

# 健身瑜伽推广新形势下高校瑜伽教学的研究

刘 丽

(宿州学院体育学院,安徽 宿州 234000)

**摘要:**运用文献资料法,结合当前国内健身瑜伽推广的新形势,对高校瑜伽教学进行了研究,提出了如下建议:(1)高校瑜伽教师要加强学习,把握国内瑜伽发展的新形势;(2)高校瑜伽教学应重视瑜伽理论课,并适当拓展健身瑜伽的相关内容;(3)高校瑜伽教学应将“108体位标准”融入实践课教学过程中;(4)设有体院院系的高校在条件成熟的情况下可考虑增设瑜伽专修课程。

**关键词:**健身瑜伽;高校;瑜伽教学

**中图分类号:**G831.3-4      **文献标志码:**A      **文章编号:**1673-1891(2018)02-0096-04

## Research on Yoga Teaching in Colleges and Universities under the New Situation of Promoting Fitness Yoga

LIU Li

(College of Physical Education, Suzhou University, Suzhou, Anhui 234000, China)

**Abstract:** Combined with the new situation of the promotion of fitness yoga in China, the author thinks about the teaching of yoga in colleges and universities, and puts forward the following points of view: 1. College yoga teachers should strengthen learning to grasp the new situation of the domestic development of yoga; 2. Yoga teaching in colleges and universities should attach importance to the theory of yoga, and expand the relevant content of fitness yoga; 3. Yoga teaching in colleges should put the "108 Standard Position" into the process of practice course; 4. Colleges and universities with Physical Education Institute can consider establishing yoga as a specialized course.

**Keywords:** fitness yoga; colleges and universities; yoga teaching

瑜伽起源于古印度的修身养性体系,于20世纪80年代中期传入我国,受到了大众的喜爱和追捧,随后,瑜伽在高校也迅速成了备受大学生青睐的一门课程。但时至今日,中国的瑜伽市场仍然比较混乱,亟待规范。国家体育总局社体中心为了引导瑜伽行业健康发展,于2016年正式推出了中国化的瑜伽推广模式——健身瑜伽。国内瑜伽发展的新形势对高校瑜伽教学有何启示,高校瑜伽教学又应当如何加以调整 and 适应,这是值得思考的问题。本文通过梳理健身瑜伽的历史和现状,对高校瑜伽教学提出了建议。

### 1 健身瑜伽中国化的瑜伽推广模式

#### 1.1 健身瑜伽产生的背景

瑜伽,于20世纪40年代传入欧美,60年代开始普及。正式传入我国则始于20世纪80年代中期,美籍华人张惠兰女士通过电视这一媒体将现代瑜

伽展示给中国民众,在诸多媒体、众多健身场馆以及大量瑜伽教师和教练多模式、多途径的积极传播下,瑜伽在国内开始迅速传播<sup>[1]</sup>。但经过近30年的发展,时至今日,我国的瑜伽市场仍然比较混乱,存在诸多“乱象”:瑜伽场馆无证经营;培训机构层出不穷,缺乏规范,曲线牟利;教练员执教水平参差不齐,习练教法混乱,伤害事故时有发生;他国民俗宗教、民间功法、催眠等一些不适合中国国情的内容渗入<sup>[2]</sup>,蓄意将瑜伽“宗教化”、“神秘化”、“个人崇拜化”,这些问题均严重影响到了瑜伽行业的正常秩序,亟待解决。2016年初,国家体育总局社体中心召开了全国瑜伽工作会议,成立了全国瑜伽运动推广委员会,这也是迄今为止我国体育部门成立的第一个瑜伽推广组织,立足于服务和推广,引导瑜伽行业健康发展。与此同时,推出了适合中国国情的健身瑜伽,2016年被称为中国健身瑜伽的元年。

## 1.2 健身瑜伽的概念及内涵

健身瑜伽以促进身心健康为目的,通过自身体位训练、气息和心理调节等手段,改善体姿、增强身体活力、延缓机体衰老,是体育养生的重要组成部分<sup>[3]</sup>。健身瑜伽,不是瑜伽的一个流派或分支,而是基本涵盖了瑜伽的全部内容,包括调身、调息、调心在内。健身瑜伽概念的产生是符合我国国情,融合中国文化的必然产物<sup>[4]</sup>。可以说,健身瑜伽是瑜伽中国化、本土化的产物。

