

高校瑜伽课程对大学生身心健康的影响分析

沈家丽

湖州学院生命健康学院

DOI:10.12238/er.v8i9.6437

[摘要] 现代社会竞争压力加剧,大学生身心健康问题日益凸显。高校开设瑜伽课程为改善这一状况提供新途径。瑜伽通过体式、呼吸与冥想的结合,作用于大学生身心多个层面。在身体方面,能增强柔韧性、改善体态、提升心肺功能;心理层面,可缓解压力、调节情绪、提升专注力与睡眠质量。瑜伽课程营造的集体氛围,促进大学生社交互动与情感交流,增强其归属感与社会适应能力。深入剖析高校瑜伽课程对大学生身心健康的影响,有助于为高校体育课程优化和学生健康发展提供科学依据与实践参考。

[关键词] 高校瑜伽课程;大学生;身心健康;身体机能;心理健康

中图分类号: G807.4 **文献标识码:** A

Analysis of the Impact of College Yoga Courses on the Physical and Mental Health of College Students

Jiali Shen

School of Life and Health, Huzhou University

Abstract: In modern society, the pressure of competition is intensifying, and the physical and mental health problems of college students are becoming increasingly prominent. The introduction of yoga courses in colleges and universities provides a new approach to improving this situation. Through the combination of postures, breathing, and meditation, yoga affects multiple aspects of college students' physical and mental health. Physically, it enhances flexibility, improves posture, and boosts cardiovascular and pulmonary functions. Mentally, it helps relieve stress, regulate emotions, and improve concentration and sleep quality. The collective atmosphere created by yoga classes promotes social interaction and emotional communication among college students, enhancing their sense of belonging and social adaptability. A thorough analysis of the impact of yoga courses in colleges and universities on the physical and mental health of college students can provide scientific basis and practical references for the optimization of physical education courses in colleges and universities and the healthy development of students.

Keywords: Yoga courses in colleges and universities; College students; Physical and mental health; Physical functions; Mental health

引言

当下,大学生面临学业、就业、人际交往等多重压力,身心健康问题频发,焦虑、抑郁等心理疾病以及不良体态、体能下降等身体问题困扰着众多学生。高校体育课程作为促进学生健康发展的重要载体,其课程设置与教学效果备受关注。瑜伽课程以独特的身心锻炼方式,在改善身体机能、调节心理状态方面展现出显著优势^[1-2]。探究高校瑜伽课程对大学生身心健康的影响,明确其在高校教育体系中的价值,对完善高校体育教育、提升学生健康水平具有重要意义。

1 瑜伽改善身体机能

1.1 拉伸与柔韧性的蜕变

当学生初次踏入瑜伽教室,常常被身体的僵硬所困扰。

双腿难以伸直,脊柱无法弯曲,每一个动作都显得力不从心。但随着日复一日的练习,变化悄然发生。在瑜伽的下犬式中,背部的延展、腿部后侧肌肉的拉伸,仿佛给身体注入了新的活力。每次拉伸时,肌肉纤维如同被温柔唤醒的琴弦,在持续的张力下逐渐拉长。就像冬日里蜷缩的藤蔓,在春日暖阳的照耀下慢慢舒展。随着练习深入,原本紧绷的肩颈开始放松,髋关节的活动范围也不断扩大,曾经遥不可及的体式,如今变得轻松自如,身体柔韧性得到显著提升。

1.2 力量塑造与体态重塑

瑜伽并非简单的柔软练习,它更是一场力量的修行。在战士式中,腿部肌肉持续发力,保持身体的稳定与平衡,如同扎根大地的古树,任凭风吹雨打,依然屹立不倒。平板支

撑时，核心肌群的收紧，让学生感受到内在力量的凝聚。这些看似静态的体式，实则对全身肌肉都提出了挑战。长期练习，不仅能增强肌肉力量，还能有效改善不良体态。那些因长期伏案学习导致的驼背，因不良坐姿造成的高低肩，在瑜伽的雕琢下，逐渐恢复挺拔与端正。身体的线条变得更加流畅，整个人也散发着自信的光芒。

