

论瑜伽教育的健身育人价值

毛娟

(吉林体育学院 武术系, 吉林 长春 130022)

摘 要:通过论证瑜伽教育增进身体健康、心理健康和社会健康的价值,揭示瑜伽教育面向未来社会“健身育人”的价值理性,为我国瑜伽教学与锻炼的改革及重构瑜伽教育的理论体系提供依据。

关键词:瑜伽; 健康教育; 心理健康

中图分类号:G852.9 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)06-0084-03

On the value of Yoga education for physical exercise and people cultivation

MAO Juan

(Department of Wushu, Jilin Institute of Physical Education, Changchun 130022, China)

Abstract: Through demonstrating the value of Yoga education for improving physical health, mental health and social health, the author revealed the reasons for why Yoga education was valuable for “physical exercise and people cultivation” for the society in the future, and provided a reference for the reform of Yoga teaching and exercise in China, as well as for reconstructing the theoretical system of Yoga education.

Key words: Yoga; health education; mental health

练瑜伽者,是求生命的数量,还是求其质量?答案不一。求数量者,是思想禁锢所致;求质量者,是人的自我意识的觉醒,是人的解放。常人不能做深居世外桃源、打更坐禅的长寿僧侣。当今,瑜伽已成为人类古老的养生文化。我们对其研究必须要有3种意识,即肯定意识、否定意识和前导意识。其中,前导意识尤为重要。因为现代人的生活特点是生存空间存在着未确定性,人要面对经济全球化、文化多样化的现实社会,要过好面向世界开放的“类”生活,而不是孤独的“种”生活。因而,在这种背景下,我们若只研究瑜伽健身功能的工具理性,而不探索其“健身育人”的价值理性,显然这与时代发展不相称。所谓的瑜伽教育,从本质上分析它是将其健身的工具理性与其育人的价值理性相结合的养生教育。从形式上分析,它是瑜伽与教育结合的产物。瑜伽教育的价值就是其“健身育人”的功能与其社会需求的统一。研究瑜伽教育价值的目的是促使人不断从“本我”(自然的我)向“自我”(现实的我)和“超我”(理想的我)转变,使人的“种生命”(遗传决定的生命)和“类生命”(依靠文化、教育开发的生命)不断得以延续与升华。因而,使瑜伽真正能够为提高人的生活质量,并且能够为人过“类”生活服务。

1 增进身体健康的价值

瑜伽有句格言:“健康的心理存在于健康的体魄中”。这

说明,人的身体健康是心理健康和社会健康的“载体”。当今社会,由于人的劳动强度减少、生活能量节省,因而导致其器官日渐衰退,功能日趋减弱。实践证明,接受瑜伽教育不仅能使人以新的境界回归“本我”,而且还能使人感悟“自我”,领悟“超我”,从而能增强人的体力,增进身体健康,预防人体功能退化,以保持“种生命”健康的延续。

1.1 调节呼吸,回归本我

呼吸是一个简单、无意识的过程。以往人们常常忽略这一过程,但人之所以能活着正是因为有呼吸的存在,而如何呼吸正是决定生命质量的重要因素。当我们繁忙或压力大时,不仅仅是用“胸式呼吸”代替“腹式呼吸”,而且吸气比呼气时间长。这是因为机体功能紊乱而形成的一种呼吸模式。长此以往,它会导致毒素在体内堆积,扰乱神经系统的功能,从而使人在焦虑和沮丧中生病。实践证明,人的五脏六腑生病有些是因为意志混乱和呼吸紊乱,干扰了神经体液调节的秩序,久而久之就会导致体内细胞的病变或坏死。练习瑜伽可以通过调整呼吸,放松、平静神经系统,使人的神经体液调节又恢复到“常态”,因而修复五脏六腑。这一过程,就是使人能够进入“忘我”的状态,进而重新回归“本我”的状态,以此增进身体健康。

1.2 调节姿态,提升本我

当今社会,由于人的劳动强度降低,使其关节、韧带活动

的幅度日趋减小。长此以往,必然要限制肢体活动的半径和空间,从而减弱机体器官的功能。人们练习瑜伽可以通过体位法来调整和端正姿态。体位法是瑜伽练习中十分重要的手段。它不仅能通过拉、伸、挤、拧、倒立等姿势去提升“本我”器官的能力,使“本我”器官的韧性、弹性、灵活性、平衡性不断得以增强或延缓衰老。具体说,练习瑜伽调整姿势,不仅能端正身体姿态、美容和美体,而且还能够使人的骨骼支撑强度增大,肌肉耐力增强,并能调节内分泌系统,促进淋巴腺体的排毒作用。因而,使人在练功的同时,不断提升“本我”的器官,以达到“天人合一”的境界。

