

hatha yoga

熱 瑜 珈

26+2

Antonie 著



前導

瑜珈

瑜珈、舞蹈或其它表演藝術，其中都有肢體表現的美感成份，但是本質卻大不相同。舞蹈不問過程手段，只求肢體表達的終端結果；而瑜珈的目標，則是爲了身體健康，所以講究過程中的步驟，根據身體能力把體位作正確了，再前進到下一步。就好比堆磚塊一般，一層紮實了再砌下一層；換句話說，先求體位正確，再求深度。耐心地、踏實地做好過程中的體位（Alignment），身體的靈活度自然增加、身體也更健康，肢體表達出的外象只是錦上添花。

有人對瑜珈退避三舍，他們抱著抗拒態度的原因是：「我柔軟度不好，不適合做瑜珈！」試問：如果你一整天在外，帶著一身髒污回家，身上的汗水早就乾了，全身黏答答的，你會說「我太髒了，不適合洗澡」嗎？當然不會！就是因爲髒了才更要洗澡；就是因爲柔軟度不好才更要伸展身體。當然筋骨比較僵硬的人練習瑜珈的初期可能會比較吃力；心肺功能比較弱的人開始練習熱瑜珈時也會比較辛苦，但

是只要持之以恆，規律操練，一定能提升身體的柔軟度、心肺功能……等各項身體的基本能力的！

熱瑜珈

爲什麼要在練習的場所加溫呢？很多練習者，尤其是之前從未接觸過瑜珈的人，會發覺練習熱瑜珈後，柔軟度進步得很快；這是因爲在暖和的溫度下肌肉筋膜會比較軟化，在這樣的狀況下進行體位練習，不僅可以充分地伸展、運動筋骨，獲得練習帶來的效果，同時也可以預防運動傷害。在溫熱的環境下進行運動，心跳會上升得比較快，而且會維持在比較快的狀態下，因而強化了心肺功能。此外，有系統地在暖和的環境裡操練身體，更能成功地緊實體態。在此順便一提：當你意識到自己的心跳加快了，就刻意將呼吸放慢，這才是上策。謹記從鼻子呼吸，吸吐之間儘量拉長，即使一秒也好。

熱瑜珈真的很適合現代都會人，因爲現代人很少有運動習慣，越沒運動習慣的人就越不容易出汗。發汗是人體調節體溫的機制：藉由發汗可以降低體溫，同時排除體內毒素，讓身體處於健康的狀態下。在溫熱之環境下練習瑜珈，初學者藉著外力，也就是溫度的協助，以喚醒身體發汗的記憶，希望練習久了，身體活動的效能提高了，就能靠自己內在的力量來發汗。所以很多練習者開始規律熱瑜珈操練後，

會發覺自己汗水隨著課堂數增加而愈流愈多，然後身體的狀況趨於穩定，流汗的狀況就平衡了。在一般情況下，身體的肌肉比例越高就越容易流汗，因為肌肉收縮產生熱能體溫就上升了。

初入門的練習者，難免會因為不適應熱的環境而情緒毛燥，只要堅持個幾次之後會漸漸體會到熱度竟是幫助自己在練習時進入禪定境界的好朋友。換言之，熱溫可以磨練人的專注力。

在溫熱的環境下練習瑜珈對人體有好處是不爭的事實，但是我不贊成太極端，我相信「中庸之道」：適度地加溫對練習者才有助益，練習的路才能走得長遠。環境以人工的方法加溫到過熱，只會產生熱痲讓肌肉失去感覺，這樣一來，如何去運用身體跟瑜珈動作做結合呢？

瑜珈與冥想

瑜珈的操練不僅是肢體上的運動，也是心靈的運動，初學者還在摸索如何建立心靈與身體的溝通橋樑，最適合熱瑜珈！不是只有比手劃腳，人家動才跟著動，進一步來說，如果在身體與動作結合的當下用心去體會的話，得到的益處遠比「減肥」更多！

