

## 瑜珈引導教學動作指引-以「舒壓養氣前彎呼吸 9 式」為例

朱碧梧<sup>1</sup>、李鴻棋<sup>2</sup>

[摘要] 舒壓養氣前彎呼吸 9 式」是在進行 9 次的深呼吸中搭配動作組合，所以，除了深度呼吸時對心肺的運動外，更加以前彎、下蹲等肢體動作的搭配同時達到背部、臀部、與腿部等大肌肉的舒展及全身循環的促進，動作停留時的放鬆與深呼吸，也有助於肌肉痠痛的舒解與壓力的釋放，整體而言，不但能提高身體溫度達到暖身的效果，並藉由呼吸調節的訓練，在每一次吸氣與呼氣配合著動作導引教學，也將有助於往後執行瑜珈體位法相關姿勢時與呼吸的配合，而使得動作的效益更為提昇，這也等於是打開瑜珈動作學習的大門，並且更增加動作的安全性、正確性與有效性的體認，這也是接續致力於引導教學研究更為深刻的動機。

**關鍵詞：**瑜珈、教學動作指引、舒壓、養氣呼吸

---

<sup>1\*</sup>國立臺北護理健康大學；通訊作者(lcwggggg@gmail.com)

<sup>2</sup>中國文化大學

## 壹、緒論

動作導引的研究與記錄對於動作教學有著實際的影響力，也是優質的教學工具。所以，藉由圖解的事前說明與引導，希望能在動作認知上建立動作影像模式，藉以更加輕鬆與準確的執行動作表現，並且能較快速而深刻的認識與體驗；而事後也可提供為學習者的學習圖片講義以加深學習印象及有助於動作的記憶，便於輔助隨時隨刻自我練習。呼吸，為整個循環系統帶來了關鍵的變化，用瑜珈的語言來說，呼吸與體位之間的整體關係，是生存的必要條件，所以，需著重在運用呼吸法與瑜珈體位法的結合訓練上(卡米諾夫，2009)。瑜珈的呼吸控制領域是內在的，呼吸控制是完美的姿勢之後的步驟，呼吸會變得更綿長且細微(奧修，2003)。

脊椎的屈曲及伸展與吸氣及呼氣有很大的關聯；正確的說法是脊椎屈曲即呼氣，脊椎伸展即吸氣，也就是說脊椎的形狀變化跟呼吸的形狀變化其實是同一件事(雷斯利.卡米諾夫，2009)。另一書中也提及:脊椎和人體病變有極大的關聯，壓迫、脫位或椎間盤磨損，相關聯的各處病變於是產生，正確而有效的鍛鍊與伸展脊椎周邊的肌肉是瑜珈動作訓練之鑰(陸文灝，2005)。所以呼吸的訓練與脊椎伸展動作相搭配有著異曲同工之妙。瑜珈訓練基本上是一種個人的體驗，但是，圖解的資訊提供，可用來啟發個人去探索自己的身體，對瑜珈動作達到更深刻的體認(卡米諾夫，2009)。

筆者常在教育學員的時候發現，初學瑜珈時，呼吸的配合往往是很大的障礙，常有學員反應因呼吸不順而導致頭暈目眩的現象，所以，指導時有必要先介呼吸引導教學。所以，除的靜態的腹式呼吸訓練外，特別因應動態中的呼吸可能因不熟悉而遇到阻礙，例如:常會遇到學員在上課幾週之後才反應說:「老師您每次說吸時我正好要吐怎麼辦?」所以特別精心編列一套呼吸9式，融合瑜珈與呼吸的許多基本元素在裏頭，如上吸下吐、停留時深呼吸；還有瑜珈基本功-以前彎來鍛鍊與伸展脊椎周邊的肌肉，如前彎時曲髖、曲膝、伸背要領及深蹲、紓壓放鬆的頭朝下的半倒立動作等，可以藉由此9式的練習中一邊熟悉動態呼吸一邊強化瑜珈基本功，讓學生更順利而快速精進至瑜珈學習領域中。

