諮商心聞報

【第 489 期】

從「瑜珈旅行」探索自我

諮商輔導中心 陳玟杏 兼任輔導老師 整理提供

女兒這兩年為了身體健康，從傳播科系本科的媒體人轉換跑道，開始教起了瑜珈。這對從小討厭運動的她無疑是個巨大的挑戰，確實也是我過去未曾想過她會前往的人生方向。不過也因為她的工作，我才知道現在國內旅遊，竟然存在「瑜珈旅行團」這樣的特殊行程：由瑜珈老師帶領旅客們在山中或海邊，一天體驗兩三堂不同類型的瑜珈課。

身為「宅女」的我，一開始實在不理解這個行程的客群，出去玩不就是想好好放空、放鬆，何苦還要把自己搞得這麼累？問題一出就被女兒笑話了一頓！原來，瑜珈的本質是追求身心靈的平衡與合一。在戶外大自然的環境中練習瑜珈，比起在都市內更容易將專注帶回到內在，看著藍天白雲、聆聽林間風吹、嗅聞花草芬芳，本身就對現代人緊繃的身心有絕佳的放鬆效果。再加上瑜珈老師的引導，不只做到身體伸展與放鬆，更重要的是能強化正念(mindfulness)冥想的覺察練習。比起吃喝玩樂的行程，具有更深度的放鬆效果！

在疫情過後，除了像這樣的瑜珈旅行，各種身心靈或自我成長課程的市場也越來越大，大家對健康議題越來越重視，也因此提升了身心靈平衡練習的需求。其實無論是什麼樣的課程或療癒系統，它們終究是工具而已，比如瑜珈練習是帶我們從身體的運作看見自己的內在模式，若沒有持續落實正念在生活中，把瑜珈練習帶回日常，很可能就只有在瑜珈課上感覺放鬆，但其他時候仍然活在緊繃中。

諮商心聞報

將療癒體驗回歸自身的醒覺，持續覺察內在、勇敢冒險突破，我們才能夠在人生道路上不斷看見、持續成長。

各學院院心理師，歡迎各位老師指教	
諮商輔導中心主任	蔡韻如社工師（2269）
工程與科學學院 (機電系、纖複系、工工系、化工系、精密系、航太系) (電聲碩士學位學程、綠色能源科技碩士學位學程、產業碩士專班)	紀婷宜心理師（2282）
金融學院、工程與科學學院 (應數系、材料系、光電系、環科系) (數據科學碩士學位學程)	孫羽佩心理師（2285）
資訊電機學院、創能學院	徐琳雅心理師（2286）
建設學院、建築專業學院	李俊龍心理師（2283）
商學院	倪凡羽心理師（2280）
商學院	張卉榛心理師（2284）
國際科技與管理學院、經營管理學院、人文社會學院、通識中心全校國際生大一不分系學士班	蔡佳玲心理師（2263）