

高齡族的活力輕瑜珈

呂碧琴¹、蔡秀華²

摘 要

20 世紀末葉起，全球社會人口高齡化已悄然為地球村未來的人口結構勾勒出新的面貌。儘管生、老、病、死是人類生命的本然歷程，但老化過程的確易使個體之身、心、乃至精神上的許多能力、特質朝向孱弱、病態、失能、疏離等的失衡狀態發展。高齡族群的身心弱化失能與疾病問題，往往易成為社會發展的沉重負擔。因此，高齡族群的各種相關問題探究、健康促進與照護等，是當今社會必須重視的議題。對任何人而言，維持身心靈的健康與均衡發展本是一切價值之首，尤其在人們無可避免會老化的自然力催迫下，如何協助長壽高齡族群有效地維護身健康，保持活力，順遂且快樂地生活，是高齡化社會整體應努力的方向。有鑑於此，本文基於作者多年體育教學的專業背景與「運動有益健康」的醫學臨床證據，並考量當代健身運動風尚中瑜珈之廣受歡迎等因素，選取十個包括眼睛、臉部肌肉與關節、軀幹、四肢有關的體位動作，推薦予高齡族群參考，冀望能在不使其過度勞累、且能安全、容易操作的前提下，用以幫助高齡族群維持其身體的肌肉耐力、關節柔軟度與平衡感等身體機能活絡水準。相信高齡族群若能耐心、規律且長期的練習，將有助於提升其身體健康、自信心與尊嚴，維持一定水準的老年生活品質。

關鍵詞：老化、高齡化社會、健康、瑜珈體位法

¹ 呂碧琴，國立台灣大學副教授，pichine@ntu.edu.tw

² 蔡秀華，國立台灣大學副教授，ishiou@ntu.edu.tw

壹、前言

根據聯合國世界衛生組織所訂的指標，當一個國家其社會裡 65 歲以上的人口佔總人口數之百分之 7（含）以上時，該國家就正式成為「高齡化社會」了（葉金鳳，1998，頁 4）。高齡化社會的產生，基於兩個重要因素：一是老年人口死亡率降低，這是拜「人工長壽」技術發達之賜（主要是醫療、營養與公共衛生等知識與技術之進步與應用）；另一個則是新生人口出生率降低（主要與政府的人口政策、節育觀念和相關技術的進步有關）（詹宏志，1987，頁 iii；蔡宏昭，1987，頁 187-189）。以我國為例，我國大致是在民國 82 年 9 月左右正式成為高齡化社會，而 2010 年我國 65 歲以上的高齡人口已達 10.6 %；換言之，當前臺灣已有超過 240 萬以上的高齡族群。事實上，在歐美諸多已開發、社會福利制度發展成熟的國家，多數都比我們更早進入高齡化社會（例如：瑞典、荷蘭、英國等），鄰國日本，更早在 1970 年時進入了高齡化社會的發展型態（東正德，1987；賓口晴彥，1998，頁 53）。足見，當代高齡化社會的發展趨勢似乎不只是某國家的個別現象；20 世紀末葉，全球大多數國家都已悄然地朝高齡化現象發展；全球社會人口高齡化似乎將成為未來地球村的另一個新面貌。

在人類漫長的社會發展歷史中，除了戰爭時期以外，社會有高比例且快速續增之年長者的態勢形成，可說是相當新鮮的經驗。但若從人在世存有之生、老、病、死的生命本質看，老化（aging）是任何人都不能免除的必然結果，儘管每個人老化的速度與程度不盡相同，但遲早卻都要面臨身、心老化及隨之引發的相關問題。只是，令人倍感壓力的是，老化過程的確使個體身體或心理、乃至精神上許多能力、條件、處境朝向孱弱化、病態化、失能（智）化、疏離化、衰敗化、...的失衡狀態邁進，最終也會到達死亡之無法復歸的發展路徑（吳震環，2006）。³這個自然且真實的現象，直接影響社會上其他的年齡階層，造成社會其他階層---尤其是具生產力之青壯族群的沉重負擔，

³ 事實上，年輕人也可能因為器官衰弱而出現高齡化的衰老癥狀。日本作家古木杜惠曾說：「...所謂高齡化是指肉體與精神失去平衡...」（蔣智揚，2005，頁 28）。

也是政府福利政策頗為沈重的一環；甚至連高齡族群自身---尤其是疾病纏身者或乏人照護者，也會自覺得過長的活命歲月本身滿是挫折與壓力。因此，如何教育、引導或協助高齡族群及早預備、面對生命老化的事實與各種問題，俾便使其能安然、順利、健康、快樂的老化，遂成當今各國政府很重要的政策之一，也是當今全球社會發展的新價值趨向，而老化的相關問題探討或老年學 (Gerontology) 的議題研究也當代是學術發展上刻不容緩的分支。

貳、高齡族群健身運動的必要性

過去二、三十年來，當全球社會老化成為事實且步調日益增快時，醫療與社會照護等相關體系也早已投入、積極展開因應的研究與行動。值此，我們認為，向來以促進人體機能發展、身體文化教育和人體運動技藝開發、培養為專業、為目標的體育與運動界，在高齡族群的身體健康養護與促進方面的關懷、服務與貢獻上亦不應缺席。

