

陰瑜伽體式按照人體經絡路線，
以「張力性負荷」和「壓力性負荷」，
緩慢且有節奏地拉伸、
擠壓身體的深層組織，
在看似靜止的畫面裡，打開人們的關節，
增加身體延展性，刺激體內能量的流動，
進而修身養性，淨化心靈。

經絡與筋膜理論相通

現代中西醫認為，經絡與筋膜的理論是相通的。

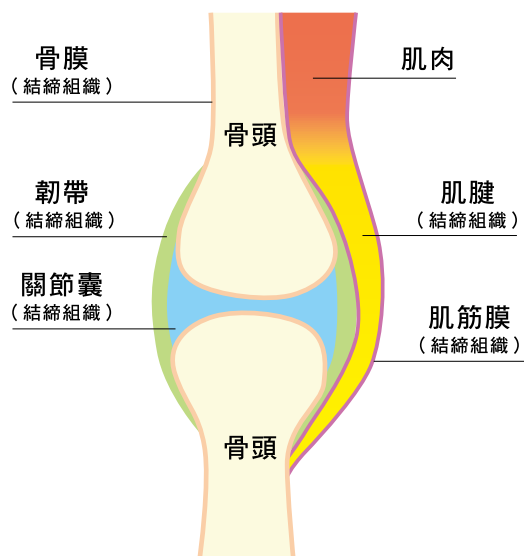
結締組織由細胞、纖維和細胞外間質組成。細胞散居在細胞間質內，而結締組織的細胞間質，包括液態、膠體狀或固態的基質、細絲狀的纖維和不斷循環更新的組織液。像骨膜、肌腱、韌帶、筋膜、膠原蛋白等等，都屬於結締組織，雖然形態不同，卻彼此互相連結。

例如包覆著骨骼的骨膜，會連接肌肉的深層筋膜，深層筋膜又會連接到肌腱與韌帶，而肌腱、韌帶又會在關節周邊連結到關節上的骨膜，或者另一塊肌肉，然後淺層筋膜又把上面這些通通包住。總而言之，是一個環環相扣、你中有我我中有你、糾葛不清的概念！肌腱、韌帶、肌肉、骨膜，就像互相交纏的橡皮筋，只要拉動其中一條，其他也會受到影響。

結締組織的英文名稱是「Connective Tissue」，中文直譯為「連結的組織」，意思是把人體所有組織連結在一起。結締組織在身體不同部位有不同的功能，因此有不同的特性，有的很堅韌、有的彈性而滑溜。它於全身無處不在，是身體用來連

接、填充、包覆不同組織、器官、內臟的物質。

70% 的結締組織是水分，它在身體內製造一個環境，以極其複雜的細胞外間質如膠原蛋白、非膠原蛋白、彈性蛋白、蛋白聚糖與氨基聚糖等，填滿身體每個角落，功能除了堅韌的連結，還包括支持、營養、運輸和保護等作用，可說是「人體偉大的工程師」。



筋膜，人體的「第二骨骼」

結締組織裡其中一個重要的成員叫「筋膜」(fascia)，它分為淺筋膜(皮下組織)、深筋膜(包覆肌肉骨骼血管神經)和內臟筋膜(固定內臟)。《解剖列車》(Anatomy Trains) 作者湯瑪斯(Thomas W. Myers) 將全身的肌筋膜分為七大條解剖經線，分別是淺背線(The Superficial Back Line)、淺前線(Superficial Front Line)、側線(Lateral Line)、螺旋線(Spiral Line)、手臂線(Arm Line)、功能線(Functional Line) 以及深前線(Deep Front Line)。

筋膜系統貫穿人體全身，環抱並連結著肌肉、肌肉細胞、血管、神經、韌帶、內臟、肌腱等等，是皮膚下一件充滿彈性的網絲狀潛水服。它雖然薄如蟬翼，卻能夠將肌肉組織的每一分層包裹與區隔開來，除減少摩擦和擠壓之外，還影響肌肉的力學性能，允許肌肉與肌肉之間相互滑行，且具有很大的抗拉強度，內部能夠容納大量的液體。

筋膜由排列緊密的膠原纖維組成，這些膠原纖維的排列走向，會因應組織承受拉力的方向而產生變化。當身體局部組織產生過大的拉力或張力時，會影響全身其他部位的筋膜張

力，進而造成身體筋膜張力的重新配置。因此，柔韌的筋膜系統可說是人體的「第二骨骼」。

比如說淺背線和淺前線，這兩條筋膜與身體姿勢相關，彼此拉扯身體前後兩側，即淺背線收縮時，淺前線就伸展，反之亦然。換句話說，長期維持錯誤的體姿、身體的意外創傷或情緒創傷，都會對這兩條筋膜有很大的影響。例如久坐的上班族總是不自覺地聳肩駝背，日子久後，肩頸的肌肉逐漸僵硬，便造成脊椎疾病。

