

國立臺灣大學99學年度健康運動系列講座

樂活與瑜珈

呂碧琴 臺大體育室
中華民國99年11月3日
pichine@ntu.edu.tw



現代社會的特徵

- 科技發展
- 工業發展
- 都市化發展
- 政治發展
- 世俗化
- 教育機會提升



社會現代化的弔詭

- 啟蒙的理想：原是要使人脫離一切「不成熟」的狀態，而能朝理性、主體的格局永續發展。
- 在現代化的過程中，社會文化各個方面都隨之發生變化。官僚政治逐漸發展；學習機會擴大；宗教信仰和傳統習俗的影響力減弱；人與人之間的關係發生變化；社會流動增加…。
- 但，許多棘手問題也隨之產生…



怵目驚心的現代之後

- 科技發展尖端化，人性發展物質化…
- 交通發達，行動便捷，疾病傳染無國界
- 自由主義與個人主義盛極，「只要我喜歡有什麼不可以？」傳統美好的價值不受重視，道德淪喪…
- 環境開發無盡期，自然資源有時盡，能源、水資源、糧食短缺，全球暖化…
- 恐怖主義、貪瀆、毒品、難民……



現代人的普遍處境

- 壓力，似乎無所不在！
 - 百病叢生，人人自危！
 - 夜闌人靜，猛然驚覺存在虛無！
 - 危機四伏，死亡焦慮如影隨形！
- 高度發展的現代化社會已然也是
危機四伏的高風險社會！

我們，是否還有明天？



或許，反璞歸真還有機會...



「樂活」的由來

1984年，美國社會學家Paul Ray和Sherry Ruth Anderson，透過多年且大量的開放式問卷調查與統計後，在其著作 “The Culture Creative: How 50 Million People Are Changing the World” 一書中，提出了“**l**ife **s**tyles **o**f **h**ealth **a**nd **s**ustainability”的概念，且將這英文詞之第一個字之母組合成了“**LOHAS**” 這個新詞彙。

「樂活」的內涵

- **字義**：以健康且永續發展的態度、形式過生活。
- **原則**：追求身心健康，重視環保，力行單純、簡約、把握凡事適可而止的生活態度、行為與風格。
- **精神**：溫和、理性與慈悲。
- **目標**：全體人類與自然環境和平共處、彼此依賴、互助使能生生不息，以致達單純且生意盎然的幸福境界

當「樂活」遇上「瑜珈」

- 瑜珈(yoga)源於古印度，追求生理身體的鍛鍊以及心性、精神的淨化，冀望藉此達到身、心、靈統一、協調與均和之發展。使人得以安適、恬淡卻又充滿活力與希望地
在世存有



當「樂活」遇上「瑜珈」

- 樂活在追求健康、安適與幸福洋溢的生活與生命品質之體驗或實踐
- 用瑜珈的鍛鍊方法，來促進個人的身心安適感、提升健康水準，穩定心緒、養成簡約的生活習慣、累積善能量，進而再影響大環境，使能朝向均衡、和樂、永續的目標發展，讓人類後代能健康、有希望地生生不息繁衍

學習樂活瑜珈的態度

- 凡事起頭難，但求細水長流，運動不要一曝十寒。
- 以昨天的自己為鏡，苟日新、日日新，學習凡事盡量都不與他人比較或計較。
- 保持呼吸、體位、清淡飲食與笑口常開的運動與生活原則。
- 養成隨時檢視自我的身心狀況，每天花點時間安靜獨處、冥想與反省的覺知習慣。