

当代瑜伽的发展与价值

□洪见光 黄碧霞 于金溢

云南民族大学中印瑜伽学院, 云南昆明 650000

摘要:总的来说,瑜伽具有多重价值。它不仅是一种健身方式,还是一种文化、哲学和艺术的综合体验。瑜伽的人文价值体现在其倡导的“整体健康”理念,以及通过瑜伽的内在联系,促进身心健康、提高人的智慧和意识觉知的作用。瑜伽的教育价值在于它可以帮助人们提高自我管理和自我调节的能力,增强人们的情商和社交能力。瑜伽的美学价值则涵盖了姿势美学、空灵美学、哲学美学和社交美学等多个方面,可以帮助人们提高审美能力和品味,增强身心健康和生活质量。瑜伽在当代得到了广泛的发展和應用,人们越来越重视瑜伽对身心健康的综合调节作用,瑜伽已经不再是传统的文化体验,而是逐渐成为一种现代生活方式。

关键词:瑜伽;价值;发展

1. 选题背景

瑜伽已成为当下在全世界最受欢迎的运动方式之一,在健康生活的大背景下,越来越多的人开始对瑜伽感兴趣,不仅因为它能够强身健体、愉悦身心,主要还是其蕴含的文化内涵较为丰富。在人类社会的发展历程中,文化始终起着重要的作用,瑜伽不仅具有较强的健身价值,其美学价值和教育价值等也逐渐凸显,这也是该项运动能够在全世界推广的主要原因^[1]。在不同时代,瑜伽所体现的文化价值具有差异性,在对其文化价值特征进行研究时,应以时代特色为基础前提。

党的十九大提出了“广泛开展全民健身活动,加快推进体育强国建设”^[2]《体育强国建设纲要》进一步明确“坚持以人为本、改革创新、依法治体、协同联动,不断满足人民对美好生活的需要,努力将体育建设成为中华民族伟大复兴的标志性事业”^[3]。

以2002年教育部颁发的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》为契机,瑜伽得以进入我国高校的课程。近些年来,瑜伽开始以体育选修课、大学生瑜伽社团以及瑜伽馆等形式悄然融入一部分高校体育。但是大部分高校并没有开设瑜伽课程,而且瑜伽在新时代高校体育中的体育价值研究领域也相对滞后。如何把健身瑜伽与新时代体育工作相结合,挖掘和开发瑜伽在高校中的体育价值,使学生在瑜伽的练习中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,促进德智体美劳全面发展,从而有效地加强和改进新时代学校体育工作,都有待于进一步加强探索和理论研究^[4]。

“瑜伽”一词,源于梵文中的“Yoga”。“Yoga”一字从词源学上与英文的“Yoke”(轭,牛轭;纽带,联结)同源^[5]。印度传统瑜伽修行的目的是实现“梵我合一”。“梵”是宇宙的来源。

当前,全球化发展的瑜伽并不是印度传统瑜伽,而是在撇弃了印度传统瑜伽的宗教和哲学体系后,西方化了的瑜伽,且大多以“健身”为主要目的。我国大部分

冠以“健身”的瑜伽,也大多是从西方引进而来。

随着现代生活的快节奏和高强度,人们的身心健康问题越来越受到关注。在这个背景下,瑜伽作为一种身心平衡的方式,在国内迅速发展和普及。瑜伽在当代已经不再是传统的文化体验,而是成为了一种现代生活方式。同时,瑜伽的应用范围也不断扩大,不仅用于健康养生,还广泛应用于教育、企业管理等领域。因此,深入研究当代瑜伽的发展和价值具有重要意义。瑜伽作为一种古老的身心调节方法,在当代社会得到了越来越多的关注和應用。越来越多的人开始寻求一种能够综合调节身心健康的方式,瑜伽作为一种具有全面调节作用的身心健康方式逐渐成为了现代人的选择。

同时,瑜伽的发展也越来越多地融入了当代文化和科技,不断推陈出新,涌现出越来越多的瑜伽种类和瑜伽应用。此外,随着科学技术的发展和研究方法的不断改进,瑜伽的生理效应和心理机制也得到了更深入的探究和研究。

在这种背景下,探究当代瑜伽的发展和价值,可以更好地了解瑜伽在当代社会中的地位和作用,揭示瑜伽对身心健康的全面调节作用,以及探索瑜伽在当代社会中的应用和发展前景,对于促进瑜伽的健康传播和推广,以及推进现代身心健康的平衡发展。