事實上「運動有益健康」絕不是口號。根據 1996 年美國疾病管制局的統計資料指出，美國每年約有 25 萬人的死亡原因與缺乏規律的身體活動有關。近來醫學、臨床科學業已證實，規律的健身活動及良好的生活習慣，可使人們預防過早死亡 (premature death) 和不必要的疾病與殘障（游敬倫，2009，頁 44）。尤其，最新的腦神經醫學證據顯示，在運動過程中，大腦神經系統也會大量分泌像腦啡、多巴胺 (dopamine)、血清素 (serotonin)、正腎上腺素 (norepinephrine) 等，有助於肌肉放鬆、心情愉悅、專注力與記憶力提升等的神經傳導物質，這不但能提升一般人的認知學習效果，也可改善人的情緒表現，真正達到使人「以運動身心均衡發展」的健康效益（游敬倫，2009，頁 49-51；謝維玲，2009b）。

同樣的，健身運動 (exercise) 對人在老化過程中減緩身體機能退化及體力衰退更具有良好的效益（石河利寬，1999）。特別是當今長壽時代來臨，營造健康活力的高齡生活態度與環境，提供普遍性、便利、易學、開朗、歡樂的身體活動機會，做為延長健康壽命的良好基礎，是新世紀各國共同的社會

政策方針（入江三枝子等，2001）。凡長期具有規律運動習慣者，不僅能強化高齡者個人身體外在獨立行動的能力，也能改善身體內在各種健康檢測數值及神經系統的傳導、平衡功能；透過運動訓練，在身體肌肉力量與肌肉持久性、平衡能力的維持上也能提供日常生活正向功能的促進，間接減輕因老化問題所引起的身心與家庭的負擔，確保一定水準的老年生活的品質。

不過，根據高齡者身體活動相關調查發現，”沒有時間”和”不會做”是一般長者不運動的兩個主要原因，是以，開發安全、簡易、方便、有效與隨處可實施運動方式，裨益高齡者接觸生活化的健身運動，從而朝向活力健康地延年益壽的目的，是開展高齡者運動促進的重要方向。換言之，高齡族群如果要擁有尊嚴、順遂的晚年生活，實現優質健康的長壽生活型態是其努力目標。而從運動健身指導者的觀點來看，如果每位高齡者都能及早養成規律運動的知能與習慣，營建「越老越愛運動，越動越能健康」的動態生活風格，將有助其積極且有活力地健康老化（蔡秀華，2007，頁 80-95），這也是本文寫作的主要動機。

準此，基於對高齡族群健康老化、活力晚年之生命與生活品質之關懷，本文在顧及高齡者運動安全的原則下，擬配合近來健身運動風尚中之瑜珈體位法應用，謹慎選取、推薦了十個能活絡身體機能（如平衡、協調、柔軟等）、又能輕鬆且安全操作的體位姿勢，藉以提供並鼓勵高齡者重視以身體鍛鍊來達成晚年生涯身心均衡發展的健康人生目標之參考。

參、體位法的概念與本文寫作旨趣

體位法（Asana）是印度瑜珈哲學體系中很重要的一項修練功法。「瑜珈」（Yoga）發源於古印度，原是智者們創以為強身健體、修養心性、追求身心與精神靈性和諧發展、乃至超凡入聖的一門哲學思想與方法。在其超過五千年的歷史進程裡，發展出許多不同的派別（例如：Gyan Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Raja Yoga, Mantra Yoga, Hatha Yoga 等），各流派對如何能使人之心、心、靈均衡發展、達到天人合一殊聖境界的終極目標，各有其獨特的理論觀

點與修練方法（呂碧琴，1996；柏忠言、張蕙蘭，1995；陳敬旻，2006）。

在瑜珈的諸多派別中，哈達瑜珈 (Hatha Yoga) 的中心思想強調以身體的力量來控制心靈，透過八種面向的鍛鍊、修持來達成身心靈統一、均合協調的生命品質與修養境界。其中，各種身體姿勢的體位法鍛鍊，便成為修練哈達瑜珈的基本路。雖然完整的哈達瑜珈修練是必須同時兼顧其他面向的實踐（如：持戒、清潔、呼吸、靜坐、悅性飲食等），但因體位法的動作型態、操作技巧及功能和其他健身運動 (exercise) 的原理及效益相當，也因此哈達瑜珈體位法便成為現代人用以鍛鍊身體、保持健康的一套東方養身術。近年來更在消費社會已然成形的當代蔚為風潮、流行不墜。

體位法由模仿自然界動植物的生存姿勢、體態所創造的。練習時重視要配合呼吸，不可只將其視為單純的拉筋或簡易的肌力鍛鍊，而是要在舉手、投足的姿勢操練中，時時配合呼吸，集中意識，專注、成穩且注意安全地練習。依照個人體能、按部就班，不間斷也不躁進地持續練習，一段時日後將有助於改善個人的身心狀況。事實上，國內也已有研究證實，瑜珈體位法對人們健康體適能促進具有正面的影響力（例如：呂碧琴，1997；巫靜怡、林麗娟，2008）。亦即，以現代運動科學的眼光看，體法可以鍛鍊人體之肌肉耐力、關節柔軟度、平衡感等健康適能。

高齡族群由於老化的自然影響，即使他們向來都有規律運動的良好習慣，即使他們沒有罹患重大疾病的困擾，但他們終將因生理上的各種變化，如：肌肉細胞之死亡、流失而使身體力量弱化、關節僵硬柔軟度變差、新陳代謝減緩、反應能力與協調性變差、感官知覺能力退化等相互牽引的事實，使身體健康狀況每下愈況（方進隆等，2007）。因而為延緩老化所導致的各種不良的生活影響因素發生，因而本文作者基於自身長期練習體位法的自覺與教學的觀察經驗，並配合日本系統與西方解剖學基礎的瑜珈相關翻譯著作的觀點，認為高齡族群若能以瑜珈體位法作為健身運動的內容，長期下來對其身體機能之活化，情緒平和之促進也會與一般人從事運動有同樣的健康效益（呂碧琴，1997；佐藤紀光、馬綺雲海姆，1994；廣池秋子，1995；謝維玲，2009a），因此想要透過本文之寫就，推薦一種方法或觀念，供高齡族群健身