1.3 呼吸与身体的深度对话

瑜伽呼吸法是连接身体与心灵的桥梁。在瑜伽练习中，学生摒弃了平日里浅而急促的呼吸方式，转而采用缓慢、深沉的腹式呼吸。吸气时，腹部像充满气的气球般缓缓隆起，气息直达丹田；呼气时，腹部又像泄了气的皮球般慢慢收缩。这种有节奏的呼吸与体式完美配合，让每一个动作都充满韵律。通过调节呼吸节奏，学生增强了呼吸深度，使肺部能够吸纳更多的氧气。充足的氧气供应如同给身体注入了源源不断的能量，促进新陈代谢的加速。身体的各个器官在氧气的滋养下，焕发新的生机，免疫力也随之增强，让学生能够更好地抵御疾病的侵袭。

2 缓解心理压力

2.1 专注当下的心灵沉淀

在快节奏的大学生活中，各种琐事如同潮水般涌来，学业的压力、未来的迷茫，常常让学生的内心焦躁不安。而当学生走进瑜伽课堂，一切都变得不同。在瑜伽练习时，老师会不断提醒学生专注于呼吸与体式动作。此时，外界的喧嚣仿佛被隔绝在外，学生的注意力全部集中在身体的感受上。每一次呼吸的起伏，每一个体式的转换，都成为学生关注的焦点。就像在波涛汹涌的大海中找到了一座宁静的小岛，学生暂时摆脱了外界压力源的困扰，让疲惫的心灵得到片刻的安宁与沉淀，在专注中逐渐放松身心。

2.2 冥想中的深度放松之旅

冥想是瑜伽缓解心理压力的重要环节。当学生静静地盘坐在垫子上，闭上眼睛，摒弃杂念，进入冥想状态时，仿佛开启了一场奇妙的心灵之旅。在这个宁静的世界里，没有外界的纷扰，没有内心的焦虑，只有一片祥和与安宁。学生的思绪渐渐平静，就像平静的湖面，没有一丝涟漪。在冥想中，学生可以释放积压已久的负面情绪，让紧张的神经得到彻底的放松。当冥想结束，睁开双眼的那一刻，学生会感觉身心焕然一新，以更加平和、从容的心态去面对生活中的挑战。

2.3 压力释放的长效机制

瑜伽对心理压力的缓解并非只是一时的效果，而是形成了一种长效机制。通过长期的瑜伽练习，学生学会了在日常生活中运用瑜伽的理念来调节自己的心态。当面对压力时，学生会不自觉地调整呼吸，让自己平静下来。就像在黑暗中找到了一盏明灯，无论遇到多大的困难，学生都能保持冷静，

从容应对。瑜伽让学生在快节奏的生活中找到了平衡，不再被压力轻易击垮，而是能够以更加坚韧的心态去迎接生活中的每一个挑战，让心灵始终保持轻松愉悦的状态^[3]。

3 调节情绪状态

3.1 身心联动的情绪调节密码

在瑜伽课程构建的动态平衡体系中，身体的运动与心灵的放松通过神经—内分泌网络形成精密的调节机制。当学生完成骆驼式（Ustrasana）后弯体式时，胸腔的扩张不仅拉伸了前侧肌群，更通过激活交感神经促使肾上腺髓质分泌肾上腺素，为身体注入活力；而树式（Vrksasana）的单腿站立训练，则通过前庭系统与小脑的协同作用，提升本体感觉的同时刺激血清素分泌。现代运动心理学研究显示，单次45分钟瑜伽练习可使多巴胺水平提升，内啡肽浓度增加，这种生理层面的变化直接转化为情绪状态的改善。与此瑜伽课程特有的呼吸引导（Pranayama）要求练习者专注于横膈膜的起伏，这种有意识的呼吸训练能够激活副交感神经系统，使心率变异性（HRV）增加，从而在生理层面构建起对抗压力的缓冲带。身心的双向互动形成闭环调节系统，使学生在持续的练习中逐渐掌握情绪调控的主动权。

