

一首歌的流動-瑜伽與音樂結合的設計與研究

林佩儒

南臺科技大學流行音樂產業系

pjlin@stust.edu.tw

摘要

現代社會因科技發展快速且工作生活型態忙碌，現代人對於身心健康的問題也越來越重視，因此各類型的運動與健身娛樂活動，也越來越多元且蓬勃發展。本研究透過一首歌的流動-瑜伽與音樂結合的設計與研究，透過國內外文獻探討分析與本研究歷年來對於音樂情境氛圍的設計方法，將此音樂與瑜伽流動的獨特健身方式，實際運用於教學工作坊的學員學習與成果發表，透過研究流程與方法將音樂與瑜伽流動結合的工作坊課程設計內容，在課程中以老師教學示範與學員學習所獲的回饋意見，加以綜合探討分析。本研究獲得的結論，作為對音樂情境設計與健身活動結合的新興產業的基礎應用研究，與未來健身娛樂產業的潮流趨勢與發展方向，將有實質的貢獻與展望。

關鍵詞：音樂、健身運動、流行歌曲、內觀流瑜伽、情感特徵

The Flow of a Song: Design and Research on the Integration of Yoga and Music

Pei-Ju Lin

Department of Popular Music Industry, Southern Taiwan University of Science and Technology

Abstract

Amid rapid technological advancements and increasingly demanding work-life patterns, contemporary society has placed growing emphasis on physical and mental well-being, contributing to the diversification and flourishing development of exercise- and fitness-related activities. This study explores the design and pedagogical application of integrating music with Vinyasa yoga, focusing on the synergistic relationship between musical context design and embodied movement practices. Drawing on both domestic and international literature, as well as the researcher's long-term experience in music-based contextual atmosphere design, this study developed a workshop curriculum that combined selected music with the distinctive fitness and flow characteristics of Vinyasa yoga. The curriculum was implemented in a teaching workshop, where students engaged in learning activities and performance presentations that emphasized the coordination of musical rhythm, emotional expression, and yogic movement. Data were collected through classroom observations of instructor demonstrations and systematic analysis of student feedback. The findings indicate that the integration of music and Vinyasa yoga enhances learners' engagement, emotional resonance, and kinesthetic awareness, while supporting expressive movement and holistic fitness experiences. This study provides foundational applied research for the emerging fitness-entertainment sector that integrates music context design with physical exercise and offers practical insights into the future development and creative trends of music-infused fitness practices.

Keywords: Music, Fitness exercise, Popular song, Inside flow yoga, Emotional characteristics

Received: Nov. 7, 2025; first revised: Mar. 20, 2026; second revised: Apr. 14, 2026; accepted: Apr. 2026.

Corresponding author: P.-J. Lin, Popular Music Industry, Southern Taiwan University of Science and Technology, Tainan 710301, Taiwan.

壹、緒論

本研究乃是延續研究者歷年所建立的以國科會 110 年度「流行音樂情境氛圍設計研究」計畫為主題的原創性、系統性研究方法，以綜合量化+質化兩種研究特性，加以調整後採取「量化+質化混合式研究方法」進行探討與分析 [1]，並將初步成果運用以國科會 112 年度「音樂情境氛圍設計與數位健身 (I)」運動健身展示活動演出，作為延續以「運動健身音樂情境氛圍」為主題的系統性研究方法，先前研究成果設計以瑜伽-內觀流 (Inside Flow Yoga) 健身運動，來展示以流行歌曲、瑜伽以及燈光三者結合的音樂情境設計，由兩位瑜伽老師示範演出，搭配流行歌曲「如果可以」加以呈現此音樂情境氛圍與瑜伽健身結合的展示影片 [2]，將此曲目呈現的四個情感項目的特徵重點：音樂、歌詞、體位動作與燈光，以流行歌曲「如果可以」的音樂段落與四項特徵總表來呈現情感特徵重點。由以上研究發現透過音樂的各個段落來引導瑜伽動作，能有效地將歌曲「如果可以」的情感故事與瑜伽練習融合，形成一個完整的情境氛圍與動作引導設計，研究者將以上成果資料撰寫並發表於期刊以及 Youtube 影片展示 [2-3]。