1.3 适当运动,养护本我

当今,面对文化多元化的社会,注重发展个体健康已被大众所接受。因而,国内各大健身馆涌现出一大批挥汗如雨的白领阶层健身爱好者。但他们并不懂如何运动才能健身。据华山医院运动医学科门诊部的调研报道“时尚运动正在不知不觉地制造出一大批新病人——医生们称之为运动医学患者。他们年纪不大,可膝盖、肩膀和脚踝经常隐隐作痛。这进一步说明,过度的运动反会伤身。”(《文汇报》2005年5月19日)。20世纪末,美国洛杉矶大学运动生理学教授莫尔豪斯通过实验研究提出的“静震:致命的两个极端”的结论说明:纯粹的静止休息或强度过大的运动对健身都不利,只有适量运动,才能增进健康。实践证明,瑜伽是一项动、静因人而异的、适度的健身运动。它既可以养护本我,又能安全地健身。因为瑜伽是一种均匀呼吸、缓慢调姿、动静结合的练习;其次,它可以随时调节运动限度,并不受外界刺激和干扰,能全身心地感悟“本我”,并随时可以控制自己的动作幅度和强度,便于掌握适当的运动量;再次,瑜伽的特殊呼吸有助于促进人体的新陈代谢,增加血红蛋白的生成,提高人体血液循环,从而养护人的五脏六腑。冥想可以使人精神安宁、祥和、平静,即修心养性。所以,练习瑜伽可以达到养护和提升“本我”器官的目的。

2 增进心理健康的价值

虽然说“健康的心理存在于健康的体魄之中”,但是,不良的心理也会摧毁健康的身体。正如古希腊人所说:“健康的身体需要有健康的头颅。”实践证明,练习瑜伽有益于增进心理健康和积极开发人的“类生命”。

2.1 排除干扰,提升本我

当今,由于资源匮乏、环境污染、人际关系淡薄,使生存在钢筋水泥丛林中的都市人,日渐感到心理压力强度逐渐增大。在这种背景下,因各种心理障碍引发的现代“文明病”日益凸显。练习瑜伽者可以通过心理“导引”,即冥想,使人排除环境的干扰,并保持平常心态。瑜伽大师认为:“没有人可以满足整个世界的要求,你可以盖上一个容器的盖子,但是你不能让世上多嘴的人闭上他们的嘴。人们对你褒贬不一,而你需要用一种平衡的心态来保持镇静。换句话说——宠辱不惊!”实践证明,长期通过瑜伽冥想练习,可以避免不良环境因素对心理的负作用,从而,在不断提升“本我”的过程中,增进心理健康。

2.2 减少浮躁,感悟自我

市场经济社会是一个竞争十分激烈的社会。它不相信眼泪,也不怜悯弱者。它鼓励公平、有序的竞争。由此,这种竞争使许多弱者产生抱怨、消极、郁闷、彷徨、不满等浮躁的心理,久而久之,会影响人的心理健康。练习瑜伽可以使你保持平常的心态,剔除世俗的不良干扰,使你把那些不应追求的“身外之物”抛弃,并以一个平常的心态对待自然的身体和思想的身体。这样可以使练功者逐渐做到“凡事少说——多做、少索取——多付出、少提忠告——多受教育、少评价——多理解、少谴责——多赞许、少担忧——多微笑”。长此以往,可以减少浮躁,使人的“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情得以控制,并通过有序的神经体液调节,修复五脏六腑器官的病变或损伤,以此不断地增进心理健康和体验现实中的“自我”。

2.3 提高韧性,超越本我

在竞争的社会,成功与失败是一对孪生姊妹。目前,国内有许多独生子女和意志品质上的弱者,经不起挫折与失败的挑战,从而丧失了生存和进取的意志。他们轻者退却,重者轻生。练习瑜伽使人做事能循序渐进、脚踏实地、持之以恒,并努力挖掘个体的兴趣、爱好和奋斗目标,培养个体的坚毅性格。再者,练习瑜伽可以集中人的注意力,即把分散的精力集中起来,从而清静下来,以此来提高人的“集中力”。长此以往,它使人能做到默默无闻、甘于寂寞、勇于接受挫折与挑战,从而增进心理健康。可见,练习瑜伽增进心理健康的过程,实质是用“心”感悟“自我”、超越“本我”、进入“超我”的境界。

3 增进个体社会健康的价值

个体社会健康是个人主动和谐环境,积极调节人际关系,增进身心健康的状态。当今社会是一个尊重个性和文化多样的生存环境。但是,往往有人把自己孤立于社会之外,导致个体与群体的不和谐,从而影响身心健康。练习瑜伽能够净化心灵,让个体内心充满爱,由内向外散发着一种愉悦,使个体更容易和谐自然环境与社会环境。长此以往,它不仅能够使人与自然、人与社会达到共存、协调、互利、共赢,而且还能不断提升“本我”,超越“自我”,从而积极开发人的“类生命”。古人曰:“德为功之母”,因而讲究“以德培功”。这就是说,练瑜伽首先要“得道”,其次才是“得术”。古人还告诫人们,“练功不修德,必定要着魔”。因而,研究瑜伽教育如何增进个体社会健康就是探索瑜伽“道”与“术”的整合。