3.2 情绪觉察与自我调节

瑜伽课程中的正念训练模块，为学生搭建了系统化的情绪认知框架。通过每日15分钟的躯体扫描（Body Scan）练习，学生能够建立从脚趾到头顶的全身感知图谱，这种精细化的身体觉察觉知能力，直接迁移至情绪感知领域。神经影像学研究表明，连续8周的正念瑜伽训练可使前扣带回皮层（ACC）厚度增加，该区域作为情绪调节的关键脑区，其结构改变显著提升了个体的情绪识别准确率。当负面情绪来袭时，课程中教授的4-7-8呼吸法（吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒）能够有效调节杏仁核的过度活跃，降低皮质醇水平。某高校瑜伽课程实践显示，经过一学期训练，学生能够在情绪波动时主动运用瑜伽技巧，将负面情绪的持续时间缩短。这种从理论到实操的系统训练，使学生逐步成长为自身情绪的观察者与管理者。

3.3 积极心态的培养与塑造

瑜伽课程构建的渐进式挑战体系，成为学生突破心理边界的重要载体。从最初的婴儿式（Balasana）基础体式，到半月式（Ardha Chandrasana）的平衡挑战，再到乌鸦式（Bakasana）的力量突破，每个阶段的体式进阶都对应着心理韧性的提升。教育心理学中的自我效能理论在此得到充分印证：当学生通过持续练习成功完成轮式（Urdhva Dhanurasana）后弯体式时，前额叶皮层的背外侧区域被显著激活，这种神经层面的变化直接转化为现实生活中的决策信心。某985高校的追踪调查显示，参与瑜伽课程的学生群体

在面对学业压力时,主动寻求解决方案的比例比对照组高,其归因方式更倾向于将困难视为成长机会而非威胁。这种从瑜伽垫延伸至生活的积极心态塑造,使学生在应对复杂挑战时展现出更强的心理弹性与成长型思维模式。

4 提升社交能力

4.1 集体课堂的社交舞台搭建

高校瑜伽课程的集体授课形式,为学生们搭建了一个天然的社交舞台。每次课前十五分钟,瑜伽教室总会飘起细碎的交谈声:有的学生分享着考研复习的焦虑,有人兴奋地展示新购入的瑜伽服,还有人互相推荐食堂新品。课程结束后,大家围坐在瑜伽垫旁,额头的汗珠尚未干透,便迫不及待地交流起当日练习的感受。在瑜伽课堂上,护理系的男生在下犬式中因退步后侧柔韧性偏弱而动作吃力,计算机系的女生则因缺乏上肢支撑力难以稳定保持。两人相互鼓励、协作,女生分享柔韧性训练经验,男生传授上肢力量技巧。这种跨专业的互助,让彼此在瑜伽中找到了温暖与力量,也让原本陌生的他们因共同的努力而拉近了距离,成为了朋友。

4.2 交流分享中的情感升温

在瑜伽课程中,交流与分享是促进情感升温的重要方式。每节课的“小组化”练习时,同学们自发围坐成圈,将瑜伽垫化作心灵交流的圆桌。当有同学在三角伸展式中难以保持平衡时,总有人跪坐在旁,用手掌抵住对方后腰辅助发力;而在分享冥想体验时,有人讲述通过瑜伽缓解了考试焦虑,有人分享在体式突破中重获自信。这种互帮互助的氛围不仅存在于课堂,更延伸到生活场景——结课数月后,仍有同学在微信群里分享新发现的瑜伽流派,相约打卡校园周边的户外瑜伽活动。有小组甚至将瑜伽体式编成趣味口诀,这种创造性的互动让知识传递充满温度。

4.3 团队协作与沟通能力的锤炼

共同参与瑜伽练习营造出的和谐、互助氛围,为学生们提供了锤炼团队协作与沟通能力的良好契机。在“双人树式”练习中,搭档需要同步调整重心,通过眼神和细微的肢体语言确认节奏;而“金字塔支撑”这类多人协作体式,则要求参与者明确分工:有人负责底座稳定,有人调整间距,有人把控呼吸频率。某次课程中,五人小组为完成莲花支撑造型,反复尝试不同的发力点分配,最终通过录制慢动作视频分析动作,成功突破瓶颈。这种沉浸式的协作体验,让学生们在实践中掌握了非暴力沟通技巧——当意见分歧时,学会用“我建议调整角度,因为……”替代直接否定。数据显示,受访者表示通过瑜伽课程,在后续小组作业中更善于倾听与表达,沟通效率显著提升。