時之參考，這也是本文的另一個寫作動機。

然而，體位法姿勢眾多，例如廣池秋子（1995）便認為體位法基本姿勢就有 84 種之多；而每個姿勢都有其強化的重點，且同一部位或相同性質的能力鍛鍊就有許多不同名稱的體位姿勢（例如，前彎式可伸展背部肌群與關節柔軟度，鋤式也有相同效果），因而囿於篇幅我們無法一一推薦、取用。於是，在考量高齡族群能以輕省、容易操作的原則來活絡其身體生理機能的前提下，本文將推薦、選取十個有助於刺激其感官知覺、提升平衡感、肌力與柔軟度的基礎體位法，藉以協助高齡族群在輕運動負荷下，能安全地達到活化身體機能的健康效益。

肆、活力輕瑜珈十式示例

一、體位法示例

（一）眼球轉動

在老化過程中，人的眼睛最容易顯現其影響，常見眼睛的老化現象與疾病有：眼睛乾澀或淚液過多，其他像老花眼、白內障、黃斑部退化、飛蚊症等等。眼睛的老化或病變若不即時處理，很容易喪失視力（吳震環，2006，頁 131-135）。因此，建議高齡族盡可能每年接受一次眼部醫學檢查，且平時要多做視力保健運動，如轉動眼球、焦聚遠近變換等刺激眼睛周圍的肌肉用力與放鬆，將有助消除睛眼睛疲勞促進健康（朱孟勳，1996，頁 18；廣池秋子，1995，頁 94-95）。因此作者推薦「眼睛轉動」來維持高齡族的眼睛功能。

1. 動作效益：可鍛鍊眼球與眼周精微肌群之柔軟度、敏捷性。

2. 作法與呼吸原則，如圖 1-①～⑤所示。

(1) 預備姿勢：可採坐或站立姿勢，表情自然，兩眼平視遠方。

(2) 第一動：吸氣時眼球向上看（圖 1-①）、吐氣時眼球向下看（圖 1-②），上下算一次，連續做 5 次。

- (3) 第三動：張大眼睛，吸氣時眼球向左看（圖 1-③）、吐氣時眼球向右看（圖 1-④），左右算一次，連續做 5 次。
- (4) 第四動：自然呼吸，眼球先順時鐘慢慢轉動 5 圈後（圖 1-⑤），再逆時鐘反向轉動 5 圈。



圖 1-①～⑤ 眼球轉動

3. 注意事項

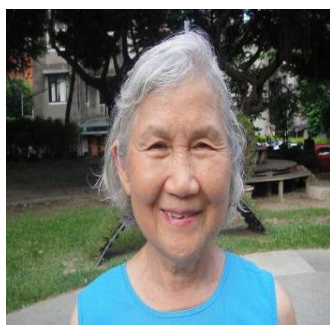
- (1) 若有眼睛相關疾病、開刀未滿三個月或暈眩症狀者，練習前務必先向專業醫師諮詢後再決定是否練習本動作。
- (2) 青光眼與高血壓患者，轉動眼球時不要用力，以免發生意外。
- (3) 本運動在室內或戶外均可實施，但建議最好能面對戶外自然或寬廣的景觀，可使心情愉悅、有助運動效果。
- (4) 練習眼球運動時要避免在光線最強烈或直視太陽的狀況下操作。
- (5) 練習眼球運動時不必刻意用力，也沒有硬性規定非從上面或右邊先開始不可；惟切記轉動眼球時一定要配合呼吸，才符合瑜珈體位法運動的精神。
- (6) 眼球運動較不受場地限制，因此可隨時隨地練習，如能每天早、午、晚各練習一次，將有助高齡族之視力保健。
- (7) 依個人體能與漸增負荷的原則，每次可反覆所有眼球運動 1～2 回合。

（二）獅子吼式

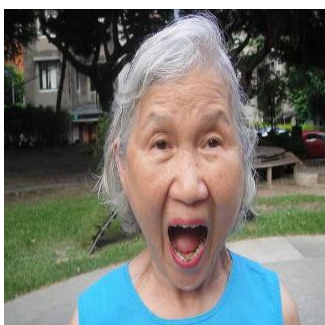
因為肌肉量自然的流失，在面容上，高齡族群的臉部易顯消瘦、皮膚鬆弛、皺紋也較多，因而臉部肌肉運動將有助其眼周、臉頰與頸部肌肉力量之維持。也可以促進下顎關節的柔韌性（柏忠言、張蕙蘭，1995，頁 289-291）。