這裡所謂的心靈運動並不是增長「知識」，也就是向外去獲取資訊，而是喚醒「意識」，向內去重拾本我，這是要從鍛練自己的專注力開始的！現今外在的環境多變，競爭激烈，促使人們一心多用才能跟上社會的腳步，才能在這瞬息萬變的社會求生存。在瑜珈課裡要求練習者回歸一心一用，才能找回被自己遺忘以久「真快樂」的感覺。一心一用指的是專注力放在一件事情上，而這件事情就是自己的身體，這與冥想或禪定的基本道理是一致的。

放眼現今世界，人們時時刻刻都身受外在感官的刺激，而且身處的環境越先進，感官刺激就越多。多數人不由自主地養成習慣，長時間大部分的注意力是向外的，於是乎人們向外尋求慰藉、向外尋求快樂、向外尋求放鬆……。久而久之什麼都不能滿足這空虛的心靈。藉由練習瑜珈，把心留在自己身上，引導自己的注意力向內，向內觀照、回歸自我，進而知足常樂。

很多學生告訴我，來到教室練習熱瑜珈是他們一天中最快樂的時光，這並不是因為動作簡單讓他們很有自信，而是當人在練習一套有系統的瑜珈動作過程中，就已經不知不覺地在冥想或禪定的境界中，一旦進入冥想或禪定的境界，內心就處於和諧快樂的狀態。我們每一個人都俱有讓內心和諧的能力，只是隨著年歲增長，社會經驗的累積，以及家庭、社交責任的加總，有些人就忘卻了這個與生俱來的能力，直到接觸了瑜珈，每一次瑜珈的操練都再一次啟動內心和諧那種

熟悉的感覺。這也是爲什麼熱瑜珈在外人眼裡，看來苦不堪言，但是練習者本身卻樂在其中。

我的第一次熱瑜珈經驗

我第一次接觸熱瑜珈是在 1995 年，當時去拜訪一個住在舊金山的朋友。她介紹我給她的按摩師按摩，療程完後那位按摩師說：「Urgent！」（緊急）我當時想「有這麼嚴重嗎？居然用 Urgent 這個字眼。」她說我年紀輕輕的不應該這麼僵硬，趕快去找個瑜珈教室上上瑜珈課。我轉述給我朋友聽，隔沒幾天她就帶我去上瑜珈課，她當時熱衷的就是熱瑜珈！整堂課上完之後，我有前所未有的舒暢感：感覺全身血液暢通，好像大大地運動了一場卻沒有耗盡感；全身非常鬆弛，好像剛經歷了一個按摩療程卻沒有昏沉感；好像在烤箱待了一陣子卻不感覺口乾舌燥。回台灣之後雖然沒找到熱瑜珈教室，但是還是偶爾會拉拉筋，練習瑜珈體位。我發覺少了熱，瑜珈終就還是瑜珈，只要學習的態度、方法正確，瑜珈的效果是易見的，尤其在生活上不順心的時候練習瑜珈，那種專注的心力可以讓我暫時把煩惱拋到九霄雲外。幾年下來對瑜珈的愛有增無減……

後來結婚了，住家附近有熱瑜珈教室，我就同喬瑟（我老公）去上課，那是他的第一次熱瑜珈經驗，我的第二次。課完之後，就別提

我們兩個都汗流浹背了，他更是臉紅眼睛張得大大的；開車回家的路上，我倆一語不發，快要到家了，我終於打破沉默問他喜歡嗎？「Are you kidding！」這句話一脫他的口，我心想他大概不喜歡吧！但是接著他說這項運動太棒了，養身也健身……。從此我們就開始規律地練習熱瑜珈。