綜合以上研究者歷年具創新性與延續性的研究成果發表，本研究將進一步運用此情感特徵模板，作為實際運用於教學工作坊的學員學習與成果發表，透過研究流程將音樂與瑜伽流動結合在工作坊課程設計當中，以老師來實際教學示範與學員學習所獲得的回饋意見，作為未來可實際應用於瑜伽健身活動教學與師資培訓產業的重要參考依據之一。

基於上述研究背景歷程，本研究將探討於音樂與瑜伽結合的實證研究，透過音樂情境氛圍設計的研究流程，探討以一首歌流動身心的奧秘，深入了解流行歌曲與瑜伽和燈光設計結合的健身方式，對提升練習者的身心感受與效果。內文包含：貳、文獻探討 一、內觀流瑜伽特色 二、音樂與瑜伽 (流動) 結合對身心的功效 三、瑜伽流動結合燈光情境設計；參、研究設計說明本研究規劃之研究設計方法與分析流程；肆、研究結果；伍、闡述結論與未來發展。

貳、文獻探討

一、內觀流瑜伽特色

內觀流瑜伽 (Inside Flow Yoga) 是一種結合音樂、瑜伽流動和舞蹈編排的現代瑜伽風格，核心精神在於透過音樂引導動作與呼吸的同步，進一步連結身體與心靈，達到鍛鍊身心的效果。其特色是專注當下內在感受，鼓勵練習者放慢節奏，透過呼吸與音樂提升自我覺察 [4-5]。每堂課程都以一首歌曲為主題，老師根據歌曲設計獨特的編排，讓練習者感受到音樂與動作的緊密連結 [6-7]，讓上課充滿新鮮感與挑戰性，透過連續性的動態序列來增強核心肌群力量與提升柔軟度 [8-9]，其持續流動的特點為中等強度的有氧運動效果，有助於促進血液循環和提升肌耐力與緩解肌肉痠痛 (Vinyasa Yoga Benefits)。另外對於心理健康方面，研究也提到瑜伽與音樂結合可顯著降低壓力激素水平，減少焦慮和抑鬱症狀 [10-11]。透過同步呼吸與節奏，使練習者進入「心流狀態」，提升專注力並增加幸福感 [6-7]。另一特色是參加內觀流課程時，學員透過流行歌曲的故事、音樂節奏律動與身體的流動，在練習當中產生因生活上共同情感演繹的連結心裡，特別加強了對彼此的社群依附與歸屬感 [6-7]。

二、音樂與瑜伽 (流動) 結合對身心的功效

音樂與瑜伽流動結合的練習方式對身心健康具有多方面的功效，能夠促進身體柔軟性、情緒調節以及心理平衡，瑜伽中的呼吸練習 (Pranayama) 與音樂的節奏同步，能提高肺部功能和全身能量流動 [11]。而音樂本身具有鎮痛作用，幫助釋放內啡肽，降低壓力激素 (如皮質醇) 的水平 [5-8]。在瑜伽練習中加入音樂，能舒緩慢性疼痛，有助於放鬆肌肉和減輕緊張，刺激大腦釋放多巴胺和血清素等「快樂激素」，而瑜伽則透過專注呼吸和當下感受來平靜心緒，兩者結合則可顯著提高情緒穩定性和幸福感 [11]。