因此作者推薦「獅子吼式」來鍛鍊高齡族的眼、臉頰與頸部等肌力與下顎關節的活動能力。

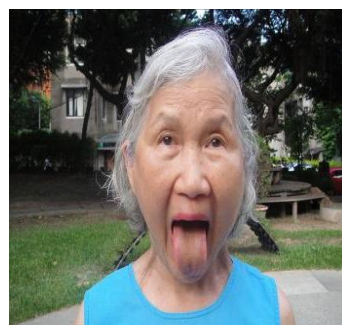
1. 動作效益：可鍛鍊下顎關節柔軟度與臉部肌群力量，減緩臉部肌膚鬆弛、提升咀嚼能力；亦可鍛鍊舌頭根部肌力。
2. 作法與呼吸原則，如圖 2-①～③所示。
 - (1) 預備姿勢：可採坐或站立姿勢，臉部表情自然、放鬆，如圖 2-①。
 - (2) 第一動：宛如大笑般，吸氣的過程將嘴巴與眼睛一起用力張大（圖 2-②），氣吸滿後閉氣約 1～3 秒，然後慢慢吐氣並將嘴巴閉上、放鬆眼部肌肉群回到預備姿勢（圖 2-①）。
 - (3) 第二動：重複第一動的動作，但張嘴時也同時用力將舌頭伸出（如圖 2-③），使面部表情有如獅子吼般並停留約 1～3 秒。
 - (4) 依個人能力，反覆 2～5 次獅子吼式。



①預備



②眼與口用力張開



③用力吐舌

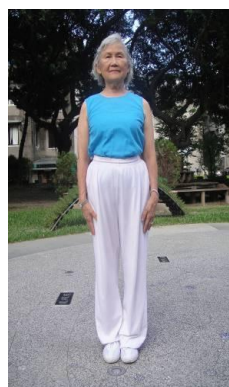
圖 2-①～③ 獅子吼式

3. 注意要項：
 - (1) 若有顏面神經、臉部骨骼或關節、牙齒結構等相關疾病者，請先向專業醫師諮詢後再決定是否練習本體位法。
 - (2) 每天早晚梳洗時，若能面對鏡子練習獅子吼式，效果更易顯現。
 - (3) 依個人體能與喜好，每次反覆第一至第二動的獅子吼式 3～5 回合。

(三) 托天舉踵式

俗云「腳是人的第二個心臟」，因而持良好的下肢肌肉力量與彈性將有助於血液回流心臟，使人維持一定水準的血液循環能力。另外，下肢力量強，對於平衡感的鍛鍊亦容易顯現效果，而平衡感之提升將有助於預防或降低高齡族群跌倒的風險（鄭景峰、林蕙美，2004）。因此，作者推薦「托天舉踵式」主要能鍛鍊高齡族的下肢肌力、促進平衡感，並且對於肩膀與肋骨間的肌群伸展亦有助益。

1. 運動效益：雙手上舉可鍛鍊肩臂肌力，伸展肋間肌並使橫隔膜放鬆，延展脊椎與上背肌群；舉踵時可鍛鍊下肢肌力與全身平衡能力。
2. 作法與呼吸原則，如圖 3-①～④所示。
 - (1) 預備姿勢：雙腳併攏，雙手自然下垂置於身旁，如圖 3-①。
 - (2) 第一動：吸氣，雙手由體側往上舉，手舉過水平線時腳跟也慢慢墊高，如圖 3-②。
 - (3) 第二動：當氣吸滿時手也正好舉到頭頂上方，腳跟墊到最高點，手腕再向後屈使掌心向上。如圖 3-③。
 - (4) 第三動：第二動完成後停 1～3 秒鐘後，開始慢慢吐氣，雙手和腳跟慢慢放下回體側與地面，如圖 3-④。
 - (5) 依個人能力，反覆 2～5 次托天舉踵。



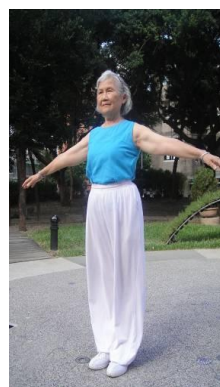
①預備



②側舉手、墊腳跟



③托天舉踵



④吐氣，手與腳跟慢慢放下

圖 3-①～④ 托天舉踵式

3. 注意要項

- (1) 托天舉踵動作涉及四肢肌力與平衡感，練習初期時可靠近牆邊，以預防因高腳跟後不穩定時可扶著牆面，避免危險。也可以一手扶牆，另一手練習上舉托天動作，幾回合後再換邊操作。
- (2) 練習托天舉踵式時，雙手也可以從正前方往上舉起和放下。動作過程務必保持呼吸順暢，以避免發生暈眩或其他意外。
- (3) 肌力弱或腳踝有舊傷者，請先經過醫師診斷後再決定是否練習。

（四）屈膝轉體式

一般而言，人體軀幹的左右扭力會比腹、背肌力弱，且不容易刻意鍛鍊。但許多運動如棒球、網球、羽球桌球等運動，常需要運用軀幹扭力來表現技術與競技效果。對於高齡族群而言，若沒有從事球類運動習慣者，身體左右方向的扭轉肌力及背部肩胛處的菱形肌、闊背肌之肌力有必要多加訓練，提升抵擋外來衝擊力的功能（游敬倫，2009，頁 195）。因此作者推薦「屈膝轉體式」，提供高齡族群用以鍛鍊上背部與軀幹兩側扭轉之肌力，同時對於臀部肌群與下肢前側股四頭肌等肌肉耐力訓練之參考。