## 貳、舒壓養氣前彎呼吸9式教學指導法

以下圖解說明「動作要領」與「心神意會」對照動作與呼吸時吸氣、呼氣的搭配要領，並發展出「動作指導關鍵語彙」作為教學重點指引。其中動態間的呼吸大約是吸四秒吐四秒，靜態停留則吸六秒吐六秒，鼻子吸，嘴巴吐，吐氣時舌抵上顎，嘴巴自然開啟。全套動作串連起來等於進行六次動態呼吸及三次靜態呼吸約達90秒。每天如能至少進行六次約十分鐘，就能感受更深層的體會，並熟悉動作間呼吸的配合而成更有效的瑜珈運動。

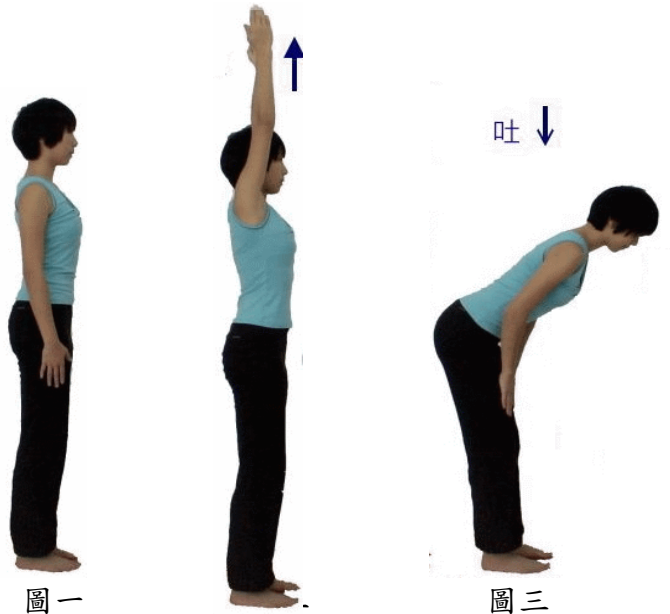
### (一) 第一式：如圖一至三

**動作要領：**以站姿身體的自然線條為基礎，兩腳掌自然張開約與髖關節同寬，兩腳掌成平行、兩腳膝蓋微彎，挺胸、收腹、收髖、提肛、雙手自然放鬆、

肩膀放鬆，雙眼目視前方如圖一。配合吸氣同時雙手前方上舉如圖二，吐氣開始曲髖、曲膝，背部保持挺直，前彎至約45度如圖三。

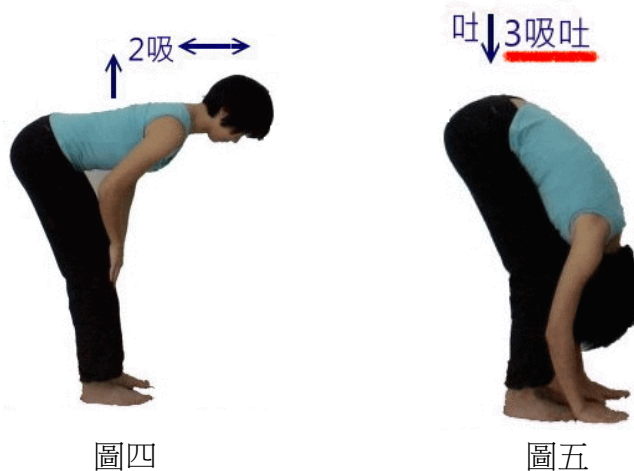
心神意會：深呼吸-往上提氣、往下吐濁。

動作指導關鍵語彙：兩腳張開與肩膀同寬，腳掌平行、膝蓋微彎，挺胸、收腹、夾臀、肩膀放鬆;吸氣雙手前方上舉、吐氣曲髖曲膝前彎。



PS 初學者在圖三要特別注意膝蓋不要往前，而是尾椎往後推，背部則保持挺直不要拱起來

(二) 第二式：如圖四、五



動作要領：吸氣提起臀部，身體往前壓下約略至水平位置，同時，盡量延伸脊椎的線條，如圖四。吐氣開始膝蓋微彎、腹部、胸部貼向大腿，頭、頸、肩膀放鬆，如圖五。

心神意會：深呼吸-提臀提氣、鬆背吐濁。

**動作指導關鍵語彙：**吸氣提臀並向後推臀，背打直身體擺水平，吐氣曲髖曲膝前彎，腹部、胸部貼緊大腿，頭、頸、肩膀放鬆。

PS 初學者或柔軟度較差者在圖五可能無法順利將腹部、胸部貼到大腿，此時可以將膝蓋彎多一點會較容易些，多練習之後自會漸漸進步。