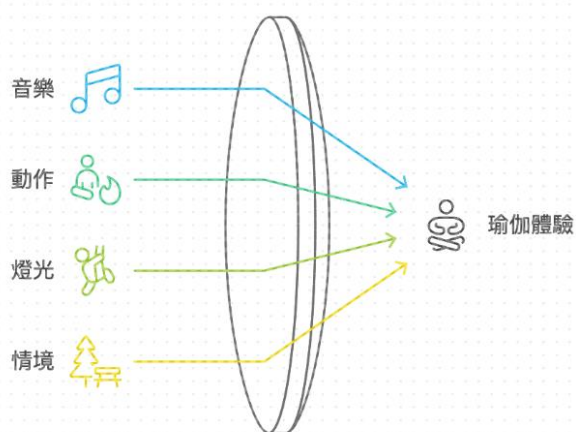
另外根據多項在結合音樂與瑜伽促進身心健康效果的醫學研究發現如下：結合瑜伽和音樂顯著改善參與者的抑鬱、焦慮和壓力測試分數 (DASS-42)，尤其在 COVID-19 疫情期間，使用 Nada 瑜伽音樂 (印度傳統聲音療法) 的研究顯示，其能顯著減少癌症患者的焦慮症狀，並提升生活品質 [12]。針對患有注意

力缺陷多動障礙 (ADHD)和對立反抗障礙 (ODD)兒童的研究發現，16 週的瑜伽與音樂結合干預顯著改善了注意力不足、多動/衝動行為以及對立行為，相較於僅有瑜伽或僅有音樂的干預效果更為全面 [10]。另外在孕婦中進行的研究也顯示，瑜伽結合古典音樂能顯著減少背痛，並促進身體放鬆及情緒穩定 [13]。以上這些研究結果顯示將瑜伽與音樂的結合是一種簡單、低成本且安全的非藥物干預方式，可應用於管理壓力、焦慮、疼痛及提升生活品質，並可根據個人需求設計客製化課程，例如選擇適合的音樂風格（流行音樂、冥想音樂、古典音樂或電子音樂等）並搭配不同類型的瑜伽練習（例如：療癒瑜伽、流動瑜伽或內觀流瑜伽等），以達到個人練習的最佳效果。

三、瑜伽流動結合燈光情境設計

古印度瑜伽修煉中常利用自然光來提升修煉效果，光能量可通過人眼、皮膚及頭骨被吸收，影響人體細胞功能，從身體、情感及精神層面全面性來增進人體健康。燈光設計在瑜伽場館的練習課程當中不僅是美學設計上的考量，更是一種整合科學、心理學與傳統哲學的方法，有助於提升練習者的整體體驗與健康效益。在現代科技進步以及新興潮流影響下，越來越多國外連鎖式瑜伽場館，相當注重練習空間所塑造的氛圍，而燈光設計所形成的情境氛圍在瑜伽練習當中，能直接影響練習者的情緒和體驗感受，例如：柔和暖光適合靜態瑜伽與冥想，營造平靜、放鬆的氛圍，明亮冷光適用於動態瑜伽課程，為練習者提供清晰視覺並激發活力，現代具有科技智能的燈光可根據不同瑜伽課程需求調節色溫與亮度，例如從冷光切換到暖光，以適應不同情境轉換 [14]。國外也有透過瑜伽脈輪的配色靈感，即利用七種脈輪顏色（紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫）來設計燈光，用來增強練習者的能量流動，創造更具沉浸感的瑜伽體驗 [15]。未來可探索更多技術（如 VR/AR）在瑜伽場景中的應用，以及不同文化背景下音樂與燈光對情緒影響的差異性研究，此外也可進一步探討如何根據個人需求客製化聲光環境，提升個別式練習的身心療癒效果。由以上可知，內觀流瑜伽做為現代新型態健身活動的熱門瑜伽流派之一，也相當注重練習場館空間的音樂情境與燈光氛圍設計，提供練習者多感官體驗的經驗 [4] (圖 1)。

