

● 瑜伽的基本要素

瑜伽強調身體和心靈的平衡，結合身體感官、運動姿勢和呼吸來達到心靈的調和。初學者必須先了解基本的呼吸法、體位法和冥想的概念，才能體驗瑜伽的成效。

呼吸法

呼吸是瑜伽的根本，體位的伸展要透過深沉的呼吸配合，才能帶動體內循環，維持身心動態平衡。吸氣時，進行身體四肢伸展，吐氣時，肚子內收穩定核心，放鬆四肢。慢慢的一吸一吐間，帶動血液送到全身，在運動過程幫助身體維持在專注狀態。

應用腹腔肌肉來進行吐氣和吸氣的呼吸法，練習時盡量要保持緩慢順暢呼吸，久而久之，就能習慣這種呼吸方法。

吸

鼻子慢慢吸氣，橫膈膜下降，腹部肌肉擴張突起。



吐

嘴巴慢慢吐氣，橫膈膜上升，腹部肌肉收縮凹陷吐出廢氣。



小叮嚀

剛開始練習腹式呼吸法可以採站姿或平躺進行，吸氣和吐氣時最好能維持五秒以上，再利用雙手貼在腹部感受其變化。

● 評量方式

- 問答 能說出瑜伽的功能和呼吸技巧。
- 實作 做出正確的腹式呼吸法。