(三) 第三式：如圖六

吐↓3吸吐



圖六

**動作要領：**將姿勢停留在前彎放鬆狀態進行一次深呼吸，如圖六。臀部盡量保持提高，膝蓋雖保持微彎但有盡量伸直的感覺，腹部、胸部仍要緊貼大腿，頭、頸、肩膀、手臂放鬆。

**心神意會：**深呼吸-臀部、背部肌群完全伸展、頭、頸、肩膀、手臂完全放鬆。

**動作指導關鍵語彙：**停留，吸氣時意念向上推臀、吐氣時意念頭、頸、肩膀、手臂完全放鬆。

PS 腳伸不直者重意念

(四) 第四式：如圖七、八

4吸



圖七

吐 5吸吐



圖八

**動作要領：**自上圖六前彎的姿勢接著吸氣時膝蓋彎曲抬頭挺胸，如圖七，吐氣時臀部下壓蹲向腳跟，同時，要盡量將腳跟貼在地上，如圖八，這樣深蹲的姿勢，可伸展下背部肌群、臀大肌及後腳跟腱。

**心神意會：**提首提氣、深蹲吐濁。

**動作指導關鍵語彙：**吸氣抬頭挺胸，吐氣下蹲，腳跟貼地。

PS 如圖八，有些人無法做深蹲的姿勢，可以先將臀部略抬高或腳稍微張開會較容易做到。

(五) 第五式：如圖九



圖九

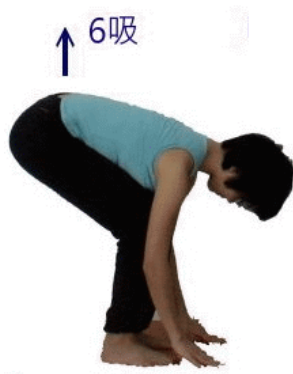
**動作要領：**停留在圖八深蹲的動作再做一次深呼吸，同時，隨著呼吸，緊貼著大腿的胸部與腹部的內部臟器可得到類似按摩的效果，而下背及臀部可獲得更深層的舒展與壓力釋放。

**心神意會：**深呼吸-舒展與放鬆。

**動作指導關鍵語彙：**停留，深呼吸，放鬆背部、臀部、後腳跟腱。

PS 有些人無法做深蹲的姿勢，可以先將臀部略抬高或腳稍微張開會較容易做到，停留時間先短一點再慢慢增加。如果伸蹲時會關節疼痛者可先暫時略過這個動作，進行其餘八式即可。