研究發現，包住肌肉的筋膜有豐富的感覺神經，它們對於筋膜的張力和壓力都很敏感。以陰瑜伽中的人面海獅式為例，前傾的動作帶來反方向拉伸，能伸展淺前線筋膜，同時也擠壓淺背線筋膜，而停留的時間越久，就越能刺激與放鬆深層的筋膜。

筋膜沾黏導致身體酸痛

筋膜最常見的問題是「沾黏」，它是導致身體酸痛和功能退化的元凶之一。

沾黏，在中醫來說就是「氣結」，即經絡淤塞，故身體會感到僵硬，活動受到限制，能量的傳遞也會受到阻礙。筋膜一旦經過拉伸，水分便流通，也就是氣血順暢。

沾黏發生於人體的軟組織如肌肉、肌腱、韌帶、筋膜等等，因過度使用、過度操勞而承受反覆的壓迫、拉扯、扭轉等損傷，又或受到外傷時，肌肉和肌肉外的筋膜都會一起裂開。

在復原的過程中，新生組織會與鄰近的組織相黏，以致肌肉和筋膜之間難以恢復正常，無法發揮作用，令人使不上力、拉扯時感到不舒服、強度下降，甚至影響關節位置。

筋膜也會因為活動不足而逐漸變「乾」。例如久坐起身時，經常會難以伸直身軀，部分其實是因為筋膜開始變乾，張力變差與緊繃，沾黏在肌肉上，導致活動受到限制，力量的傳遞也可能被干擾，以致姿勢維持受到影響。

由於結締組織在面對負荷時具有可塑性，因此只要給予持續的張力性負荷，即拉伸的時間越長（姿勢停留的時間越長），就越有效改變組織長度。因此，還有人說練習陰瑜伽能讓人增高呢！

擠壓與拉伸讓筋膜產生水合作用

健康的經絡具備三個條件：一、身體感覺輕鬆舒服；二、體態輕盈；三、氣順。要獲得健康的筋膜，身體必須有足夠的水分在筋膜組織間自由流動，加上運動刺激膠原蛋白增生，筋膜整體的結構才會排列整齊和更有彈性。

有些人爬樓梯或走幾步路就氣喘，是因為氣不足，這跟經絡是有關係的。人隨著年齡增長，身體的許多組織都會產生變化，如結締組織的膠原蛋白和彈性纖維質會逐漸不靈活，身體的老化也會導致基底物質的水分含量減少、纖維密度增加，影響營養素的供應和組織的癒合。

隨著年齡，當組織老化，膠原纖維的數量和大小就會增加，並產生交互連結。在這種變化下，彈力纖維更不容易彎曲，出現易於磨損或碎裂的傾向，以致人體變得不靈活。

老化，也意味著透明軟骨失去水分，慢慢轉化為纖維軟骨。軟骨失去彈性，使得某些區域如關節軟骨變得更薄，而纖維密度的增加，也使得軟骨及主血管周圍產生鈣沉積或鈣化。

看著臉上的木偶紋越來越深、魚尾紋越來越多，開始下垂的臉頰逐漸失去彈性，昔日的蘋果肌早已不復存在時，伴隨而來的，還有越來越乾燥的肌膚。

還有，累積到一定年齡，關節越來越僵硬，軟骨剛度增加，許多事情想做卻心有餘而力不足。此時，椎間盤也開始收縮，本來挺拔的身軀逐漸萎縮，以致身高降低；嚴重的話，血管的可擴充性也會降低，心臟失去彈性而無力，瓣膜僵硬，導致瓣膜功能不全。

年輕時即使扭到筋也很快復原，因為血液循環與新陳代謝良好，氣血順暢，這時期減肥也特別快見效。到年紀大一些，無論運動受傷或其他外傷，也需比年輕時較長的時間來癒合，因為氣血開始緩慢，復原能力減弱，五臟六腑的功能下降，造成氣虛。如此一來，加上姿勢不對，就容易傷到筋。難怪總有人說年齡大了，渾身「老人病」。

這真的是讓人抓狂且無可奈何的事。然而，面對老化、衰退，我們真的無能為力嗎？

筋膜就像人體內一張大海綿，海綿乾了，只要施予水分就會

獲得滋潤。要讓筋膜產生水合作用，可以透過適當的伸展與擠壓，放鬆身體，打通氣節，讓筋膜的水分獲得釋放和補充。

因此，要健康，就要多動，好讓氣在體內運行順暢。

靜態拉伸與動態拉伸

有氧運動會導致身體受到的壓力超過結締組織所能承受的範圍，引發傷病，此時需配合拉筋、拉伸來避免損傷。

有氧運動如跑步、高強度間歇訓練和重量訓練等，都能刺激多巴胺分泌。多巴胺是一種廣為人知的「快樂激素」，除了能緩解壓力，還能有效對抗抑鬱與焦慮，因此有氧運動是現代都市人保持身心健康的方法之一。

研究發現，跑步者患的絕大部分傷病，都是由於結締組織高度重複使用所致。跑步時，肌肉反覆快速放鬆與收緊，當肌肉突然被拉長，就會引起牽張反射（Stretch Reflex），肌肉、關節、肌腱和韌帶在這種拉伸狀態下會反射性收縮，從而增加動作的幅度，同時提高動作的能力。注重體態的上班族通常會選擇到健身房做重量訓練，肌肉經鍛煉後會撕裂，但經

