

# 我的瑜珈探索

My Exploration of Yoga

莫慧萍  
Hui-Ping MO  
北京瑜珈教師

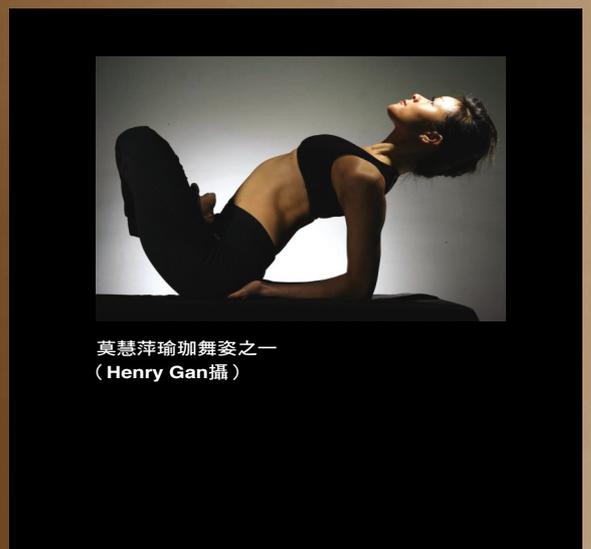
# YOGA

My Exploration of Yoga

**我**喜愛跳舞，我喜愛藝術。我從小在台灣的專業訓練中長大，十二年前原來是一位專業的芭蕾舞演員，但是因為一個機緣，選擇離開了聚光燈下迷人的舞台。在這之中我完全改變了自己的身體、生活和頭腦的狀態，把對舞蹈的熱愛完整無缺的轉移到瑜珈。

我珍惜從事舞蹈事業時的各個時段 — 在高中時的第一次演出、在傑佛瑞芭蕾舞學校（Joffery Ballet School）的第一天和第一次在舞台上當獨舞者的那一刻。當決定結束舞蹈生涯後，我開始尋找一些心靈深處更有意義的事，曾想過是否應該去舞蹈學校求得文憑或是去教課？或應該嘗試其它舞蹈？我活在一個豐富多彩的世界，應該可以找到一些值得我去做的事，結果選擇回到了東方。

當十歲時在電視上看到瑜珈節目，就跟著模仿了所有姿勢。每個姿勢對我來說都很簡單，我還記得當做完動作時感覺很好，覺得瑜珈很有趣，但是當時只是覺得好玩。十五年後回台灣參加了一個瑜



莫慧萍瑜珈舞姿之一  
(Henry Gan攝)

珈課，就在我的高雄老家。我不清楚當時練習的是哪一種瑜珈，但知道它的動作很緩慢而且有系統，當時是在一個禮堂裡，十分安靜。至少有四十位，有些年紀比較大，其中有十二位女性，大家都穿著黑色緊身連衣褲。教練說話的語氣十分溫和，讓人感覺心裡很舒放。教練提示著：「沒有任何必須達到的動作量」，我認為自己應該還有更多可以領悟的，所以買了一些書開始自己研究，想知道更多和瑜珈相關的事。

我了解到瑜珈的歷史可以與中國五千年史相媲美。梵語中瑜珈意味著「合併」，由生存和世界觀這個系統組成。這個系統中有許多分項，例如，大多數人聽到瑜珈這個詞時都會聯想到瑜珈的身體練習，也就是把身體做成不同的姿勢和呼吸練習。其實瑜珈的身體練習是多種瑜珈訓練中的一種，叫做瑜珈氣功，通常我們可以在瑜珈室或健身房等環境中看到。瑜珈氣功有許多種，這就是人們容易混淆

的地方。讓我們用舞蹈打個比方，芭蕾舞有古典和現代等種類之分，瑜珈氣功也一樣有許多不同種類，最流行的是Viniyoga、Iyengar、Ashtanga、Kripalu、Sivananda、Bikram、Kundalini和Ananda。每一個瑜珈形式都是由一位「瑜珈大師」所推廣普及出來的。無論你選擇哪種瑜珈形式，目的都是伸展身體使之有自治的能力。這個概念就是如果你的身體很健康強壯，你就有希望擁有更好的精神狀態。包括我在內的許多練習者，都沒有尋找精神上的啟蒙或是宗教信仰，我們只是從正規的瑜珈練習中使身體獲益。

