



瑜伽與心理健康

瑜伽發源自數千年前的印度，梵文為Yoga，意思指結合或連結。廣義的瑜伽表示對心和感官的鍛鍊，令身心達致和諧、統一及和平，是一種身心的修煉。所以，最基本的瑜伽體位法(姿勢)練習只是打好身體感官的基礎，最終目的是達到精神上的身心整合狀態而非單為減肥或只做運動。反之，過度強調姿勢會使人過度著重認同所謂「好」的身體，會有導致傲慢自負、妒忌和挫折的危機。

平衡荷爾蒙分泌

瑜伽體位法可針對身體各層面及系統功能，練習有助強身健體，讓身體更靈活有彈性，活動更自如。有說法亦指練習體位法可潔淨身體、提高對身體有益的消化及排泄能力、平衡荷爾蒙分泌和穩定神經。

瑜伽包括冥想(或稱靜坐、打坐)。冥想的坐姿其實比其他體位法的練習來得更重要。穩定的坐姿有助收攝感官知覺，發展深度專注力以平伏思想的起蕩，從而帶來心靈的平靜，導向禪定。身體為心靈的覺醒提供了一個媒介。深度專注放鬆會帶來正向的情緒。所以冥想有助提高專注力，對情緒也有正面的影響。

智者帕坦伽利提出的八支功法瑜伽包括：

1. 外在行為的控制(Yama)
2. 內在的自律行為(Niyama)
3. 體位法(Asana)
4. 呼吸控制(Pranayama)
5. 收攝感官(Pratyahara)
6. 專注力(Dharana)
7. 禪定(Dhyana)
8. 三摩地(Samadhi)

促進心靈健康

以上可見瑜伽的修習是由外至內的整合。從外在表現出來的禮儀及行為控制，到身



瑜伽可說是促進身心靈健康的一種生活哲學及方式。

體姿勢的鍛鍊，再學習控制生理的功能包括呼吸和感官知覺，從中培養出專注力，以達到全心全意，自我實踐的心理狀態。當身體、情緒和心靈結合，可令人看通內心深處的情感和心理習性，有助培養自我了解。這樣便能支援個人所選擇做的事，培養內在平安、寧靜、祥和和自我接納。瑜伽可說是促進身心靈健康的一種生活哲學及方式。🧘