喬瑟一直都有運動的習慣，特別喜歡重量訓練，有一次在去上瑜珈課的路上遇到他從小一起長大的玩伴，他的朋友說：「你怎麼會開始練習瑜珈？那不是女孩子的玩意？」喬瑟覺得再多解釋也是多餘，他自己的感受才是真實的！涉足瑜珈領域久了，才了解真正的瑜珈不是只著重人體的柔軟度；而是要柔軟度、肌力和協調感一起訓練。維持自身的強項；提升自己的弱處，以達身體合諧。一般女性的柔軟度天生比較好，所以最好多多加強自己的肌耐力以免因欠缺肌力而無法支持自己的骨架，有可能造成脊椎側彎、骨質疏鬆……等；男性的肌力天生比柔軟度佳，肌肉有爆發力但是欠缺柔軟度會變成身體僵硬、肌肉痠痛，行動不靈活，所以鍛練一下自己的柔軟度是有必要的。值得一提的是：在練習熱瑜珈時男性的身體會比女性的身體承受較大的壓力，因為男性肌肉比例高，造成他們的體溫上升比較快，心跳比較容易加快，但是如果呼吸方法正確，他們的熱瑜珈課還是會上得很順暢；正確的呼吸方法很簡單，除了呼吸運動法外，體位練習中吸吐皆從鼻子。

我和喬瑟涉足熱瑜珈的世界純粹是因為喜歡運動，完全沒有期望的心態。喬瑟在規律練習熱瑜珈前，前彎的動作中，手指是碰不到地的，幾個月之後，就可以輕而易舉地手掌碰地；因為長年地柔道操練留下來很多舊傷：在停車場要倒車出來，得先轉頭看車後有沒有人，他的脖子總是沒辦法自如地轉動，曾幾何時他的脖子可以自由轉動不再痛了；他的一隻膝蓋比較使不上力，在上樓梯時會痠痛，幾年下來，他居然可以自如地上下樓，忘了那一隻才是他曾經受過傷的膝蓋。喬瑟因為瑜珈而改善自己的身體狀況，是在我們意料之外的，在當時對我們而言真是神奇，但是教學十幾年下來，目睹學生們身體的轉變，雖然還是讚嘆不已，但是也就見怪不怪了。

我在教學中目睹熱瑜珈為 練習者帶來的助益

HK

在香港教學時可以很明顯地感受當地人的生活腳步很快，汲汲營營地承受很大的生活壓力真的是需要舒壓，也難怪晚上六點以後的課場場爆滿，大家都過來揮發汗水，舒解壓力。

例 1

有個中年婦女一直都為風濕症所困擾，她說特別是下雨天，膝蓋會腫脹，整條腿如大象腿，除了藥物以外，她通常每個星期會去針灸一次，長年下來沒什麼改善，規律練習這個 26 式 + 2 個呼吸法的熱瑜珈後，約莫三、四個月她開始注意到腿的血液循環有顯著地變好，但是她不敢馬上斷藥，只是慢慢得減輕藥量，去針灸的次數也從一星期一次逐漸減少到一個月一次，後來即使下雨天，腿也不再腫脹，可以自由走路了。

例 2

有個七十幾歲的牧師，從來沒練過瑜珈，因為得過皮膚癌，雖然控制住了，皮膚總是乾乾的會癢，甚至會呈鱗片狀——他都是早上報到，規律練習，很快地，他的皮膚變得光滑，令人羨慕；臉色也總是粉紅色的，在課堂中雖然有些動作不能到位，但是他總是撐完整堂課，從來沒有中途離開，也很少坐下休息。

例 3

一位印度的中年婦女同先生一起來作瑜珈。她非常胖人很溫柔，前幾個月，每一次瑜珈課做到老鷹式就嘔吐（感謝當時的清潔人員手腳俐落，整個教室沒有因此殘留味道），每天報到，每次吐。幾個月下來，因為她的堅持終於不會吐了，整個人小了一號，也夜夜好眠。先生的協調感不錯，就是行動間肚子大大的卡中間，一陣子之後，他的肚子也開始消小了。問他們當初什麼原因讓他們堅持到底？他們說：深深地了解瑜珈的好處，中間的痛苦只是必經過程，熬過去了就柳暗花明又一春了。

例 4

有個漂亮的印度女孩第一次上我的課，課完之後我們坐下來聊天，我說：「你大概寧願跟印度籍老師學瑜珈吧？」她回答：「如果妳是印度人，我大概今天就不會來了！」我很詫愕，後來得知她身在一個瑜珈世家，爸爸就是瑜珈老師。父親從她小時候就督促她練習瑜珈，說長大後這會是個輕鬆的飯碗，讓她很排斥