1. 運動效益：可鍛鍊上肢、肩胛、臀與下肢等處之肌力，並能使軀幹核心肌群獲得延展，有助軀幹柔軟度之提升。
2. 作法與呼吸原則，如圖 4-①～④所示。
 - (1) 預備姿勢：雙腳併攏，雙手自然下垂貼近體側，兩眼平視前方，如圖 4-①。
 - (2) 第一動：吸氣，雙手側上舉屈肘並使十指交握於後腦處，如圖 4-②。
 - (3) 第二動：吐氣，雙腳慢慢屈膝至個人肌力可以負荷的範圍（如圖 4-③）；吸氣且屈膝不動，吐氣時軀幹向左邊轉約 90 度，如圖 4-④。
 - (4) 第三動：吸氣，軀幹換轉向右邊 90 度，保持一個深呼吸，如圖 4-⑤。
 - (5) 第四動。吸氣，軀幹轉正（如圖 4-③）；再繼續吸氣雙腳膝蓋身直，使動作回復到圖 4-①預備姿勢。
 - (6) 依個人能力，反覆 2～3 次屈膝轉體。



①預備

②雙手屈肘，十
指交握於頭後③吐氣屈膝再
吸一口氣④吐氣轉體
90 度⑤吸氣換邊轉
90 度

圖 4-①～⑤屈膝轉體式

3. 注意要項

- (1) 體力不錯者可以在軀幹轉體 90 度後，維持不動下做 1～3 個深呼吸。
- (2) 身體轉動過程，除配合吐氣外，從軀幹核心部位施力轉體時，比較能鍛鍊到深層肌群。動作過程若能盡量維持軀幹垂直地面，則顯示肌力較佳。
- (4) 下肢肌力弱或膝蓋有舊傷、關節疾病者，可微微屈膝或縮短動作時間來練習，或者練習時也可以扶著牆面的協助轉體動作。

（五）簡易樹式

人體下肢的衰弱或老化，最常見的是大腿前後肌群軟化、鬆弛、甚至萎縮。如此容易因外在環境不良（如地滑、高低不平等）而跌倒、受傷（游敬倫，2009，頁 233）。為強化下肢肌力並且提升單腳站立時的平衡能力，因此作者推薦簡化的「樹式」體位，供高齡族群用以鍛鍊下肢肌力與單腳站立之平衡能力。事實上為了使身體保持在解剖學上的正中線上，練習樹式也能同時加強不語背部的肌力（柏忠言、張蕙蘭，1995，頁 240-241）。

1. 運動效益：可鍛鍊關節柔軟度、四肢肌力並提升平衡能力。
2. 作法與呼吸原則，如圖 5-①～⑤所示。
 - (1) 預備動作：抬頭挺胸、雙腳靠攏、肩膀放鬆、雙手自然下垂，如圖 5-①。
 - (2) 第一動：用手將一腳小腿上拉至膝蓋上方大腿處、靠緊，如圖 5-②。

- (3) 第二動：保持平衡，如圖 5-③。
- (4) 第三動：單腳站穩，雙手側平舉，保持平衡並深呼吸 3~5 次，如圖 5-④。
- (4) 第四動：將雙手收回胸前合十（如圖 5-⑤），保持平衡並深呼吸 3~5 次，手腳放鬆回復為預備動作。
- (5) 換腳練習簡易樹式。



①預備 ②手助屈腿 ③保持平衡 ④雙手側平舉 ⑤雙手胸前合什

圖 5-①~④簡易樹式

3. 注意要項

- (1) 初學者，或下肢肌力不足或平衡感較弱者，可用單手扶椅子或牆面練習簡易樹式。
- (2) 下肢肌力弱，膝蓋有舊傷或者關節疾病者，練習時可扶牆面協助站立與平衡。
- (3) 若下肢無法屈腿者，也可將原要屈腿的腳腳尖輕輕點地，盡量維持單腳站立狀來練習樹式。
- (4) 有貧血、高血壓患者，練習樹式時一定要強調呼吸均衡，且動作停留不要超過 15 秒，以避免因血液循環不良發生暈眩等危險。

（六）體側彎

相對於腹部與背部，身體軀幹兩側的肌肉厚度較薄，日常的行動與姿勢也較少會涉及體側肌群的活動，因此作者推薦「體側彎」體位，藉以幫助高齡族群有效伸展平時少動的腰側肌群，可增加身體腰部兩側的穩定度，尤其

是腰腿的扭轉能力，降低傷害風險，並可減緩因久坐所引起的胸廓外側、腰部或骨盆腔外側的緊繃酸痛感（游敬倫，2009，頁 201）。

1. 運動效益：可伸展體側肌群，促進軀幹兩側、骨盆外側之關節與肌肉彈性。
2. 作法與呼吸原則，如圖 6-①～③所示。

(1) 預備動作：抬頭挺胸、雙腳與肩同寬、雙手自然下垂貼著腳旁，如圖 6-①。

(2) 第一動：吸氣，左手由側邊上舉。

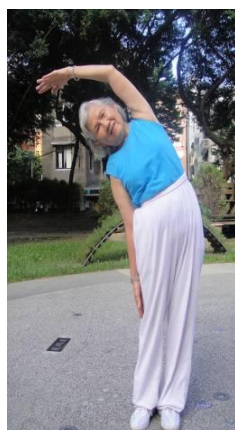
(3) 第二動：吐氣，左手與軀幹一起向右邊彎傾，右手貼著腳並朝左膝蓋方向延展，如圖 6-②。

(4) 第三動：吸氣，身軀回正，左手也放回身旁使呈圖 6-①的預備動作。

(5) 換邊操作，完成之側彎動作如圖 6-③所示。



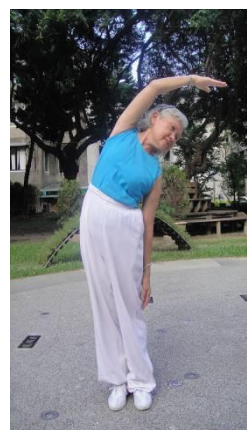
①預備



②舉左手右側彎



③回復預備動作



④舉右手左側彎

圖 6-①～④ 體側彎

3. 注意要項

- (1) 動作過程要慢慢側彎，不可憋氣，兩邊肩膀也要注意適當放鬆。
- (2) 為避免跌倒，側彎時雙腳可以不強制要併攏。
- (3) 有貧血或高血壓患者，側彎動作停留不要太久，以避免意外。