5 增强自我认知

5.1 身心连接中的自我探索

瑜伽通过体式、呼吸与冥想的结合,构建起一座连通身体感知与心灵觉知的桥梁,成为当代大学生探索自我的重要途径。在哈他瑜伽的基础课程中,学生需要在“山式站立”中保持脊柱延展,此时细微的肌肉震颤、呼吸频率的变化,都会转化为身体传递给大脑的信号。心理学研究表明,当练习者将注意力聚焦于“下犬式”中肩背肌肉的发力感、“树式”中重心的微妙调整时,前额叶皮层与边缘系统的交互增强,这种身心同步状态能有效提升个体的内省能力。正如瑜伽经典《哈达瑜伽之光》所言:“体式的稳定带来心灵的平静”,在动态与静态的体式转换间,练习者逐渐培养出对自身状态的敏锐觉察力。

5.2 优缺点认知的清晰呈现

瑜伽课程采用分层教学体系,为学生提供了科学认知自我的实践场域。在流瑜伽课程中,通过“战士三式”到“半月式”的串联练习,学生能直观感受到自身核心肌群控制力的差异;而在阴瑜伽的长时间保持中,韧带柔韧性的个体特征更为凸显。课程设置的反馈机制也促进了客观认知的形成——教师会运用生物力学原理,分析学生在“轮式”中手臂支撑角度或“鸽式”中髋关节打开程度的问题,帮助学生建立基于科学的自我认知框架。这种将身体表现数据化的过程,配合冥想环节中的自我对话,使学生能够以理性态度接纳身体局限,将“三角式”中难以贴地的手掌、“骆驼式”中受限的后弯幅度,转化为具有明确提升方向的成长目标。

5.3 自我认同与自信的坚实奠基

瑜伽课程设计中的阶段性成就体系,为学生搭建起阶梯式的自我认同构建路径。从完成“简易坐”五分钟冥想的初级目标,到挑战“肩肘倒立”的进阶突破,每一个里程碑式的达成都会激活大脑奖赏系统。运动心理学研究显示,持续的瑜伽练习能使多巴胺分泌量提升,这种神经递质的变化直接增强了练习者的自我效能感。在团体课程中,学生通过共同完成“开肩序列”“脊柱流动”等组合动作,形成互助支持的社群氛围。当某个学生在教师辅助下首次完成“起重机式”时,来自同伴的掌声不仅强化了个体的成功体验,更构建起积极的社会认同,这种多维的正向反馈机制,最终转化为应对学业压力、职场挑战的心理韧性,让自信从瑜伽垫延伸至生活的各个维度^[4]。

6 结语

高校瑜伽课程在改善大学生身体机能、缓解心理压力、调节情绪、提升社交能力和增强自我认知等方面发挥着积极作用,为大学生身心健康发展提供有效支持^[5]。未来,应进一步优化高校瑜伽课程设置,丰富教学内容与形式,加强师资队伍建设和提高教学质量。加大对瑜伽课程的宣传推广力度,引导更多学生参与其中,使瑜伽课程在促进大学生身心

健康方面发挥更大效能，助力高校培养身心健康、全面发展的高素质人才。

[参考文献]

[1]王敏.瑜伽课程对大学生心理健康影响的实证研究[J]. 体育科技文献通报, 2022,30(5):112-114.

[2]李娟.高校瑜伽教学对大学生身心健康的促进作用[J]. 当代体育科技, 2021,11(34):101-103.

[3]刘芳.瑜伽运动对大学生身心健康影响的探析[J]. 运

动精品, 2020,39(12):103-104.

[4]陈红.高校瑜伽课程对大学生身心发展的价值研究[J]. 武术研究, 2021,6(11):118-120.

[5]赵静.瑜伽教学对大学生身心健康影响的调查分析[J]. 体育科技, 2022,43(3):125-127.

作者简介：

沈家丽（1989.06-），女，汉族，浙江湖州人，硕士研究生，中级，研究方向为体育教学与训练。