选取“当代瑜伽的发展和价值”作为论文选题的背景是因为,在当今社会中,随着生活节奏的加快和人们对健康的重视,瑜伽已经成为了一种广泛应用的健康方式。同时,瑜伽作为一种传统的文化遗产,在当代社会中也有着广泛的社会价值和文化价值。因此,研究当代瑜伽的发展趋势和价值,不仅有助于促进瑜伽的普及和應用,还有助于深入挖掘瑜伽的文化内涵和人文价值,从而更好地传承和发扬瑜伽的传统文化。

2. 瑜伽发展现状

瑜伽在国内的发展前景非常广阔。一方面,随着人们对健康的关注和生活节奏的加快,瑜伽已经成为了一

种越来越流行的健康方式。越来越多的人开始关注瑜伽的养生效果,许多瑜伽馆、瑜伽工作室等也应运而生,为人们提供了更加便利的学习和实践场所。

另一方面,随着全球瑜伽文化的传播和国内瑜伽行业的逐步规范,瑜伽市场的发展空间也越来越大。国内越来越多的瑜伽教练、瑜伽培训机构等也在逐步兴起,为瑜伽的普及和推广提供了更加专业的支持和保障。

同时,瑜伽作为一种传统的文化遗产,在国内也有着广泛的社会价值和文化价值。研究和传承瑜伽的传统文化,对于促进中华传统文化的发扬和传承,也具有着重要的意义。

瑜伽是印度哲学行法的集大成者,具有极强的包容性和实践性。瑜伽发展至今,与印度主流哲学思想吠檀多合流,成为大众哲学并以独特体系发展,广泛传播于海外,实现印度文明的发扬和复兴。瑜伽不仅是强身健体的一种方式,而且蕴含着极其深刻的哲学思想在其中。研究者应跳出宗教看瑜伽,从瑜伽哲学、瑜伽发展脉络中寻找出新时代体育下瑜伽的融合价值和发展契机。

通过印度近现代瑜伽士向海外推广瑜伽以及印度历届政府的努力,瑜伽外交已经具备了一定的基础。瑜伽是印度哲学的瑰宝,它不属于哪个宗教,没有任何宗教色彩。随着瑜伽在海外的传播,以及瑜伽所倡导的健康的生活理念,已为全世界广泛接受。莫迪政府通过设立国际瑜伽日、成立瑜伽部、在公立大学开设瑜伽专业以及设立瑜伽资格认证考试四项举措开展瑜伽外交,对树立良好的国家形象、提升国家的软实力以及助推国内经济等方面都发挥了重要作用^[6]。

Crystal Park^[7]等人在文章《为什么要练瑜伽?练习者采用和维持瑜伽练习的动机》中讲到,瑜伽练习在美国和世界各地越来越流行。每一种类型的瑜伽都有不同的品质以及核心成分,包括冥想、呼吸和体式练习。在西方文化中,瑜伽通常被认为是生理上的练习,尽管瑜伽的根源来自于深刻的哲学和精神层面。在西方,瑜伽的发展,很大程度上是由于它能够产生心理上的变化,从而降低应激反应系统的活性,并且增强自我调节的能力,情绪管理和生活质量。并且为治疗一些疾病方面,也做出了突出贡献。

2011年在北京体育大学举办的瑜伽项目座谈会上,专家学者们达成初步共识,第一次提出了“健身瑜伽”概念,确定了健身瑜伽将促进身心健康的为目的的体育养生项目。为规范瑜伽市场,促进瑜伽行业健康发展,国家体育总局社会体育指导中心于2016年成立了全国瑜伽推广委员会(2018年更名为“全国健身瑜伽指导委员会”),由此开启了健身瑜伽初步中国化的有益探索。自2018年至今,先后发行了《健身瑜伽体位标准(试行)》《健身瑜伽竞赛规则与裁判法(试行)》《中国健身瑜伽段位制(试行)》《中国健身瑜伽晋段官管理办法(试行)》,这些政策的实施将推动健身瑜伽有序发展,建设科学健康的健身瑜伽发展环境,更好的服务新时代全

民健身国家战略^[7]。

瑜伽,古印度人民经过代代实践,从而总结出的一套人体科学修炼的方法,是东方文化的瑰宝,在中国发展至今,早已不是宗教信仰,或是单纯的体育运动,而是一种哲学文化^[8]。