瑜珈的益處包括：提升肌肉強度、靈活性、伸展性和耐力；控制和減少壓力；更高度的自尊；提升創造力和集中能力；減肥與控制體重；改善血液循環；加強免疫系統；身體健康與平靜；頭腦清醒。為什麼一個簡單動作能達到這麼多益處？瑜珈練習的邏輯性是基於對脊椎的伸展和滋養，脊椎是身體主要的神經路徑，它釋放身體潛在的自治能力。當身體做不同的姿勢即可以刺激內部器官，提升整體循環。其實這就好像是身體器官的「內部」按摩。如此解釋瑜珈就可以了解它的新含義；瑜珈應該成為人們必需做的日常動作，不練習瑜珈是無法體會它能為你帶來的各種好處。

我有了瑜珈經驗，也經常去練習，但還是不滿足的，我覺得它對我來說也算是保持身體運動的基礎，只是還沒有滿足我想要更為挑戰性的身體訓練。我希望它能對我的身體有所挑戰，而不單單是練習靈活性和毅力或是肌肉的訓練而已。我開始思考是否該去瑜珈的發源地——印度？但我先要看看他們在美國是怎麼樣發展起來的。美國對於吸引消費者有一個訣竅，把東西做成消費者需求然後行銷它，以吸引大眾的參與。雖然這不一定是個好方向，卻正是當初把我引進瑜珈旅程的第一步，也是我當時的主要工作模式，選擇不要立刻經歷古老道統。我決定稍後再去尋找學習道統的瑜珈，但首先要用練習瑜珈氣功做為一個挑戰。

洛杉磯擁有各種瑜珈形式，所以我決定到此一探。有一天在回家的路上我看到寫有「印度比克拉母瑜珈學院」(Bikram Yoga's College of India)的標誌，馬上下車回頭去看這個座落在洛杉磯城中心的學院在做什麼。我了解到那並不是一般的學院而是一個專攻比克拉母熱瑜珈的工作室。我問他們的接待員「我是否可能加入上課？」她馬上回答室溫在40°C，有些人會不適應的。我告訴她我很習慣熱的環境（台灣），所以我就被帶入下一堂課。這個課程與以往我參加的不一樣。開始這樣的溫度讓我覺得很不舒服，但很快就適應了。九十分鐘的課過後我們都平躺在地上合上雙眼。我睜開眼慢慢走到瑜珈室外面感受正常的溫度，覺得煥然一新充滿活力，能意識到身體的每一塊肌肉。我還在前台買了所有關於「比克拉母」瑜珈（Bikram Yoga）的相關東西。



莫慧萍瑜珈舞姿之三  
(Henry Gan攝)



莫慧萍瑜珈舞姿之二  
(Henry Gan攝)



莫惠萍瑜珈舞姿之四  
(Henry Gan攝)

離開美國來到中國，我開始自己練習比克拉母熱瑜珈，用加熱器加熱房間。一年之後我決定參加比克拉母教練培養訓練課，所以我又回到美國完成了兩個月的課程。

結束美國的培訓課程後，瑜珈大師Emmy Cleaves邀請我參與她的瑜珈課程。她的一生充滿了戲劇性，也十分鼓舞人心，她從一個拉脫維安的難民成爲一個美國職業婦女，而現在則是一位瑜珈大師。雖然她現年七十八歲但仍像三十多歲的年輕人一樣精力充沛。能有這麼驚人的生命活力，全來自於瑜珈和健康規律的飲食習慣。和Emmy Cleaves相遇結識，成爲我生命中另一個里程碑：她成爲我的仿效對象。

