

# 轉化壓力的瑜珈技術

## Yoga and Stress Transformation

作者／Khalsa, Sunder Singh

### 壓力視為機會

美國著名瑜珈老師 Gurucharn Khalsa 說「我們在日常生活中所體驗到的壓力是通往卓越與成功的道路上潛在的禮物。為了實現這個潛能，我們必須掌握我們如何面對壓力，並將壓力轉化為機緣。」

我們可以超越慣有的壓力模式達到一個認知的視野，認識到壓力可以帶給我們創造性，活出一個完整人生的機會，我們需要一個新的觀念去看待壓力，把壓力視作潛能。當我們帶著這樣的理解，準備好我們的心智和情緒，我們可以運用壓力中心的巨大能量來實現我們的目標和意圖，我們面對壓力時，就像是蓮花的根植入淤泥而花探出水面，我們也能以同樣的方式使用壓力中的能量來滋養自己。

有一個關於壓力的印度的古老故事，傳說在神聖的恒河中沐浴可以洗淨一個人的罪惡，當人進入恒河所有的煩惱就像猴子一樣從他的肩膀跳到了樹上，而當人從河裡出來它們又重新跳回到他的肩膀上，所以壓力是你活著的必然組成部分。

### 瑜珈功理

當我們擁有很強的幸福安寧感時，會快樂，較能回到本我，也較能充滿靈性，工作效率較佳，以開放的心對待自己的生命和家庭。許多組織和健康相關社團現在已接受冥想的技術能帶來幸福安寧，冥想 (meditation) 比傳統的放鬆技術更有效，其一重要關鍵是以自然的方式辨認出並迅速轉換我們心智狀態和情緒的能力，這種簡單的技術，能減少壓力以激



**Khalsa, Sunder Singh 作者簡介**

- 美國昆達里尼研究協會董事 (Kundalini Research Institute, KRI)
- 美國 Ramadasa Ltd 董事長

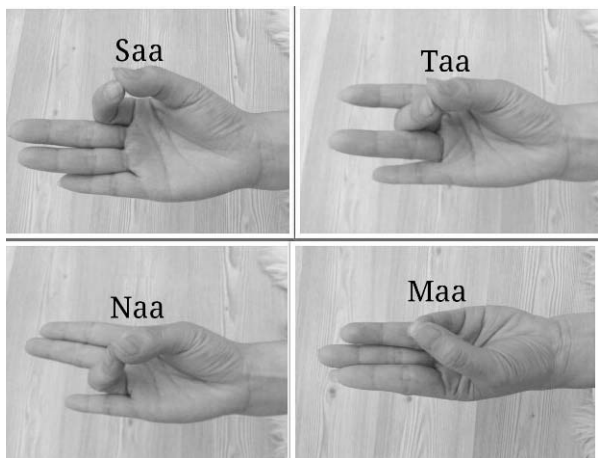
發創造力，並將挑戰轉換為工作時所需之專注和成功的能量。瑜珈姿勢，動作，和曼陀羅，打破舊的情緒模式，為新的模式創造能量和空間，當我們唱誦並與曼陀羅或種子的聲音共鳴，我們聲音微調內在意識而改變我們感知的空間，就能轉換我們情緒和思維過程成為無意識的驅力。因此昆達里尼瑜珈的修煉技術 (kriyas) 可轉換我們的觀念和情緒以釋放卡在我們負向的循環模式中。

### 瑜珈功效

昆達里尼瑜珈 (Kundalini Yoga) 教導很多關於幸福安寧、維持健康和瑜珈的療法。我們有根據不同狀況有不同方法，例如：焦慮和抑鬱，壓力和高血壓，身體系統問題皆有對應之療癒技術，其病症如癌症，糖尿病，睡眠障礙，免疫疾病，上癮症，老年癡呆症等等。



圖一. 瑜珈老師施瑤媛示範 Sa Ta Na Ma 冥想操作。



圖二. 由食指到小指依序按壓。

## 瑜珈功法

舉例來說，做幾分鐘運用旋律和聲音的冥想，其結果可量化顯示。例如當採用 Kirtan Kriya 的 Sa Ta Na Ma，會獲得立即的效果，不僅是在壓力各變項，也影響到基因表現。從研究結果得知，我們能在短時間內做點小事來改變我們的狀態。這種改變我們狀態的能力，如同其他技巧，都是能被培養的。即使是短短幾分鐘的冥想就能改變我們的情緒並帶來正面效果。有些最強力的技術是結合心智專注、



• Sunder大師及Suraj老師台北帶領師資班學員修練瑜珈現況  
由Shabad Deep Kaur, Nam Jiwan Kaur, Tej Kaur 服務