過適當的休息，不僅能恢復到初始狀態，還會比原先更好。

肌肉修復可以透過「震動」的方式如按壓、按摩，讓筋膜產生水合作用，肌肉從而獲得滋養，達到放鬆的效果。不過，震動只能達到局部與暫時性的放鬆。無論是跑步還是重訓，都要拉筋以緩解肌肉酸痛、放鬆肌肉和提升關節靈活性。

筋膜不只能傳遞力量，被拉緊的筋膜也能儲存力量，在下個動作中釋放出來，產生更大的爆發力。那伸展或擠壓的過程，皆對組織的水合作用有舉足輕重的影響。當對組織施加負荷時，液體會被排出；當解除負荷時，組織就會恢復原本的狀態。

舒服、放鬆與紮實

髖關節由股骨頭與髖臼構成，是球窩關節，能做出陰瑜伽中屈曲、伸展、外展、內收、外旋和內旋等六個方向的動作。當這六個方向都活動自如的時候，髖才可以稱為「開」，相反則稱為髖「緊」。

對現代人來說，導致髖緊的原因大多是久坐和缺乏運動。當

肌肉缺乏運動時，力量和彈性自然不足，而久坐又使臀肌及周圍肌肉僵硬，伴隨著蹺二郎腿等不良的坐姿習慣，導致髖越來越緊，缺乏彈性，被肌肉包圍的髖關節的活動範圍就會受限，身體的可動性也會減少。

我在前面介紹過辦公室的瑜伽練習，倘若時間充裕，不妨給自己一段練習陰瑜伽的優質時間，過程很可能會帶你深入潛意識裡探索，發掘情緒根源，在鍛煉身體之餘，也療癒創傷。

練習陰瑜伽時，要感知自己的身體，在身體可承受的程度下作安全的伸展、拉伸，只要每天都拉筋，筋自然會放鬆，身體也會跟著慢慢變化。

切記，在做體式時必須感到舒服、放鬆和紮實，即每個姿勢要穩定地、安全地維持三至五分鐘，甚至更長時間。

舒服：《瑜伽經》的「制戒」（Yama）第一條要求人們「尊重身體的感受，不刻意和勉強身體」。所以，身體伸展要自如，不僵硬、不緊繃和不刻意。

放鬆：不執著於體式解剖，以免造成身體的傷害。在身心皆

放鬆下培養內在的覺知能力，在覺知中感受身體動、靜時的狀態，並與那狀態同在。

紮實：在瑜伽體式的練習中，雙腳和大地必須有穩定的聯結點，以便結合身體的力量，調動內在力量的流動和伸展。正如一棵樹必須往土地扎根才可獲得生長能量，是一樣的原理。

透過呼吸達到放鬆

人們習慣動，無論身體還是腦子，可說無時無刻都在動。很多人在靜下來的時候會感到不知所措，於是就找事情忙，或一直刷手機。此外，要一個初學者安靜地坐著靜心冥想，確實不容易，因為靜坐時間長了，腰酸背痛就跟著來。

剛開始接觸陰瑜伽的人，難免感到無聊或疼痛無比，尤其身體僵硬的人，一開始拉筋，就因為身體的繃緊與酸痛感而緊張得呼吸急促，也會更加痛。這時倘若導師能以引導詞，把學員的專注力帶到呼吸和身體特定部位，讓他透過意識層放鬆身體，感受就會完全不一樣。

因為人在「觀呼吸」時，呼吸會變得比較細膩，加上陰瑜伽



不妨給自己一段練習陰瑜伽的優質時間，過程很可能會帶你深入潛意識裡探索，發掘情緒根源，在鍛煉身體之餘，也療癒創傷。

強調開髖，打開盆骨與髖關節，當身體關節打開，腰酸背痛就會逐漸舒緩，靜坐的時間也會比較長，此時呼吸穩定下來，也比較容易進入禪定。所以，陰瑜伽可說是「為冥想做準備」(preparation of meditation)。

陰瑜伽是融合道家哲學、印度瑜伽和佛學的瑜伽流派，構建成身心靈健康的藝術與智慧。陰瑜伽體式在停留三到五分鐘或更長時間的過程中，先是放鬆表層組織，一旦表層組織放鬆，水分就會慢慢滲透到深層的結締組織，練習者在這過程中只需做一件事，就是觀呼吸。

「觀呼吸」是修止的方法之一，佛教的觀呼吸是觀出入息，也就是梵語中的「安般念」(Anapanasati)，其用功之處在於一呼一吸之間，從鼻子到腹部都有輕重不同的呼吸動作，觀不同的部位時，心念所受到的影響也會有所不同(詳見第四章)。

《大學》說：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」意即知道要止於至善，才能志有定向；志有定向，才能心不妄動；心不妄動，才能安於目前的處境；安於目前的處境，才能慮事精詳；慮事精詳，才能