为了使健身瑜伽的推广更有据可依,全国瑜伽运动推广委员会以传统瑜伽为参考,结合中国国情与大众健身需求,研究制订并推出了《健身瑜伽108式体位标准》。包含健身瑜伽体式共108式,按体式完成的难易,由低向高划分为一至五级,其中一级体式24式、二级体式24式、三级体式24式、四级体式24式、五级体式12式。标准的制订,本着“循序渐进、全面均衡、安全有效”的原则,在体式的编排上按难易程度排序;在体式的选择上采用前屈、后展、侧弯、中正伸展、扭转、倒置、平衡、坐姿及其他形态特征;兼顾习练安全与健身效果<sup>[5]</sup>。与此同时,全国瑜伽运动推广委员会还陆续推出了《健身瑜伽技术等级评定办法》《健身瑜伽教练员管理办法》《健身瑜伽导师资格标准》《健身瑜伽培训管理工作办法》《健身瑜伽竞赛规则裁判法》《健身瑜伽裁判员等级管理办法》,连同《健身瑜伽108式体位标准》,合计共7个标准、办法,对应来解决瑜伽在我国开展过程中出现的亟待解决的问题。

## 1.3 健身瑜伽的推广现状

全国瑜伽运动委员会在健身瑜伽推广的道路上,做出了很多努力。在2016年正式推广健身瑜伽之前已经做了大量的筹备工作。2016年以来,所有推广工作全面铺开,通过开展定期的健身瑜伽教练员和裁判员培训、健身瑜伽赛事的推广、协助各地市瑜伽协会的筹备、建成及瑜伽工作的开展等一系列举措,来普及和推广适合中国国情的健身瑜伽,健身瑜伽在中国的发展已卓有成效,健身瑜伽将会被愈来愈多的国人所认知、认同及喜爱。有专家预言,瑜伽也将如同佛教一样,起源于印度,发展于中国。因此,可以说,瑜伽将在中国迎来新的大发展。

## 2 健身瑜伽推广新形势下对高校瑜伽教学的几点思考

目前,高校开设瑜伽课程的情况已很普遍,健身瑜伽入高校校园,亦是必然。大学生是未来社会各行业的引导者和主力军,健身瑜伽在高校的发

展,将会为瑜伽在我国的良性发展打下坚实的基础。那么,伴随着中国健身瑜伽推广的新形势,高校瑜伽教学应当做出哪些相应的调整,以顺应时代和社会的发展需求呢?结合自身健身瑜伽的培训学习经历,以及多年从事高校瑜伽教学的实践经验,提出了如下观点。

### 2.1 瑜伽教师要加强学习,把握国内瑜伽发展的新形势

瑜伽自进入我国高等学校体育课程教学以来,受到了众多学生的喜爱,已经成为高校最受欢迎的健身课程之一。当前,绝大部分高校均为学生开设了瑜伽课程,开课形式也从最初的公共体育的选修,至现在体育专业的选修、必修等,甚至个别专业体育院校已为学生开设了瑜伽专修课程。

高校从事瑜伽教学的教师,不能满足于已有的知识和经验,应当主动加强学习,拓宽视野,把握当前国内瑜伽发展新形势,了解什么是“健身瑜伽”,什么是“健身瑜伽108式体位标准”,领悟“健身瑜伽”是传统瑜伽与中华养生文化融合的内涵,更新知识体系与教学理念,以更好地服务于瑜伽教学,不断完善高校瑜伽课程建设。同时,肩负起做一名健身瑜伽传播者的职责,教授学生正确的、科学的瑜伽习练方法,传达健康的生活理念,使学生真正从课堂教学中受益,为学生的终生体育做好前期铺垫。

### 2.2 瑜伽教学应重视瑜伽理论课,拓展健身瑜伽的相关内容

据调查,当前高校瑜伽课尤其是公共体育瑜伽课几乎没有给学生安排单独的理论课,瑜伽理论基本是在实践课的教学过程中渗透的。瑜伽起源于古印度,有着几千年的发展历史,底蕴非常深厚。让学生了解瑜伽的相关基础理论,如瑜伽起源、定义、流派、发展历程、习练功效、健身原理、技术特点、注意事项等,有助于提高学生对瑜伽项目的认知,能更深入地理解瑜伽的本原,让其明白瑜伽绝不仅仅只局限于体式,而是一个修身养性的体系,它通过道德修养、呼吸调控、体位练习、静坐冥想等一系列方法,能帮助改善身心状态、开发智慧潜能<sup>[6]</sup>。如此丰富的理论内涵,仅靠实践课的教学,难以让学生全面地认知瑜伽,这显然对瑜伽的教学很不利,所以给学生安排专门的理论课很有必要。这并不需要占据多少课时,教师可以依据总体课时酌情安排,但不管怎样,瑜伽理论课是必不可少的。

