

美國學校採用瑜珈來安定學生情緒

藍先茜摘要
駐洛杉磯文化組提供

繼洛杉磯、舊金山、西雅圖及俄亥俄州哥倫布等學區的公立學校之後，科羅拉多州丹佛學區也計劃在今年秋季學期開始後，試行瑜珈課程(Yoga Education)。希望這種古代流傳下來、源自東方的瑜珈術，可以幫助興奮吵鬧的學生安靜下來，專心在閱讀、寫作等課業上。

瑜珈課程是由洛杉磯一名瑜珈師 Tara Guber 所創，利用每週廿五分鐘的時間，讓學生練習瑜珈的幾個肢體伸展姿式及呼吸技巧。Guber 認為瑜珈不但有助學生專注，更可以建立學生自尊心，相對於以往學校給予學生的處罰是暫停活動 (timeout)，瑜珈給予學生的是時間(time in)。教授瑜珈的教師必須先接受瑜珈師的指導，學習如何教導瑜珈課程。

不過，由於瑜珈原本源於宗教的修行訓練，丹佛學區的試行計劃已引起少數學生家長的疑慮，學區正打算舉辦一場說明會以決定這個試行計劃的去留。全國瑜珈協會執行主任 Nancy Ferguson 表示：「瑜珈是一種肢體的修練，但並不是宗教。目前有各種不同的瑜珈課程出現在全美各地學校，我從未聽過其他與宗教有關的疑慮。」(2002.8.29 / 丹佛郵報)