瑜伽璀璨至今,传播范围与领域跨度广,其核心在于其哲学价值精髓。近现代瑜伽开始逐渐融入医学、艺术、体育等方面。从而其传承满足人们的健康需要与审美需要。

正是瑜伽价值与中国文化的结合借鉴,使瑜伽内涵在中国文化发展的道路上更加丰富,中国化进程更进一步,使瑜伽更具有中国文化特色。

随着人们对健康和身心平衡的追求不断增强,瑜伽在当代得到了广泛的发展和应用。

首先瑜伽普及程度不断提高,瑜伽作为一种健康、放松和调节身心的方式,已经逐渐进入了大众的生活,并且受到了越来越多人的认可和喜爱。

第二,瑜伽种类不断增加,除了传统的哈他瑜伽、阴瑜伽和流瑜伽之外,现在还有越来越多的瑜伽种类出现,比如瑜伽拉伸、力量瑜伽、瑜伽跑步等等,使得瑜伽的应用范围更加广泛。

第三,瑜伽教育越来越受重视:许多学校和瑜伽工作室已经开始开设瑜伽课程,使得瑜伽的教育价值得到了更多的重视和发展。

第四,瑜伽科学研究不断深入:越来越多的研究人员开始关注瑜伽的健康效应和生理机制,瑜伽的科学研究也得到了不断深入和发展。

总的来说,瑜伽在当代得到了广泛的发展和应用,人们越来越重视瑜伽对身心健康的综合调节作用,瑜伽已经不再是传统的文化体验,而是逐渐成为一种现代生活方式。

3. 当代瑜伽价值

3.1 瑜伽的人文价值

瑜伽作为一种传统的身体和心灵的修炼方式,在人文领域具有很高的价值。

首先,瑜伽是身体和心灵的整合,是身体和灵魂的合一。瑜伽认为身体和心灵是相互关联和作用的,只有两者达到平衡和协调,人才能达到真正的健康和幸福。瑜伽通过各种练习,帮助人们提高身体的柔韧性、平衡性和力量,同时培养内心的平静和专注,从而促进身体和心灵的整合,提高人们的整体健康水平。

第二,瑜伽的内在要求推崇自我探索与自我内省。瑜伽强调个人内在的探索 and 发现,鼓励人们通过呼吸、冥想和体位练习等方式,深入自我,探索内心的真实和本质。通过瑜伽的修炼,人们可以更好地认识自我,理解自己的情感和需要,从而更好地处理自己和他人之间的关系。

第三,学习瑜伽,有利于培养同理心和人际关系。瑜伽的修炼强调与他人之间的联结和共鸣,鼓励人们培

养同理心和爱心,增强对他人的理解和关注。通过瑜伽的体验和交流,人们可以更好地理解他人的感受和需求,从而提高人际关系的质量和深度。

第四,学习瑜伽,与我国可持续发展和环保理念不谋而合。瑜伽的理念和修炼方式强调与自然环境的和谐和平衡,推崇可持续发展和环保理念。通过瑜伽的修炼,人们可以更好地理解自然环境和人类之间的关系,从而更好地实践环保理念和可持续发展。

瑜伽在人文领域有着重要的价值,可以帮助人们实现身体和心灵的整合,探索内在的真实和本质,培养同理心和爱心,推崇可持续发展和环保理念等。

3.2 瑜伽的教育价值

瑜伽的当代教育价值,不仅仅是体现在身体素质的提升,更是作用于精神层面的提高,对于培养学生的德智体美劳具有重要作用。

首先,瑜伽具有培养身体素质的作用。瑜伽强调身体的柔韧性、平衡性和力量,通过体位练习和呼吸练习等方式,可以有效地提高身体的素质和健康水平。对于学生而言,瑜伽可以帮助他们增强身体素质,预防和改善身体疾病,提高学习效率和生活质量。

第二,瑜伽具有培养心理素质的作用。瑜伽的修炼方式强调心理的平衡和稳定,可以帮助学生增强心理素质,缓解压力和焦虑,提高情绪管理和自我调节能力。通过瑜伽的修炼,学生可以更好地认识自我,理解自己的情感和需求,从而更好地面对学习和生活中的挑战。