瑜伽理论课的内容除了以上提到的传统瑜伽的基本理论之外,在当前中国化的瑜伽推广模式

下,理论课的内容也应当随之加以拓展。高校瑜伽教师在进行瑜伽理论课教学时,应当拓展健身瑜伽的内容,让学生对国内瑜伽发展新动态有所了解和把握。而体育专业的瑜伽课程,瑜伽理论更是不可或缺,因为体育专业的学生将来主要是从事体育教学或指导的专门人才,不但要“知其然”,还要“知其所以然”。体育专业的瑜伽理论课,应当更加深入并重视运用,可以给学生扩展一些中华传统养生的知识。中国的健身瑜伽就是在将传统瑜伽与中华传统养生进行有机结合的基础上发展而来,中华传统养生里的阴阳五行学说、经络学说等,对学生弄懂瑜伽的健身原理、如何进行个性化的调理提供了依据,也提供了新思路,甚至可能会对未来学生的就业选择带来积极的影响。

### 2.3 应将“108体位标准”融入实践课教学过程中

2004年以来,随着我国高校办学自主性的逐步增强,瑜伽开始进入我国高等学校体育课程领域<sup>[1]</sup>。瑜伽课程在高校开展之初,亦是处于探索的阶段,因为一直没有相对统一和规范的教材,高校瑜伽课程的教学随意性比较大,不少授课教师主要依据自身对瑜伽的理解及学习经验来开展教学,在制定教学进度、考核形式等方面无据可依。直至2012年,由高等教育出版社出版发行的《瑜伽教练》一书问世以来,给广大从事高校瑜伽教学的教师提供了理论性及实践性的参考,不少高校教师将此书作为参考教材使用,尤其是此书提出的“大众健身瑜伽锻炼标准”一至七级规定动作,当前大部分高校瑜伽课程的教学内容均以此书为参照。毋庸置疑,它符合高等学校瑜伽课程建设需求,吸纳了实用性健身瑜伽锻炼内容,丰富了教材建设资源,属于高质量瑜伽教材,对高校教师的瑜伽教学给予了方向性的引导。在学习国家体育总局社体中心全国瑜伽运动推广委员会推行的“108式体位标准”之后会发现,原来参考书目《瑜伽教练》中的一部分体式,包括体式名称、体式的起始姿势、体式的做法等,与“108式体位标准”的体式描述有些出入。高校教师应当在实践课体式教学时,以“108式体位标准”的体式描述为依据,将原来习惯性的做法予以适当调整,当然,这绝不是对原有参考书目的否定,而是与时俱进的一种做法,规范教学,这样对健身瑜伽的进一步推广普及有利。

健身瑜伽除了在一部分体式的名称及做法上给高校瑜伽教学提供了参照之外,也开阔了瑜伽教师的教学思路。健身瑜伽将体式依据形态特征划分为前屈、后展、侧弯、中正伸展、扭转、倒置、平衡、

坐姿及其他,同时又给出了每个类别体式的完成质量标准,如“后展”类体式要求:髋伸展及背部后展幅度、脊柱均匀延展,骨盆中正,头部不可过度后仰(例:站立后弯、眼镜蛇式);如“侧弯”类体式要求:骨盆中正侧弯,躯干保持在同一平面(例:风吹树式、坐姿侧展式);如“中立伸展”类体式要求:骨盆中正,脊柱延展,双肩在同一平面(例:新月式、战士一式、战士二式),其他类型体式的完成质量标准就不一一列出了。瑜伽教师若在教学过程中有意识地让学生了解体式类别,并且引导性地让学生学会归分体式类别,同时强调每一类别体式的质量标准,久而久之,学生就能举一反三,融会贯通地领悟新学体式的要领,并且会在练习时加以注意,对体式的完成质量非常有益,教学效果也会因此得到明显提高。不仅如此,教师还可以让学生依据不同的体式类别,本着均衡、有效的原则,积极引导和鼓励学生进行分组创编,锻炼学生的实际运用能力。这样,不仅能提高学生学习的积极性和参与性,激发创新思维,还能培养团队意识,增进师生间、生生间的情感交流,也能为高校瑜伽课程考核形式的更多样化、合理化提供方向。