瑜珈，她說看了太多同鄉頂多上了兩、三個禮拜的師資課程就被消費者奉為達人……我問：「那妳今天怎麼會想來上瑜珈課？」她說：「我發覺我不能像以前一樣，怎麼吃都不會胖了。」

例 5

馬克三十幾歲，因為椎間盤凸出，背痛到晚上睡不著覺，手術完以為可以一勞永逸，但是背痛還是每晚找上門。自從規律練習熱瑜珈，他終於可以安眠了，他深深地相信是這套 26 式+2 個呼吸運動法的熱瑜珈救了他，後來也受師訓當了熱瑜珈老師，我們之後在馬來西亞共事呢。

Bangkok

有幸在曼谷因為教瑜珈而生活在那裡，真的是很個美好的經驗；不曉得是不是「瑟拜，瑟拜」的民性（「瑟拜，瑟拜」意指：放輕鬆，沒什麼大不了的），我覺得那裡，學員普遍的柔軟度都不錯。一般來說，天性樂觀的人，即使面對生活上的難題，撇開處理能力不談，是不會讓自己壓力纏身的。有些人因為個性的關係，求好心切，自己給自己壓力，壓力會變成負面的能量，累積在關節、筋膜裡，造成身體僵硬，這個時候就解鈴還需繫鈴人了。

例 1

這位婦人長期為便秘所苦，當初她只是想藉由練習 26+2 熱瑜珈來流流汗、塑身一下，沒想到每次上完熱瑜珈課的第二天，上廁所就會變得很順利，但是超過三天沒來，就又恢復老樣子，而且屢試不爽，所以她就規律地每兩、三天來上課，她說：她是一個沒有運動細胞的人，上課的時候，有時候會很喘，有時候會頭暈，但是就盡當天的身體能力來作，能作多少，就作多少，頭暈或感覺自己體力不濟，就原地坐著，她知道課堂當中所付出的汗水心力，即將換來身體的回報。

例 2

很多長者不胖，但是還是患有糖尿病，這位伯伯退休後喜歡遊山玩水，嘗盡美食，卻因為糖尿病的原故必需忌口；活到 60 幾歲才首次接觸瑜珈，而且是熱瑜珈，他每次上完課之後，通體舒暢，連手指、腳趾末稍都暖烘烘的，他的血糖變得比較好控制，還可以偶爾吃他喜歡的宵夜；前幾堂課，看他作得很辛苦，很擔心他的情況，反而是他上完課後安慰我，不要為他憂心，「我會量力而為的！在瑜珈世界裡，我是一個新生兒，我會慢慢探索……因為這個 26+2 熱瑜珈，我找到我暮年的第二春，路邊的花聞起來比以前更香，天空看起來比以前更藍了呢！」

辛辛苦苦地熬到退休，因為慢性病纏身而不能放開心胸，享受生活，現在病情控制住了，心情就變得開朗，所看所思也會跟著轉變了。

Malaysia

例 1

第一天在馬來西亞的教室教課，當時當地沒人聽過熱瑜珈是什麼玩意。授課完，這位華裔的中年男子就躺在地板上一動也不動，我從辦公室回來到教室，大家都散場了，他還躺在那裡，我過去關切他，他看起來很累好像剛打完仗，他說別動他，只要請他老婆過來就好，我當時心想大概再也看不到他了。沒想到隔天他出現在課堂中，從此幾乎每天報到，他說雖然上課時痛不欲生，但是他直覺認為這個運動對他的身體有幫助，他有高血壓很久了，藥劑量越服越多真的不是辦法，他說：「什麼方法都試過了，我就活馬當死馬醫吧！」果然幾個月後，他很開心地報告：他終於控制住自己的血壓並且早就慢慢地減輕藥量了。