第三,瑜伽具有培养品德素质的作用。瑜伽强调爱心、同理心和道德价值,可以帮助学生培养良好的品德素质,提高道德意识和社会责任感。通过瑜伽的修炼,学生可以更好地理解他人的感受和需求,增强团队合作和互助精神,从而更好地适应社会发展的需要。

第四,瑜伽具有促进跨学科融合的作用。瑜伽的修炼方式融合了身体、心理、哲学等多种学科,可以帮助学生在跨学科的环境中学习和思考,提高综合素质和创新能力。通过瑜伽的修炼,学生可以更好地理解不同学科之间的关联和相互作用,从而更好地应对复杂的学习和社会环境。

瑜伽具有很高的教育价值,可以帮助学生提高身体素质、心理素质、品德素质和跨学科融合能力,从而更好地适应学习和生活的需求,实现自我价值和社会贡献。

3.3 瑜伽的美学价值

瑜伽具有鲜明的美学特征。首先,瑜伽具有姿势美学,瑜伽体位练习中,各种姿势的设计和呈现是基于人体结构和动态美学原理的,通过练习可以强化肌肉、增强柔韧性、塑造体态,使人体线条更加优美、流畅和和谐。瑜伽体位练习不仅具有实际健身效果,也是一种身体美学的体验。

第二,瑜伽具有空灵美学,瑜伽强调身体与呼吸、身体与思维之间的内在联系,这种内在联系可以带来一种身心上的宁静和空灵感。在瑜伽练习的过程中,意识

与呼吸的调节可以帮助人们进入一种身心放松和冥想的状态,从而体验到一种空灵美的感觉。

第三,瑜伽哲学美学,瑜伽传统的哲学思想涉及到许多美学观念,例如印度教中的“布拉曼”(绝对真实的世界)、“玛雅”(虚幻的世界)等等。瑜伽哲学也强调人与自然、人与精神世界之间的联系和和谐,这种哲学思想可以帮助人们理解自然美和精神美的本质,增强对美的欣赏和体验能力。

第四,瑜伽具有社交美学。瑜伽可以促进身心的平衡和健康,改善人们的情绪和行为,从而使人们更具有亲和力、同情心和合作精神,这种社交美学可以帮助人们更好地适应社交环境,增强社交能力。

瑜伽具有丰富的美学价值,包括姿势美学、空灵美学、哲学美学和社交美学等多个方面。这些美学价值的体验和欣赏可以帮助人们提高审美能力和品味,增强身心健康和生活质量。

4. 结语

总的来说,瑜伽具有多重价值。它不仅是一种健身方式,还是一种文化、哲学和艺术的综合体验。具体来说,瑜伽的人文价值体现在其倡导的“整体健康”理念,以及通过瑜伽的内在联系,促进身心健康、提高人的智慧和意识觉知的作用。瑜伽的教育价值在于它可以帮助人们提高自我管理和自我调节的能力,增强人们的情商和社交能力。瑜伽的美学价值则涵盖了姿势美学、空灵美学、哲学美学和社交美学等多个方面,可以帮助人们提高审美能力和品味,增强身心健康和生活质量。因此,瑜伽作为一种综合性的文化体验和健康方式,具有重要的实践和研究价值,也有着广泛的应用前景。

参考文献

- [1] 季文,薛金霞.当代瑜伽文化价值多元化论述[J].当代体育科技,2011,11(15):198-201.
 - [2] 杨磊,张帆.习近平:广泛开展全民健身活动,加快推进体育强国建设[EB/OL].
 - [3] 朱英.国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》[EB/OL].
 - [4] 胡风婷,曹文玲,高杰.建设瑜伽在新时代高校体育中的体育价值[J].衡水学院报,2022,24(01):97-101.
 - [5] 朱文信.梵·吠檀多·瑜伽[5].杭州:浙江大学,2011.
 - [6] 于欣力,蔡春阳.印度哲学视域下瑜伽思想的渊源、发展及价值[J].国外社会科学前沿,2022(07):29-46.
 - [7] Cristal L, P. Kristen E. Elena, b. & V Michelle, S.(2016) Why Practice Yoga? Practitioners' Motivations For Adopting And Maintaining Yoga Practice, Journal of health psychology, 21.6:887-896.
 - [8] 杨辉霞,王保成,马力.瑜伽运动的人文价值[J].商丘师范学院学报,2021,37(12):83-85.
- 作者简介:洪见光(1998-),男,汉族,浙江台州人,学生,硕士在读,研究方向:瑜伽。