3.1 修炼人性,提升自我

过去,东方认为人本性善,西方认为人本性恶。但是,实践证明,人性善恶皆有,即人本“中性”。接受瑜伽教育,首先要在心态上要“扬善抑恶”、“身心双修”。否则,练功者若充满恶意将无法进入练功的状态。实践证明,瑜伽教育是优化人内、外生存环境的人性修炼。它既可以和谐人的身体、心理和群体,也能提高人身、心、群的素质,也可以说:它外练体格,内炼人格。这种高水平的人性修炼是永无止境,是能不断提升“自我”,日渐进入“超我”的特殊功法。

3.2 内外净化,超越自我

当今社会,由于商场、官场、情场各种诱惑力的干扰,弄得一部分人神魂颠倒。接受瑜伽教育,首先要抵制人的愤怒、贪欲、狂乱、迷恋、恶意、嫉妒等6种恶习,否则练功者也无法进入状态。正如瑜伽大师所说:“地狱在哪里?它在充满仇恨、欲望和嫉妒的内心世界;天堂又在哪里?它是在充满爱、纯洁和满意的心灵里。”其次,要平静心态,以求善性内化。所谓善性内化,就是形成良好的练功习气,即利人利己,有助于和谐社会。反之,坏的练功习气,损人不利己,容易恶化社会环境。再次,练习瑜伽有助于抵御外环境的各种利益诱惑,以及多种不良因素刺激的负作用。如果我们不断用上述的理念和功法去净化身体内、外环境,那么就会进入一种理想的健身状态,即“超我”。

4 小结

瑜伽教育是促进人由“本我”向“超我”过渡的有效方式。瑜伽教育增进身体健康是练习者体悟“本我”,反朴归真,做真人的体验;增进心理健康是感悟“自我”,是做凡人的体现;增进社会健康是领悟“超我”,超凡脱俗的表现。前者,有助于延续人的“种生命”;后两者,有益于开发人的“类生命”。这些都是人类自我意识的觉醒和解放,即人练习瑜伽不能单纯追求生命的数量,而更要追求其质量。

瑜伽教育增进人的健康,是一个整体的育人过程。瑜伽教育增进人的心理健康和社会健康是通过人的意念和呼吸

的配合,去调节人的身体姿态,增进身体健康,而身体健康又是心理健康和社会健康的具体表现。所以,练习瑜伽增进人的身体健康、心理健康和社会健康是一个有机的完整的养生教育过程。

总之,在经济全球化,文化多样化的社会,人再也不能只过那种族的、封闭的、独居的“种”生活,而要过好面向世界开放的“类”生活。可见,接受瑜伽教育对于改善、和谐人体的内、外环境,提高人的和谐素质,进而构建和谐的社会具有重要的意义。

参考文献:

- [1] 宋继新. 竞技教育学[M]. 北京:人民体育出版社,1999.
- [2] 柏忠言,张蕊兰. 瑜伽:气功与冥想[M]. 北京:人民教育出版社,2000.
- [3] 弗洛伊德(奥). 弗洛伊德心理哲学[M]. 杨韶刚译,北京:九州出版社,2003.
- [4] 沈维德. 瑜伽健身术[M]. 上海:上海文化出版社,2004.
- [5] 周学胜. 中医基础理论:图表解[M]. 北京:人民卫生出版社,2004.
- [6] 张永军,杨秀清,宋光春,等. 东方传统体育健身新说[J]. 体育学刊,2004,11(4):59-61.

[编辑:李寿荣]

2004年体育学术期刊总被引频次和影响因子¹⁾

期刊名称	总被引频次	影响因子	期刊名称	总被引频次	影响因子
体育科学	2485	1.361	广州体育学院学报	487	0.311
体育与科学	1124	1.355	南京体育学院学报(社会科学版)	437	0.298
体育学刊	1401	1.134	体育成人教育学报	182	0.296
中国体育科技	1354	0.991	四川体育科学	251	0.242
北京体育大学学报	1535	0.950	沈阳体育学院学报	255	0.201
体育文化导刊	839	0.898	湖北体育科技	302	0.199
成都体育学院学报	935	0.872	解放军体育学院学报	100	0.194
中国运动医学杂志	1535	0.834	体育科学研究	119	0.188
上海体育学院学报	764	0.658	中国体育教练员	64	0.176
天津体育学院学报	598	0.634	山东体育科技	222	0.163
武汉体育学院学报	1005	0.476	河北体育学院学报	77	0.130
西安体育学院学报	637	0.465	山西师大体育学院学报	54	0.095
首都体育学院学报	204	0.403	辽宁体育科技	107	0.093
浙江体育科学	318	0.319	南京体育学院学报(自然科学版)	26	0.054

1)引自2003-2004中国期刊引证研究报告(2005年9月出自中国科学技术信息研究所)