

普通高校开设形体瑜伽课程的可行性分析

吕淙淙

北京理工大学珠海学院

DOI:10.12238/er.v4i5.3874

[摘要] 形体瑜伽秉承古典瑜伽的练习原理,开创性融入现代女性追求时尚美的心理需求,融入现代形体雕塑的艺术形式,使形体瑜伽练习形式丰富多彩。普通高校开设形体瑜伽课程旨在增强大学生身体素质、塑造外形、提升个人气质、增强心理健康水平、养成终身体育的运动方式。虽然形体训练与瑜伽为两种不同的运动项目,但两者均通过拉伸、力量、控制来达到塑形的效果,而且对于当代多数大学生而言柔韧素质是最难攻克的问题之一,但形体训练和瑜伽很多动作是在柔韧素质的基础上进行的。所以两者具有促进作用,通过形体训练中压腿、压胯、拉伸等一系列手段提高柔韧素质,从而提高瑜伽动作的规范性,可以达到更好的运动效果,两者是相辅相成的,普通高校开设形体瑜伽课程是完全可行的。

[关键词] 普通高校; 美育; 形体训练; 瑜伽; 形体瑜伽

中图分类号: G807.4 **文献标识码:** A

Feasibility Analysis of Physical Yoga Courses in Ordinary Universities

Congcong Lv

Beijing Institute of Technology, Zhuhai

[Abstract] Body yoga adheres to the practice principle of classical yoga, pioneering into the psychological needs of modern women in the pursuit of fashion and beauty and the art form of modern body sculpture, to make the body yoga practice form rich and colorful. The purpose of offering physical yoga courses in ordinary colleges and universities is to enhance students' physical quality, shape their appearance, enhance personal temperament and mental health level, and develop lifelong sports methods. Although the physical training and yoga are two different sports, both of them achieve the shaping effect through the stretching, strength and control, while for most contemporary college students, flexibility is one of the most difficult problems to overcome, but many of the physical training and yoga movements are carried out on the basis of flexible quality. Therefore, the two have a role in promoting. Through a series of means of leg pressing, hip pressing, and stretching, the flexible quality can be improve, so as to improve the standardization of yoga movements and achieve better exercise effect. The two are complementary, and it is completely feasible for ordinary colleges to set up body yoga courses.

[Key words] ordinary colleges; aesthetic education; body training; yoga; body yoga

2019年4月,教育部发布《关于切实加强新时代高等学校美育工作的意见》,意见指出:学校美育是培根铸魂的工作,提高学生的审美和人文素养,全面加强和改进美育是高等教育当前和今后一个时期的重要任务。党的十八大以来,我国普通高校美育工作取得可喜的进展,美育的育人导向更加凸显,结构布局不断优化,课程建设稳步推进,美育活动丰富多彩,资源保障持续向好。但是,普通高校美育工作与当前教育改革发展的要求

还不相适应,与构建德智体美劳全面培养的育人体系还不相适应,与满足广大青年学生对优质丰富美育资源的期盼还不相适应。需坚持改革创新,全面深化普通高校美育综合改革,整合美育资源,全面提高普及艺术教育教学质量,切实推进专业艺术教育和艺术师范教育的改革发展,形成充满活力、多方协作、开放高效的普通高校美育新格局。

1 形体瑜伽的概念及瑜伽的起源与发展

形体瑜伽秉承古典瑜伽的练习原理,开创性融入现代女性追求时尚美的心理需求,融入现代形体雕塑的艺术形式,使形体瑜伽练习形式丰富多彩。

“瑜伽”(英文:Yoga,印地语)这个词,是从印度梵语“yug”或“yuj”而来,其含意为“一致”、“结合”或“和谐”。瑜伽起源于印度,是一项有着5000年历史的关于身体、心理以及精神的运动项目,其姿势运用古老而易于掌握的技巧,改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力,是一种达到

身体、心灵与精神和谐统一的运动方式,包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等,以达至身心的合一。

古典瑜伽的发展共经历了六个时期,分别为:瑜伽前古典时期、瑜伽吠陀时期、瑜伽前经典时期、瑜伽的经典时期、瑜伽后经典时期、哈达瑜伽的时代。20世纪60年代,瑜伽在全世界迅速发展,首先在欧美国国家盛行,备受欧美国医学界、心理学界、艺术界、体育界关注。1993年“瑜伽第一夫人”英蒂拉·德菲于我国上海开办第一所瑜伽学校,但将瑜伽带入中国千家万户的是上世纪80年代美籍华人张惠兰,被誉为“瑜伽之母”,伴随我国经济及信息化的大力发展,瑜伽备受大家青睐,在全国各大普通高校已成为最受女大学生追捧和喜爱的体育课程^[1]。

虽然形体训练与瑜伽为两种不同的运动项目,但两者均通过拉伸、力量、控制来达到塑形的效果,而且对于当代多数大学生而言柔韧素质是最难攻克的问题之一,但形体训练和瑜伽很多动作是在柔韧素质的基础上进行的。所以两者具有促进作用,通过形体训练中压腿、压胯、拉伸等一系列手段提高柔韧素质,从而提高瑜伽动作的规范性,可以达到更好的运动效果,两者是相辅相成的,普通高校开设形体瑜伽课程是完全可行的。