爲了提升我的教學品質和瑜珈基礎，我參加了一個由印度瑜珈學人Georg Fuerstein發展的兩年制課程，課程內容包括瑜珈理論、印度文化和哲學。這寶貴的學習經驗讓我對其它瑜珈派別、哲學體系和教學方法大開眼界。在結束課程後一年，Emmy建議我去參加一個美國的瑜珈大賽，意外地我贏得了二〇〇五年的冠軍，使我十分受寵若驚！我從不知道有「瑜珈比賽」！突然間我又回到舞台上，並做著我喜愛的事情，就像從前我熱愛舞台上的舞蹈表演一樣，成爲我生命中的另一個轉捩點。瑜珈大賽的主辦單位宣佈我獲勝時，我在舞台上激動地哭了！

從八年前我第一次上瑜珈課到現在，瑜珈已經成爲我生命中不可缺的一部分。它不僅能恢復健康、預防疾病，也在無形之中引領你進入一個最舒服的狀態。

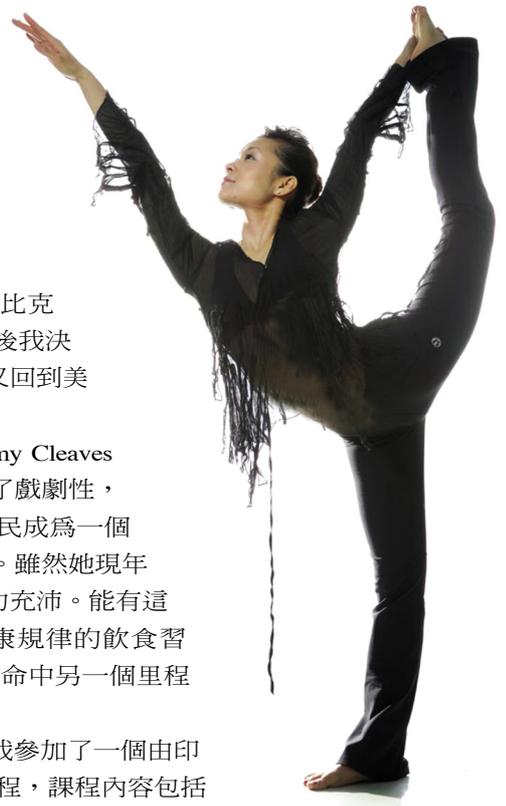
## 瑜珈與舞蹈

當決定停止跳舞來從事瑜珈時，但我始終沒有失去那份對舞蹈的熱愛。我把我的熱情和精力轉移到瑜珈上。過程中，我變得更有自信，對自己也有了更深的了解。

透過瑜珈教學，我感受到也觸動了學生們的肢體及心理，在我的學生中，我感受到他們想要自我改變的動力和決心。當你對某事充滿熱情時，自然而然地會想和別人一起分享。瑜珈給我一種滿足的感覺，我有一顆平靜的心和專注的動力。換句話說，我並沒有放棄舞蹈，舞蹈教室就是我的舞台，瑜珈就是我的「舞蹈」。正因爲如此，我覺得自己非常幸運地能夠繼續我的舞蹈生涯！

### ■ 附錄一作者簡介

莫惠萍出生於台灣，有一次度假時發現了自己對瑜珈的天份，在這之前她是一位職業舞者。自從參加了美國的瑜珈課程之後，改變了自己的一生。瑜珈帶領她走入可以發覺自我、探索奇妙、歷史悠久的肢體運動，在很短時間內就領悟了瑜珈技巧要領，之後加入了在洛杉磯比佛利山的比克拉母瑜珈學院——瑜珈教師培訓課程，並以第一名畢業，傑出的表現和瑜珈技巧得到所有師長和同學的讚賞。爲了精進自己的瑜珈教學，又參加了美國瑜珈研究教育中心的兩年教師培養訓練課程，學習瑜珈理論、哲學、教學法和印度文化。二〇〇五年參加美國的世界瑜珈大賽獲得冠軍。惠萍是中國瑜珈領域中十分出色且重要的老師，曾多次接受雜誌、報紙和電視專訪。



莫惠萍瑜珈舞姿之五  
(Henry Gan攝)