例 2

一位很高瘦的程式設計師，表明想要藉由熱瑜珈增重變壯，大概因為長期坐著寫程式而駝背，在自然狀態時肩膀看起來是傾斜的，幾個月的規律練習之後，他有一點訥悶因為在體重計上他體重沒變，但是朋友說他看起來更清瘦了，量身高才知道原來他高了 4 公分。藉由瑜珈伸展增加身體裡每個關節裡的空間，包括組成脊椎骨的 26 個椎間盤，換言之，把脊椎骨拉長了，當然體態就挺正，身高就增加了。

USA

例 1

安琪拉是個急診室的護士，之前有長期服用抗憂鬱藥之習慣，她一星期會上五、六次的瑜珈課；有一天，我稱讚她的勤勞，她則同我表達，這個 26 式 + 2 個呼吸法系列的熱瑜珈就是她的抗憂鬱藥，不能一天沒有它。當人類有系統地操練自己的身體，心靈就跟著被滋養；每一次練習瑜珈都是在跟自己的心靈對話，我覺得瑜珈練習的經驗是很私人的，每一個人對同樣的動作反應、感覺不盡相同，即使這個感覺是負面的也是好現象，因為要爬出情緒的桎梏，一定要先勇敢地面對自己的情緒。

例 2

琳達體重危險過重，兩隻膝蓋都動過手術，醫生說，此生此世別妄想彎曲膝蓋超於 90 度。她前面幾個月在課堂上作駱駝式……等地板動作真的就只能像在學校被罰跪一般跪在膝蓋上，曾幾何時，居然手可以向後面抓住腳跟了，因此信心大增開始朝著臀部碰腳跟跪坐姿的方向努力；幾個月後，她去拜訪她的醫生，炫耀她可以自在地彎曲超過 90 度的膝蓋。後來我和喬瑟被聘到香港，不曉得她的目標達成沒？

例 3

很多人都在追逐運動的刺激快感，威廉是越野單車、三項鐵人的老手，有一次在山上騎越野單車摔下坡，鎖骨和大腿骨骨折。他剛來上課練習時有好一段時間「半月式」只能勉強地舉起一手；有好幾個月臥床不動，受傷的那隻腿因為肌肉痠縮而變得比較細瘦。他堅持規律地來上課，現在已經行動自如，事實上，他才剛完成三項鐵人的競賽呢。他說這 26 式 + 2 個呼吸法的熱瑜珈是他受傷之後試過最有效的復健運動。當然中間過程的辛苦是不為旁人所知的，我還記得他剛來上課時，頭低低的表情跟現在神采奕奕的樣子真是判若兩人。他因為相信而熱愛；因為熱愛而想傳播瑜珈的種子，所以後來也成為熱瑜珈老師了。

Taiwan

我們回台灣經營自己的瑜珈教室，教室剛開始授課時，有些學生上完他們的第一堂熱瑜珈課跟我爭辯「這不是瑜珈吧？！瑜珈不是應該氣氛溫和，步調緩慢，讓人放鬆的嗎？這種瑜珈怎麼這麼緊湊？」瑜珈的本意是使練習者放鬆沒錯，但是不是在練習的當下，而是在練習完成之後。唯有在練習的當下一心一意地專注在一件事上：這件事就是動作跟身體的結合，任務完成後才有那種淋漓盡致的舒服感！也就是說練習者上課時越專心，課完之後會越有放空感，彷彿一切都看開了。

這幾十年一路走來，我們漸漸領悟，大部分的練習者不需要花俏的高難度動作，他們需要的是有系統的、循序漸進、平實卻有效果的一套動作，讓他們在庸庸碌碌的生活當中有一個熟悉的港口靠個岸，充個電，再出發。

例 1

這位蠻有運動細胞的男子，他定期都有作健康檢查的習慣，近幾年脂肪肝指數一直高居不下，他試過打球、騎單車……等沒幫助，但是他不是非常焦慮，心想反正遲早要向藥物妥協；規律地來練習半年之後，又是身體檢查的日子，這一次醫生說：他的脂肪肝指數趨於零，不管他作了什麼生活上的改變，繼續下去！他都沒有特地得做飲食上的控制，他說這一年來他唯一做了不同的事就是開始練習熱瑜珈。直到現在他下降的體重一直都沒有上升的跡象，身體非常健康。