2 形体瑜伽的作用价值

普通高校开设形体瑜伽课程旨在增强大学生身体素质、塑造外形、提升个人气质、增强心理健康水平、养成终身体育的运动方式。形体瑜伽可以使大学生内外兼修,可将形体瑜伽的作用价值分为:外在价值和内在价值,外在价值通俗的讲是指外人的直观感受,如:矫正身体形态、塑造外形、提升个人气质等等;内在价值是指个人的本体感受,如:提高身体各项机能从而提高身体素质、增强心理健康水平、改善精神面貌等等。

2.1形体瑜伽的外在价值。(1)矫正身体形态。在我国,当代大学生经过寒窗苦读十余载,经过激烈的角逐方可踏入大学殿堂,从小到大多数时间趴在课桌上学习,繁忙的学业及长期不良坐姿导致多数学生颈椎、脊柱变形,从而看起来弯腰驼

背、不够自信。形体瑜伽可以通过拉伸肩颈、脊椎等部位进行反向练习、形体瑜伽站姿等多种训练手段和瑜伽体位,使学生找到正确的身体姿态,经过长时间练习使肌肉产生记忆,从而矫正身体姿态,使其看起来更有气质。(2)塑造完美身形。形体瑜伽通过对腿部、腰部、手臂等部位进行拉伸,可以增强韧带弹性,肌肉变得结实,塑造肌肉线条感;通过练习形体瑜伽,增强大学生对脚背、脚尖、指尖、膝盖等细节的意识,可增强视觉美感;在长时间练习形体瑜伽时,通过形体训练踢腿、下叉、以及相应瑜伽体位,身体会排出大量汗液并消耗卡路里,可达到瘦身的效果。

2.2形体瑜伽的内在价值。(1)增强身体素质。形体瑜伽是最安全的运动项目之一,独特的腹式呼吸可以挤压腹部器官,使内部器官达到按摩的效果,通过拉伸可以有效促进血液循环及新陈代谢,提高身体各项机能,增强抵抗力并可有效预防心脑血管等慢性疾病。(2)增强心理健康水平。形体瑜伽是一项非常好的减压减负运动,在轻松优美的音乐中自由地呼吸,尽情的伸展肢体,使身体和心灵达到完美统一^[2]。对现代大学生来讲,通过科学与艺术结合的锻炼方式,是学生能够在轻松愉悦的氛围中让肢体得到彻底放松,脊柱得到充分伸展,缓解由于长时间学习带来的精神紧张和神经系统疲劳,是个体更容易处理周围的人际关系,融入自然和社会环境,同时,练习瑜伽有助于抵御外界环境的各种利益诱惑,避免不良环境因素对心理的负面作用^[3]。

3 普通高校开设形体瑜伽的可行性分析

3.1场地设施。场地是开设形体瑜伽的前提。以当今社会普通高校发展建设水平,各个普通高校都有可以满足要求的场地设施。开设形体瑜伽课程并不需要专门的、独特的场地,主要需要设施有:镜子、把杆、音响设备、瑜伽垫,对教室地板并没有特殊要求,普通的舞蹈教室即可满足,为了干净卫生,瑜伽垫也可以让学生自备。现在流行的空中瑜伽则需要专业的吊顶和设备。

3.2师资情况。师资是开设形体瑜伽

的主导。目前来说普通高校瑜伽教师多为“应急型”教师,多为各类舞蹈及相关专业教师通过后期进修学习从而教授瑜伽课程。形体训练是所有舞蹈的基础,如:民族舞、古典舞、拉丁舞、芭蕾舞等都需要经过严格的形体训练。所以,在现有舞蹈教师及瑜伽教师的基础上进行融会贯通,即可开设形体瑜伽课程。

3.3教材情况。教材是开设形体瑜伽的载体。可以通过学校图书馆翻阅形体训练及瑜伽方面教材,在互联网时代,也有众多网络教材,视频教材可更直观的学习动作。通过梳理汇总一套形体训练可提高动作质量的形体瑜伽大纲。如:下犬式,此动作如果未通过形体训练中压腿、拉伸等练习,很可能出现拉伤的情况,也会严重影响动作质量和学生体验感。

3.4学生喜爱度。相关研究显示,瑜伽课程在全国各普通高校已成为最受女大学生追捧和喜爱的体育课程。通过形体训练使瑜伽动作更加规范和美观,有利于提高学生成就感,更利于毕业及工作后继续坚持练习,践行终身体育的运动方式。

4 结语

形体瑜伽实现了形体训练与古典瑜伽的有效结合,两者的关系是相辅相成的,其实此结合在瑜伽课堂也经常用到,比如:瑜伽课前组织学生压腿热身,但很少有人规范化进行,也很少有人对其归纳总结,使其有章可循。瑜伽运动已成为学生未来走向社会,工作之余参加训练的好项目,通过形体训练使瑜伽高质量的进行练习,可以更好的实现瑜伽的价值。

[参考文献]

- [1]俞琴.瑜伽引入高中女生体育课的实践性研究[D].上海师范大学,2012.
[2]汪敏.瑜伽形体训练对女大学生身心健康影响的研究[J].体育科技文献通报,2005,(10):39-40.
[3]杜照茹.瑜伽健身术对大学生身体机能素质和心理健康水平影响的实验研究[J].首都体育学院学报,2005,(1):100-101.

作者简介:

吕淙淙(1991--),女,汉族,山东淄博人,硕士,研究生,讲师,研究方向:体育舞蹈教学与科研。