

## 練瑜伽打太極 有益身心

過度的操練 仍會造成肌腱、關節運動傷害 有退化性關節炎者 不宜久蹲馬步

李文吉／

康寧醫院骨科主任

瑜伽與太極這兩個分別源自印度與中國古文化的產物，近10年來在西方世界大大流行起來，瑜伽教室與太極道場在美國的都市常見。台灣自不例外，在公園綠地清晨都看得到打太極的身影，街頭瑜伽教室林立。練瑜伽、打太極，一般認為安全、有益健康，不過以運動醫學的角度來看，還是有一些該注意的地方。

瑜伽原是傳統印度教教徒的生活方式之一，藉苦練、飲食節制、冥想等修行，追求身、心的清淨與平和。不過，這個終極目標已非目前商業化瑜伽的宗旨，瑜伽教室追求的只是瑜伽術裡的呼吸控制或技巧，或是高難度肢體動作（模擬動物的動作）的傳授，藉以消除生活的緊張或工作的壓力，以及改善肢體的柔軟度……；這個目標符合現代都會時尚，因此頗受女性上班族歡迎。

高難度肢體動作必須透過專注、平衡、靜下心…來達成，過程中不知不覺轉移（分散）學習者精神上或工作上的壓力，消除緊張、疲勞，這一點是瑜伽最大的功能；而肢體的伸展、平衡，也的確能改善身體的柔軟度，減少日後可能的運動傷害；呼吸技巧或控制的訓練，某種程度也可以改善一些慢性阻塞性呼吸道疾病的病況。

但這不表示瑜伽可以治病…，不當或過度的操練，很容易造成肌腱、關節…的運動傷害；而年紀大、有高血壓、青光眼、骨質疏鬆、關節疾病或懷孕者…，要練瑜伽，必須格外小心，量力而為，適可而止，或請專人針對身體情況量身設計符合個人的瑜伽。

太極原本是防身的武術，在中國已有近2000年的歷史，現在西方世界視之為「動作式冥想\*」（meditation in motion）。太極的動作和緩、柔軟、如流水連貫不間斷，招式間卻有其深邃的設計邏輯；很多研究都證明打太極拳能有效的改善身體的平衡與協調，這在老人跌跤的預防上，有很大的功效。

當然，全神貫注於打拳時（看似進入冥想——此之所以稱「動作式冥想」的由來），也像瑜伽一樣，有紓壓、消除緊張的效果；而太極的肢體動作會強化肌肉的強度（不是練出肌塊），甚至有些報告指出打太極拳可以減緩骨質流失。

太極不是高衝擊或有肢體接觸的運動，受傷的機率小，幾乎任何年齡層都適合；加上不需特別的場地或裝備，可獨打、也可群舞，不太受天候影響……，因此，普受大眾的接受與歡迎；據報導，每天清晨在中國有1千萬人打太極拳，堪稱是單項運動世界之最！

話雖如此，打太極拳若不量力而為，動作不對，過度或不當，也同樣會造成關節、軟組織的運動傷害。而太極裡蹲馬步的動作，對腰椎退化、不穩的或有前膝退化性關節炎者，不宜久蹲或蹲太低，尤其若重心未能正確地落在胯部，往往會加重背痛或加速膝關節退化。

瑜伽與太極同樣是自我實踐、非競技性的運動，運動的本質帶有一絲「禪修」味道，這是其他運動所沒有的，也是兩者之所以會對身、心皆益的道理。在現今繁囂、緊張、忙碌的工商社會，瑜伽與太極不啻是值得選擇的運動。

註：一般冥想是以靜坐或打坐方式進行。  
（作者亦為頭份為恭醫院特約醫師）