例 2

克力弗是一位美國的專業作家，為美國當地的國家地理頻道以及好萊塢製片寫稿，他住在台北的原因是寫稿那裡都可以寫，跟他交談總是不乏有趣的故事。他練習的時間非常固定規律，即使截稿日迫在眉睫，他一定不會錯過他的瑜珈課，面對腸枯思竭時，他就更會積極地來上瑜珈課，因為上瑜珈課就好像為腦筋充電，課完後靈感源源不絕，即使沒有馬上寫出東西，他說身體伸

展一下、流個汗比鎮日坐著舒服多了，至少沒有對不起自己的身體。

例 3

這位女士結婚多年還沒有小孩，她與她的先生雖然想要有小孩但是抱著隨緣的態度……她早已放棄希望。規律地練習熱瑜珈約莫一年，她懷孕了！有了一個小孩當然開心，好事成雙兩年後她又懷孕了！她覺得高齡得子是拜熱瑜珈所賜。身為女人，若子宮血液循環不良，就是中醫理論當中的「子宮寒冷」，那受精卵就不容易著床；藉由熱瑜珈一連串的動作，全身都運動、伸展到了，進而促進全身體內的血液循環，當然也改善了骨盆腔裏的循環代謝；值得注意的是，人體若有任一個器官血液循環不良，其它部位的血液循環也是遲滯的。看來，想組織自己的小家庭，除了在外打拚賺錢以支持家庭外，好好照顧自己的健康才是根本之道。

例 4

很多女孩試過無盡的瘦身方法，發覺熱瑜珈是個很有效的減肥方法。孰不知瘦身只是瑜珈練習後初階看到的功效，如果能持之以恆，會有更深層的功效尾隨而來。有位上班族的女孩說她以前花了幾萬元量身定作的束腹馬甲效果都抵不過來上這個 26+2 的瑜珈課。穿束腹馬甲不就是為了要讓身材玲瓏有緻嗎？但是一

脫下這穿起來本來就不舒服的「束縛」，身形就鬆垮下來真是令人洩氣！練習瑜珈雖然要花心力、出汗水，效果是卓越的。

例 5

這位正值壯年的男學員，很喜歡玩單車，特別是花式單車——單車是用來跳的，不是騎的。還小有名氣的他的個性很活躍，對於正規的運動，例如：路跑，不是很有興趣，就是喜歡上山下海；但是不曉得為什麼常動的他，一到冬天的深夜就腳底發冷，腳趾頭有麻痺感——這樣的情況為時已久，一直是他心頭上的一個疙瘩。26+2 熱瑜珈帶給他運動後的快感是他開始練習這種瑜珈的原因，規律地一週兩～三次的練習，沒多久他的深夜腳麻的狀況不藥而癒，越持續地練習，情況就越好轉，末稍血液循環一好，手腳就不冰冷了。

值得注意的是，並不是每種運動項目都是以身體健康為目標的，有分：競技性質的運動，以及健身養生的運動；競技性質的運動的最終目標是表現結果的分數，為身體健康而運動是以動的步驟過程當中來強化身心靈，最終表現的分數就不是這麼重要了；所以即使是專業的運動選手，並不代表身體就是健康的。

瑜珈練習雖然要付出心力，但是因為努力之源頭是來自於自我，力量是來自內在而不是靠外力，修練出來的成果才是自己的。很多時候我們常常說：我必須要買這個，才能……；我必須要吃這個，才能補……；我必須要擁有這個，才能得到……等。這個「必須要」的無

底洞要何時才能到底，謎底要揭曉就在自我身上。因為教學機會而有榮幸觀察學習，我覺得這 26 式+2 個呼吸法的熱瑜珈對人體是有很大的助益沒錯，對很多人簡直是奇蹟，但是變魔術的人是練習者本人。是「你」讓這個奇蹟發生的，力量的來源是「你」，沒有你下的工夫，瑜珈是沒效的！