（七）扶牆直背前彎

背部肌力鍛鍊與軀幹脊椎柔軟度是一般人很容易忽略的體能要件。背部肌力弱者，容易有肩頸與下背酸痛的症狀，也容易在搬重物或移動時受傷，平時也難以維持抬頭挺胸的正確姿勢，使人顯得沒有精神。因此，作者推薦「扶牆直背前彎」體位，以鍛鍊高齡族群的背部肌力和脊椎活動的柔軟度，有助增強背部肌力、預防或減輕背部酸痛與軀幹僵硬的不舒服狀況。另外在直背前彎時，也可以伸展臀部與下肢後側的肌群柔軟度。

1. 運動效益：可伸展上肢近軀幹處、背部、臀部與膝蓋後側肌群，促進背部整體肌群柔軟度。
2. 作法與呼吸原則，如圖 7-①～③所示。
 - (1) 預備動作：面牆而立、雙手扶牆、雙腳開立略比肩寬，如圖 7-①。
 - (2) 第一動：吐氣，雙腳向後移動，雙手也沿牆面往下移位，背部肌肉盡量繃緊，軀幹同時慢慢前彎，如圖 7-②。
 - (3) 第二動：當軀幹背部呈水平狀時便停止繼續前彎，此時膝蓋盡可能伸直，保持直背前彎動作並深呼吸 3～5 次，如圖 7-③。
 - (4) 第三動：完成第二動後，吸氣，雙手扶牆再往上移動並起身站立回復至圖 7-①的預備動作。
 - (5) 依個人能力，反覆 2～6 次扶牆直背前彎。



①預備



②扶牆慢慢前彎



③扶牆直背前傾完成動作

圖 7-①～③ 扶牆直背前傾

3. 注意要項：

- (1) 前彎與起身站立的過程，動作不要太快；且切記要配合吸氣、動作不要急，以免發生暈眩狀況。
- (2) 動作停留時，要保持臉部平行地面、頸關節不要放鬆，頭不要下垂。
- (3) 有貧血和高血壓者，練習前要先徵詢醫生的意見。

(八) 上犬式

上肢肌力是每個人每日生活中需要且應用做多的體能表現。高齡族群隨活動量與生活操持量的降低，上肢肌力最易衰弱化，導致無法提重物，乃至撐傘或拄拐杖等。因此，為加強高齡族群的上肢肌力，並兼顧軀幹前側柔軟度，作者特推薦容易操作，且安全有效的「上犬式」體位，供高齡族群用以鍛鍊上肢肌力之參考。

1. 運動效益作用：可伸展腹部肌群，促進軀幹前側柔軟度並增強上肢肌力。
2. 作法與呼吸原則，如圖 8-①～8-③所示。
 - (1) 預備動作：俯臥、下巴觸地，雙手屈肘伏在地上，如圖 8-①。
 - (2) 第一動：吸氣，雙手平均用力撐起軀幹，如圖 8-②。
 - (3) 第二動：手撐起身體後，頭盡量後仰，保持動作並做 3～5 個深呼吸，如圖 8-③。
 - (4) 第三動：吐氣，慢慢屈肘並將軀幹放回地面回復到圖 8-①的預備動作。
 - (5) 依個人能力，反覆 2～6 次上犬式。



①預備



②吸氣雙手撐起軀幹



③ 上犬式

圖 8-①～③ 上犬式

3. 注意要項

- (1) 撐起軀幹的雙手距離不要太開，以大手臂可以夾緊胸口為原則。
- (2) 如果手臂肌力不足，手臂也不必完全伸直。也可以在腹部墊厚毛巾輔助動作。
- (3) 動作過程不要閉氣，也不要將肩膀聳高，避免不必要的傷痛產生。
- (4) 完成上犬式後，雙手慢慢屈放回地面，上半身也慢慢貼回地面，休息約 30 秒後再慢慢起身，或可重複練習。

(九)、腹部扭轉式

腹肌減弱、腸胃道消化不良、便秘等是高齡族群常見的身體狀況（吳震環，2006，頁 145）。因而高齡族群除應增強腹部肌群外，改善腹部肌群的柔軟度以及增加腹腔消化道臟器的蠕動狀況，是改善高齡族群消化能力的重要方法。因此作者推薦仰臥時的「腹部扭轉式」，使高齡族群可於每天睡前或起床前應用，在配合腹部深呼吸的作用下，使腹斜肌得到伸展，且使胃、腸能因腹式呼吸而被動性的蠕動，改善便秘狀況。

1. 運動效益：伸展體側與下背部和後肩胛肌群，促進軀幹側邊柔軟度。
2. 作法與呼吸原則，如圖 9-①～9-③所示。
 - (1) 預備動作：仰臥，雙腳屈膝併攏，雙手側平放手心向下，如圖 9-①。
 - (2) 第一動：吐氣，雙腳併攏慢慢向右邊地板放下，使右邊膝蓋可以盡量貼近地板，（如圖 9-②），調整左肩使盡量靠近貼近地面，保持深呼吸 2～5 下。
 - (3) 第三動：吸氣，雙腳回復到預備動作圖 9-①的預備動作。
 - (4) 換邊操作，如圖 9-③。
 - (5) 一個人能力，可反覆 2～4 回腹部扭轉式。