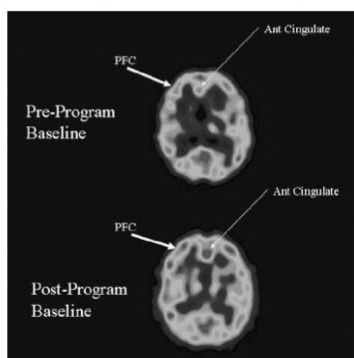
呼吸控制，與曼陀羅或唱頌。聲音的使用能改變我們情緒狀態和信念的內在空間。

## 實例操作

SaTaNaMa 冥想操作這是個強有力而簡單易做的冥想，結合了呼吸模式與聲音，視覺與動作，當我們以跨感官的方式行動，心智和大腦會擺脫他們狹隘的認知模式。坐直，雙眼聚焦在眉心，雙手在膝蓋上，智慧手印，由鼻孔以相等的四段吸氣，依次吸氣約 4 秒。然後在呼氣時唸出四個根本的不同聲音，所念聲音是 Sa Ta Na Ma 將這些想像為聲音的原子，當你重複這些聲音，會流暢地刺激經絡和能量的流動。吸氣時在心中吸入這四個聲音。在心中聽到這些聲音，彷彿這幾段吸氣在發出這些聲音，吐氣時每次重複一個音節，當你唱出這些聲音時，聽你的聲音，專心是關鍵。

當這個節奏已經自然流動，再加入一個姿勢元素：隨著聲音與呼吸節奏輕按指尖，將雙手舉到肩膀旁邊，掌心朝前，手指朝上，當你在心中唱誦或大聲唱出 Sa Ta Na Ma 時依序用大拇指尖按壓食指、中指、無名指，和小指，無論是默誦或大聲唱誦，順序都是由食指到小指（詳圖一、二）。這將刺激經絡點的能量流動平衡，可整合大腦與感官。當你大聲唱誦這些聲音，想像每個聲音的象徵，一次一個，例如，當你唱“Sa”時看見 SA 的字母，就像投影在你眼前半公尺到一公尺遠的螢幕上。看見這些字是明亮的白色或金色，背景螢幕是天藍色的。

## Kirtan Kriya for Memory Loss



From: Meditation effects on cognitive function and cerebral blood flow in subjects with memory loss: a preliminary study, Newberg AB, Wintering N, Khalsa DS, Roggenkamp H, Waldman MR, Journal of Alzheimer's Disease, 20:517-26, 2010.

圖三. KY瑜珈修練前後顯示血液在腦內流動差異圖

### 實證

近十年來的研究已顯示冥想對於腦部的效用，阿茲海默（老年癡呆症）基金會首度進行關於冥想對記憶喪失之人的影響的研究，成果發表在 2010 年的阿茲海默

症期刊 (Journal of Alzheimer's Disease)(詳圖三)。研究發現：為期八週，每天 12 分鐘的 Kirtan Kriya，能增進大腦內關於記憶的主要區域的活動，並促進記憶喪失患者的認知與幸福安寧。

另一項研究，發表於 2009 年 Nuclear Medicine Communications 期刊，發現 Kirtan Kriya 造成腦部活動的顯著增加，尤其是在後扣帶迴 (posterior cingulate gyrus, PCG)。這些是大腦內關於記憶的主要區域。後扣帶迴在解剖學上是個極為重要的區域，因為當阿茲海默症開始發展，這是大腦內第一個功能減退的區域。

一項關於瑜珈冥想針對癡呆症家庭照護者的抑鬱症狀的初步研究發現，每日 12 分鐘的 Kirtan Kriya 冥想練習，能導致心智與認知功能改善，並降低抑鬱症狀的程度。這種改善是伴隨著端粒酶 (telomerase) 活性的增加，顯示應力誘發的細胞衰老的改善。

## NEWS! 消息報導

中華兩岸健康促進建築環境策進會定期開設「音樂、紓壓、心呼吸」瑜珈課程及工作坊，透過呼吸技術及音樂的引導，使人進入紓壓療癒自在的狀態，是一種創新的自我放鬆療癒及喚醒內在覺知的靈性途徑，它結合特殊呼吸技巧及心法與多元的淨化與冥想靜心方法，由內而外達到釋放情緒，消除壓力，讓細胞有再生療癒能力，整合身體、心靈、靈魂整體的平衡，並帶領您進入深層的轉化與全然的喜悅。



音樂、紓壓、心呼吸瑜珈工作坊開課照片

意者請聯絡 Leon, Chen. E-Mail: behpatc11@gmail.com

中華兩岸健康促進建築環境策進會網頁 <http://behpatc.weebly.com/>