《瑜伽经》,印度瑜伽在此书的基础上真正成形,被正式定为完整的八支体系。帕坦伽利也被尊为瑜伽之祖。这段时期为瑜伽的古典时期。

至《瑜伽经》以后,瑜伽进入后古典时期,此时的理论认为:人要彻底解脱,就必须通过苦行的修炼所导致的生理转化和精神升华,才能达到“梵人合一”的境界。也就将瑜伽从单纯的、有时甚至是过分的强调唱诵、冥想的纯空灵状态,转变为同时强调精神、肉体、环境等结合起来的修行方式。瑜伽发展到今天,便是它的现代时期,瑜伽已成为一种内外兼修、综合性强的健身养生体系。

二、大学生身心健康存在的问题

大学生心理问题综合起来大体可以分成两大类:一类是一般性的成长心理问题,有心理障碍倾向但并不严重,这是大学生心理存在的主要问题;另一类则是出现了程度不等的心理障碍。成长心理问题主要包括:环境改变与心理适应的问题,学习心理调试不当而出现的心理问题,情绪控制、自我认知、人格发展、意志品质锻造能力的相对较弱而造成的人际交往、恋爱、性心理等方面出现心理与行为的偏差。

大学生心理健康问题的存在有着诸多原因,其中人际交往排在首位,但是性与恋爱所造成的危害却最严重。首先,在人际交往上,现在的大学生多数是独生子女,生活上的娇生惯养和学习上的一帆风顺,使他们很少经挫折锻炼,独立的生活能力较差,大学生生活与梦想上的落差,以及同学生活上的差异,很容易产生心理上的不稳定。其次,在性与恋爱上,开放的校园使性与恋爱成为大学生活的重要话题,一些学生难以把握住自己,一旦出现问题可能走向极端。然后,在学习上,由于从紧张的高考中脱颖而出,许多大学生到了大学就想放松一把,而昔日的高材生走到一起,一些学生没有了往昔的优势,学习压力增大。据调查,理科生的学习压力与文科生相比较为突出。最后是十分严峻的就业形势给在校大学生带来新的压力,近年来大学生一次性就业率呈逐年下降趋势。

三、瑜伽对大学生身心健康的影响

1、瑜伽练习对大学生身体健康的影响

不同瑜伽体式对身体有不同的影响。瑜伽体式对血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统、生殖系统、内分泌系统和神经系统都有很好的加强作用,并能维持各个系统的平衡。人的身体和精神是有直接关联的,瑜伽体式可以改善人的精神状态,从而促进身体的健康。

瑜伽真的很神奇,可以调理身体,给自己充电!

当学生发现自己的肢体处于僵硬的状态,甚至在前屈、转动的过程中都感觉到非常痛苦,这可能是肢体僵硬、老化导致的,通过练习瑜伽能不断拉伸学生的肌肉,让学生的肢体更加

柔软、敏捷;当学生的身材变得肥胖,对健康无疑有非常大的影响,通过练习瑜伽能减肥,瑜伽属于一种健康、自律的运动方式,在这过程中,能让学生保持愉悦的心情,在心平气和状态下,让学生很好的达到减肥目的;睡眠能调节身体,但是,当学生心中有了较多念想,在夜间睡不着,大脑这个时候,还处于不停工作状态,会伤害到身体。练习瑜伽能通过冥想,消除杂念,对放松身体、调节身体非常好;呼吸好坏能影响到健康,要是是在生活中,发现自己呼吸很浅,呼吸时间长短不一,可能会影响到身体健康,通过瑜伽能让你呼吸更加专注,在呼吸过程中,能让呼吸越来越深,呼吸空间增多,肺活量不断增大,这样对调节内部身体都非常好;在生活中,你要是发现自己经常被一些慢性疾病困扰,往往也要特别注意,例如,糖尿病、高血压、动脉硬化、慢性胃炎都会影响到身体的调节,通过练习瑜伽能缓解、治疗这些疾病。

2、瑜伽练习对大学生心理健康的影响

瑜伽是养气的,而非耗气。以前一提起“运动”这两个字,大家都会本能地害怕和拒绝,害怕流汗和运动损伤,拒绝运动之后那种筋疲力尽之感。而瑜伽不同,瑜伽属于运动,但又高于运动。从瑜伽的课程形式就能轻松看出来,其他运动只有运动本身,比如学生想跑步,只需要拉伸然后跑起来就可以,比如游泳,换件泳衣学生就可以下水了。瑜伽则不同,一节60分钟瑜伽课包括:10分钟冥想+10分钟热身+30分钟体位练习+10分钟放松休息。

这也符合瑜伽经里介绍的8片莲花一样,瑜伽的精神包含了:1、持戒;2、精进;3、体位;4、调息;5、制感;6、专注;7、冥想;8、神定。而不单单只是体位或者冥想或其他任何一种。这个过程既是运动又是内心修行的过程,所以相比其他只消耗体能的运动,瑜伽是恢复体能的。瑜伽带给我们的是体能的恢复,练完之后感到全身轻松;而其他运动则需消耗体能,全身疲惫。

瑜伽让人平静,而非兴奋。进行其他运动的时候,学生往往都会感觉很兴奋,兴奋地开始,兴奋地结束。这种兴奋也许还会持续很久很久。而经常练习瑜伽的人应该都会有同样的感觉:无论在练习瑜伽之前发生了什么,心情多么得焦虑急躁,一旦在瑜伽垫上,准备开始进行冥想时,人会变得平静、安详。仿佛一切事情都与此刻无关,整个世界只有我和我的呼吸。快节奏的生活、不断加大压力的工作这些都在无形中,让你喘不过气来,压力大,要是不能彻底的缓解、疏导,会影响身体调节,对于那些自身调节能力差的人来说,可能还会出现抑郁的情况。这个时候,通过练习瑜伽能把这些不良情绪降到最低,达到疏导压力、焦虑的作用,在练习瑜伽时,会让你进入冥想中,在冥想中不断调节自己。

【结束语】瑜伽是一个通过提升意识,帮助学生们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。今日的瑜伽已然成为了一种独特的健身手段,在培养了身体自然美,获得高水平的健康状况的同时,激发了学生自身独特的潜力,获得自我的实现。

参考文献:

- (1)王晶.大学生体质健康状况分析及对策研究[D].泰山医学院,2012
- (2)曹璐.瑜伽对女大学生体质影响的研究[J].西安文理学院学报,2013