①預備



②右邊腹部扭轉



③左邊腹部扭轉

圖 9-①～③ 腹部扭轉式

3. 注意要項

- (1) 初學者下肢側放時，不強求一定要將雙腳膝蓋併攏，或外側膝蓋一定要貼在地上，可待柔軟度增加後再要求。
- (2) 對較瘦的高齡者，操作時可在核心部位墊上後毛巾，以免脊椎和髖骨因碰觸硬地面而疼痛。
- (3) 練習完畢要起身時，動作要和緩；坐起來後也不要立即站起來，先原地坐一下調整呼吸後，手再扶著物體慢慢站起，以策安全。

（十）風箱式

腸胃脹氣、蠕動減緩或便秘，是高齡族群很常見的因老化而產生的消化系統困擾。因此作者推薦「風箱式」體位，讓高齡族群得以應用於改善下背疼痛、促進臀肌柔軟度，並改善胃瘴氣或腸到蠕動狀況不佳的狀況。

1. 運動效益：伸展膝蓋前側、下背和大腿後側肌群、促進柔軟度。
2. 作法與呼吸原則，如圖 10-①～10-④所示。
 - (1) 預備動作：雙腳併攏仰臥，雙手自然放於體側，如圖 10-①。
 - (2) 第一動：吸氣，左腳屈膝往腹部移動，如圖 10-②。
 - (3) 第二動：雙手環抱左腳大小腿，並盡量使大腿貼緊會貼向腹部（如圖 10-③），深呼吸 5～10 次。
 - (4) 第三動：雙手鬆開，左腳伸直放回地面，如圖 10-①。
 - (5) 第四動：換邊操作，如圖 10-④。
 - (6) 第五動：雙腳屈膝、雙手將之抱向腹部，深呼吸 5～10，如圖 10-④。完成後手鬆開雙腳回到圖 10-①預備動作。



圖 10-①～⑤ 風箱式

3. 注意要項

- (1) 初學者在將下肢抱緊靠向腹部時，不強求一定要將大腿完全靠近腹部，可待膝蓋、臀部和下背肌群柔軟度增加後再要求。
- (2) 為避免下背因碰觸硬地板產生不舒服感受，操作時可在核心部位加墊厚毛巾。

三、體位法練習建議

以上十個體法位可以有三種取用方式：

- (一) 如果時間與體力允許，建議每天能有一段固定時間，可按照上述所列之順序，循序漸進地練習全部十個體位法。時控制在約 30 分鐘左右。為提升運動效果，作者強烈建議最好每天都能有一段完整時間，練習此十個體位法一～三回。
- (二) 如果時間或體力不允許，則可選擇自己喜歡或最需要鍛鍊的五個體位法，先鍛鍊局部身體機能，並盡可能天天練習。
- (三) 或可以化整為零，隨時隨地想練那個體位法就就地練習。

四、體位法練習時的注意事項

本文所推薦、採用的體位法，在顧及安全的大前提下，特別著重操作後不會造成高齡者身體立即性疲勞、且避免因動作繁複致使練習困難之窘狀。體位法練習時，一定要保持不斷地自然呼吸或深呼吸，一律用鼻子吸氣與吐氣，並切記在用力時憋氣。本文所列舉的體位法沒有操作順序之要求，若時間與體力不允許者，也可以挑自己喜歡的體位練習即可。

操作場地建議盡量選擇在戶外地質平整的人造 PU 地板或草皮；室內木質、或榻榻米地板，鋪上瑜珈墊或止滑毯，以提高衛生與安全性。練習時也可播放自己喜歡的輕音樂或瑜珈專用音樂，為練習空間營造宜人的好氣氛並可提高專注力。另外，練習空間要注意空氣流通，盡量不要使用冷氣或讓電扇直吹，以免因練習出汗後吹風受涼。

練習體位法前 30 分鐘要停止進食、喝水。開始練習前也先完成排便、排尿的清潔動作。練習完後，至少要安靜休息 10 分鐘以上，然後再慢慢喝一點溫開水（約 100~200c.c.即可），若有必要可在喝水後休息 10~15 分鐘再淋浴更衣。

練習時段盡量安排在一天中精神狀況良好時操作。如有必要，練習體位法時可先告知家人或周遭朋友，請其協助注意自己在練習過程的安全相關事項。在練習次數與時間上，建議高齡者此十個體位法每天至少要練習一回（約 30 分鐘），最好能天天練習，持續 3~4 週後再以「漸增負荷」的原則，增加每個體位法的呼吸次數，或反覆次數；再經過 3~4 週後，如果體力明顯改善，則一天可練習兩次。如此持續將有助於高齡族群身體與心理層面之健康促進。

伍、結語

近百年來，人類社會在醫療、衛生與科技的高度發展與應用下，不但大大地改善生活品質，也提高了人的平均壽命，使得許多國家社會的高齡人口比例漸次遞增，全球社會高齡化現象儼然成為 21 世紀地球村可以預見的新樣態，也是人類社會世代遞嬗歷史上的新經驗，不難想見將有許多考驗與問題