### 2.4 设有体院院系的高校可考虑增设瑜伽专修课

当今社会,随着经济的迅猛发展,人们在物质需求日益得到满足后,愈发关注和重视自身的健康,闲暇时间越来越多的人群加入了健身锻炼的队伍中。可以预言,休闲体育的发展是未来体育发展的一大趋势,而瑜伽作为休闲体育的一个项目,因其特性,舒展筋骨、缓解压力、保健养生等功效,必将会成为更多人群选择的健身项目,瑜伽方面的专业指导人才也会变得日益紧俏。瑜伽自近代传入中国以来,发展迅猛,瑜伽培训市场也随之火爆,各类瑜伽培训机构层出不穷,有的甚至打着“国证”的旗号出现,不少培训机构对学员零门槛吸纳,经过短短几天集中的学习与培训,就能获得相应的教练员资质证书。这些持证的教练员中有些并非体育专业出身,没有系统的体育专业基础知识做储备,仅靠短短几天的头脑风暴式的灌输,并且他们所接受的瑜伽培训体系的完备性也有待考证,这样速成培训出来的瑜伽教练员流入了瑜伽市场,进入了健身俱乐部、瑜伽会馆等地,直接开始了对大众的瑜伽教学与健身指导,指导的科学性、有效性可想而知,更严重的后果是因不正确的指导直接导致了会员的损伤事件,相关的报道亦不在少数。瑜伽培训市场亟待监控与规范,瑜伽爱好者迫切需要专业的指导人才。



据调查,目前只有沈阳体育学院开设了瑜伽专业,昆明学院、天津体育学院等少数体育院校开设了瑜伽必修课,而且开设的时间不长,其瑜伽的教学与人才的培养还处在摸索阶段<sup>[6]</sup>。作为培养体育专门人才的体育院系应当看准时机,紧跟健身瑜伽推广新形势,响应国家体育总局号召,重视瑜伽课程的发展和相关人才的培育,在条件成熟的情况下可考虑增设瑜伽专修课程。体育院系的学生在经过专门系统的瑜伽课程学习之后,相比其他非体育专业出身的人员从事瑜伽教练员工作,优势明显。一方面,体育院系的瑜伽课程将更体系化,讲究循序渐进,而不是速成;另一方面,体育院系的学生经过几年的相关专业课,如运动生理学、运动解剖学、运动生物力学、运动营养、运动心理学等课程的学习,拥有了如何进行科学指导、有效指导的基础知识积淀,这是非体育专业出身的人短期难以超越的。目前已有个别独立体育院校已经为体育专业的学生开设了瑜伽专修课程,这也正是顺应社会发展新形势的明智之举,相信也将会有越来越多的体育院系做出这一选择。

#### 参考文献:

- [1] 郑先红.瑜伽教练[M].北京:高等教育出版社,2012.
- [2] 王丽君,孙曼曼.大众健身视域下我国“健身瑜伽”的发展[J].中国体育教练员,2017,25(2):58-60.
- [3] 2017健身瑜伽108式体位标准[S].北京:国家体育总局社体中心全国瑜伽运动推广委员会,2017.
- [4] 裘鹏.“健身瑜伽”概念的缘起及内涵解析[J].北京体育大学学报,2016,39(10):135-140.
- [5] 石鉴月.东方瑜伽学[M].合肥:安徽科学技术出版社,2017.
- [6] 向青松.健身瑜伽在中国高校的发展研究[J].运动,2016(137):108-109.

### 3 结语

健身瑜伽中国化的瑜伽推广模式给高校瑜伽教学以新的启示:(1)作为高校从事瑜伽教学的教师,不能满足于已有的知识和经验,应当主动加强学习,适时把握当前国内瑜伽发展新形势,以更好地服务于教学,同时应肩负起传播健身瑜伽的职责;(2)瑜伽理论内涵相当丰富且十分重要,当前高校瑜伽教学应更加重视理论部分的教学,教师应酌情安排单独的理论课,并应依据瑜伽发展新动态来拓展理论课的内容;(3)高校瑜伽教学应将“108体位标准”融入实践课教学的过程中,因为“健身瑜伽”除了在一部分体式的名称及做法上给瑜伽教学提供了参照之外,也帮助开阔了教师的教学思路;(4)随着休闲体育的发展,瑜伽专业指导人才日益紧俏,人才培养亦迫在眉睫。作为培养体育专业人才的体育院系应当看准时机,紧跟健身瑜伽推广新形势,重视瑜伽课程的发展及专业人才的培养,在条件成熟的情况下可考虑增设瑜伽专修课程。

(责任编辑:蒋召雪)

(上接第95页)

#### 参考文献:

- [1] 田彤.社区体育文化建设是促进社区体育和谐发展的落脚点[J].体育与科学,2006,27(4):50-53.
- [2] 王程.和谐视野下我国高校体育与社区体育的融合与发展[J].南京体育学院学报(社会科学版),2008,22(3):58-61.
- [3] 周斌.社区体育文化的内涵、特点和功能分析[J].山东体育学院学报,2017,33(1):22-23.
- [4] 王焱源.社区体育文化与学校体育资源协同发展研究[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2013,26(9):150-152.
- [5] 刘同众.论高校体育与社区体育的互动发展[J].廊坊师范学院学报(自然科学版),2012,12(5):90-92.

(责任编辑:曲继鹏)