(六) 第六式：如圖十、十一



圖十



圖十一

**動作要領：**吸氣慢慢提高臀部，如圖十。吐氣身體往前壓下，回到如第三式前彎放鬆的姿勢，如圖十一。膝蓋微彎、腹部、胸部貼向大腿，頭、頸、肩膀、手臂放鬆。

**心神意會：**提臀提氣、鬆背吐濁。

**動作指導關鍵語彙：**吸氣，臀部盡量提高，腹部、胸部保持緊貼大腿。吐氣，前彎，頭、頸、肩膀、手臂放鬆。

PS 圖十一拱背以及腹部、胸部離開大腿是初學者或柔軟度差者易犯的錯誤，須注意。

(七) 第七式：如圖十二



圖十二

**動作要領：**停留，幾乎如同再做一次第三式，些微差別在於延續前姿勢的改變，自最低部位往上提臀動作，有助於腿部肌肉群的引動，同時頭部放低的倒立動作，刺激血液循環，以及深層的臀部、背部、肩、頸肌群的放鬆，如圖十二。

**心神意會：**深呼吸-放鬆、再放鬆。

**動作指導關鍵語彙：**停留，深呼吸，頭、頸、肩膀、手臂完全放鬆。

PS 柔軟度差者，要多做這個動作，尤其每天訓練才會精進

(八) 第八式：如圖十三



圖十三

**動作要領：**吸氣，抬頭挺胸至身體約略呈水平位置，如圖十三。停留，吐氣。

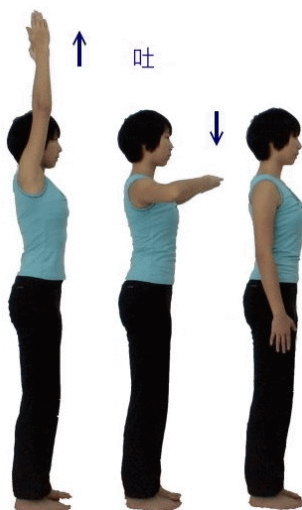
身體呈水平狀的暫時停留是為了平衡血壓，避免因前彎後快速的起身而造成血壓不平衡時腦部缺氧的暈眩情況。

**心神意會：**深呼吸-延伸脊椎線條。

**動作指導關鍵語彙：**吸氣，保持臀線高度，抬頭挺胸起身至水平高度，停留，吐氣。

PS 起身太快或呼吸沒有調整好都容易因血壓不平衡而暈眩

(九) 第九式：如圖十四至十六



圖十四 圖十五 圖十六

**動作要領：**吸氣，起身同時雙手上舉，如圖十四。此過程須注意保持背部線條挺直，提肛、收腹、夾臀。吐氣，雙手慢慢下壓至放鬆下來，回到如圖一以身體自然線條為基礎的站姿準備式，完成呼吸九式，也可繼續下一個呼吸九式的循環。

**心神意會：**深呼吸-往上提氣、往下吐濁。

**動作指導關鍵語彙：**吸氣，起身同時雙手上舉，吐氣，雙手慢慢下壓至放鬆下來。

(十) 舒壓養前彎呼吸9式連續動作

在逐一的呼吸與動作配合分解導引學習之後，可將九式呼吸法與動作串聯起來，形成九式呼吸連環動作，如下圖十七。



圖十七

### 參、結語

每完成一回合的呼吸九式約莫 90 秒，10 分鐘即可做六回合，這樣在練氣、養氣的同時也達到脊椎周邊肌群、臀大肌、腿部肌肉群的引動與伸展，它可以是從事瑜珈運動之前的輕暖身，也可以做為平日既舒壓又養氣的脊椎鍛鍊保護操。連續串連的動作圖也有助於初學者方便記憶以及正確動作的提醒，也是教學指引時清晰對照的解說圖。

### 參考文獻

陸文灝(2005)。窈窕身材從健康脊椎開始:陸文灝脊椎美形操。台北市，方智出版社股份有限公司。4-16。

奧修(2003)。瑜珈-提升靈魂的科學。台北市，生命潛能文化事業有限公司。169-211。

雷斯利.卡米諾夫(2009)。瑜珈解剖書。台北縣，大家出版。1-32。



## A Teaching Action Guideline of Yoga Action Instruction- Relaxing and Bending Breathing within Nine Movements

Pi-Wu Chu<sup>1</sup>, Hong-Chi Lee<sup>2</sup>

**Abstract** “Relaxing and bending breathing within nine movements” is including nine deep breaths in combination with the action. In addition to the depth of breathing during cardiopulmonary exercise before bending, squatting and other body movements with the same time, reach back, buttocks, and leg muscles stretch and promote the systemic circulation. The movements could make human to release muscle soreness and relieve pressure. In sum, they could increase the body temperature of the warm-up effect and train in each inspiration and expiration combined with the action guide teaching by breathing regulator as well as could contribute to future execution yoga postures associated with the breath, and makes the operation more benefits promotion, which is opening the door to learning yoga, and increasing the safety, accuracy and recognize the validity of the operation, which is continuing to guide the teaching and research deeper motives.

Keywords: yoga, teaching action guidelines, relaxability, breath

---

<sup>1</sup>National Taipei University; Corresponding author(lcwggggg@gmail.com)

<sup>2</sup> Chinese Culture University