橫逆在前。而處在這無可避免的變化與考驗脈絡下，社會中的每一分子，尤其是年過半百的高齡族群，實有必要培養知老迎老，積極面對老化、無所畏懼且能有效因應的態度與行動力。老年時期是絕大多數人終將面臨的生命發展最後階序，理想上該是處於生活無虞、身心均和以安享餘命的情景。因此我們自當明白，老化不是病，老化只是生命本質的彰顯面向之一，但老化過程中需與時俱進地維持身心健康、保持對生活滿懷希望的心態，否則高齡的晚年生活將可能因身心自然的孱弱化而感到挫折、痛苦，甚至喪失尊嚴、生活樣態與生命感均將毫無品質可言。因而高齡族群如何在此階段維護個人身心健康、延緩老化所可能引致的各種身心弱勢化的狀況或相關疾病，俾便自己盡可能地處於能從心所欲且不逾矩地平安、順利的環境中生活，不但是政府社會福利制度的政策必須落實外，也大量仰賴高齡者對自我身心健康狀況的自我覺知、能力培養與規律力行。

21 世紀的高度現代社會，「運動有益健康」已不是口號，而是有許多如：生理學、臨床醫學、心理學乃至社會學等科學實證的養生良方。本文作者本於體育與運動的專業背景，以及對於高齡族群的身心健康與餘命發展的關懷，期盼透過運動時尚中頗受各年齡層人士青睞的哈達瑜珈體位法的動作說明與練習方法的引介，特別選取、推薦十個能幫助高齡族群提振全身活力、且可輕鬆安全實施的體位法運動，希望透過圖示與操作說明，提供高齡族群得以在不造成身心疲勞與挫折感的前提下，經天天練習以改善軀幹與四肢關節柔軟度、維持一定水準的全身肌力和與促進平衡感，以及有助於預防跌倒等身體健康體能水準，以對高齡族群的晚年健康促進略盡棉薄之力！

參考文獻

- 入江三枝子、堀川智惠、源內德子、竹中寬之、村上文代、伊藤千賀子、佐佐木英夫（2001）。中高齡者の健康づくりに最適な運動プログラムの開發。第16回「健康醫科學」研究助成論文集。34-42。
- 方進隆（2007）。健康體適能：理論與實際（頁 9-12～15）。臺北市：華格納。。

- 王怡璇（譯）（2010）。*運動解剖書*。臺北縣新店市：木馬文化。（Manocchia, ., 2009）
- 石河利寬（1999）。高齡者の体力と体力づくり。保健の科學，41(5)，329-335。
- 朱孟勳（譯）（1996）。*健康瑜珈：101 妙招*。臺北市：臺灣英文雜誌社。（希沃楠達瑜珈吠陀哲學中心編，1995）
- 呂碧琴（1996）。導讀瑜珈。臺大體育，28 期，99-104。
- 呂碧琴（1997）。瑜珈體位法對大學女生健康體適能對的影響效果探究。臺大體育學報，第一輯。233-254。
- 佐藤紀光、馬綺・雲海姆（1994）。*瑜珈自然療法*。臺北市：創意力。
- 吳震環（2006）。*銀髮族的全人關顧*。臺北縣中和市：臺灣基督教文藝。（Marlee Alex, 2002）
- 巫靜怡、林麗娟（2008）。瑜珈運動對身心減壓的效益。中華體育季刊，22 (1)，47-54。
- 東正德（譯）（1987）。*高齡化社會：人口結構的大變革及其對策*。臺北市：遠流。（吉田壽三郎 著，1986）
- 柏忠言、張蕙蘭（1995）。*瑜珈、氣功與冥想*。臺北市：林鬱文化。
- 陳敬旻（2006）。*瑜珈七日修心法：用身體連結你的瑜珈心*。臺北市：相映文化。
- 葉金鳳（1998）。臺灣地區老人安養政策之現況與發展。載於詹火生（主編），*迎接高齡社會的挑戰：1997 年亞太國際老人照護研討會論文集*（頁 4）。臺北市：厚生基金會。
- 游敬倫（2009）。*不運動，當然會生病：游敬倫醫生的及檢運動療法*。臺北市：新自然主義。
- 詹宏志（1987）。編輯室報告。載於吉田壽三郎（著）、東正德（譯），*高齡化社會：人口結構的大變革及其對策*（頁 iii）。臺北市：遠流。
- 賓口晴彥（1998）。Aspects of Care in Aging Japan。載於詹火生（主編），*迎接高齡社會的挑戰：1997 年亞太國際老人照護研討會論文集*（頁 53）。臺北市：厚生基金會。

廣池秋子（1995）。*瑜珈健康法*。臺北市：林鬱。

蔡宏昭（1987）。讓我們來關心老人問題。載於吉田壽三郎（著）、東正德（譯），*高齡化社會：人口結構的大變革及其對策*（頁 187-198）。臺北市：遠流。

蔡秀華（2007）。銀髮族活力健康操。載於楊榮森（主編），*彩亮人生：臺大醫院銀髮族健康專書*。臺北市：臺大出版中心。

鄭景峰、林惠美（2004）。運動、營養與老人跌倒。*北體學報*，12 期，63-72。

蔣智揚（譯）（2005）。*不老：新世紀銀髮不老生活智慧*。臺北市：遠流。（吉本隆明口述，古木杜惠訪談撰稿，2004）

謝維玲（譯）（2009a）。*瑜珈解剖書：解開瑜珈與人體的奧秘*（再版）。臺北縣新店市：大家。（kaminoff, L., 2007）

謝維玲（譯）（2009b）。*運動改造大腦：EQ 和 IQ 大進步的關鍵*。台北市：野人。（John J. Ratey & Eric Hagerman, 2008）

後記：本文非常感謝臺北市立西松國中退休老師范冉妹女士之應允，義務協助本文體位法之動作示範與影像公開、翻印之使用權利。