圖 1 內觀流瑜伽多感官體驗



參、研究設計

本研究延續研究者過去以「流行音樂情境氛圍設計研究」為主題之研究成果，將初步成果以運動健身展示活動演出，作為延續以「運動健身音樂情境氛圍」為主題之系統性研究方法。先前研究以瑜伽內觀流為例，展示以流行歌曲、瑜伽以及燈光三者結合之音樂情境設計，並製作展示影片，標示四個情感項目的特徵重點：音樂、歌詞、體位動作與燈光的連結。基於此研究脈絡，本研究之目的在於探索「一首歌的流動」在實際教學情境中如何影響練習者的身心感受，以及音樂、歌詞、體位動作與燈光整合後所產生的情境意義，因此在研究方法上採質性研究取向，透過課室觀察與訪談蒐集學員詳細的主觀經驗與情感描述。由於本研究場域為示範性工作坊，參與人數有限且多具舞蹈或瑜伽基礎，因此本研究聚焦

於質性資料的深度分析，並於未來研究中將規劃導入心率、生理指標與標準化量表等量化工具，以強化實證基礎。透過本次教學工作坊之實際教學與學員回饋意見，了解音樂情境氛圍設計對瑜伽練習之影響，並作為未來應用於瑜伽健身活動教學與師資培訓產業之重要參考。研究設計包含以下階段：

一、工作坊課程設計與實施

本研究設計以流行歌曲「如果可以」及「像魚」兩首歌曲，設計七次內觀流瑜伽工作坊課程。課程內容包含暖身練習、各種動作、體位教學、歌曲（歌詞+音樂）分析、燈光設計、以及總呈現。招募六位具有舞蹈及瑜伽基礎的學員參與工作坊課程，並由專業瑜伽老師帶領，根據課程規劃進行教學。

如表 1 工作坊課程內容設計所示：

表 1 工作坊課程內容設計

項次	歌曲	教學重點/特徵	延伸重點
0	如果可以	暖身練習	1. 使用與歌曲 BPM75 區間的其他多首歌曲，反覆播放，做為暖身練習。 2. 動作的部分，先以安靜的呼吸帶入，逐一練習各個體位，透過反覆練習後，串連體位，操作至流暢。最後搭配原曲「如果可以」，重複練習。
1	如果可以	各種動作、體位 (1)	1. 動作、體位 2. 連接的口令 3. 如何搭配歌曲 4. 動作、體位對身心的效用
2	像魚	各種動作、體位 (2)	1. 動作、體位 2. 連接的口令 3. 如何搭配歌曲 4. 動作、體位對身心的效用
3	如果可以/像魚	各種動作、體位 (3)	1. 動作、體位 2. 連接的口令 3. 如何搭配歌曲 4. 動作、體位對身心的效用 5. 動作反覆至熟練為止
4	如果可以/像魚	歌曲 (歌詞+音樂)	1. 音樂故事講述 2. 音樂段落與歌詞的意境 3. 音樂段落與音樂與樂器搭配 4. 動作、歌詞如何搭配歌曲 5. 歌曲對身心的效用
5	如果可以/像魚	燈光	1. 音樂故事講述 2. 音樂段落燈光與歌曲配搭 3. 音樂段落燈光與動作配搭 4. 燈光對身心的效用
6	如果可以/像魚	總呈現	1. 總呈現 2. 拍攝兩首歌曲的呈現影片

兩首歌曲「如果可以」以及「像魚」的課程設計及老師的教學指引，皆依照以下重點來規劃與教學：

(一) 音樂與歌詞的連結

將歌曲的音樂段落與歌詞意境，設計相應的體位動作和燈光變化，引導學員進入歌曲的情感故事。

(二) 燈光設計

配合音樂段落和動作序列，使用冷暖色系燈光，創造不同的空間感和視覺氛圍，增強練習者的情感體驗。

(三) 體位動作設計

根據故事歌詞意境和音樂情緒，設計相應的瑜伽體位動作，例如在主歌部分使用低強度的體式，副歌部分使用高強度的體式。

透過課程開始先介紹瑜伽基本動作及內觀流瑜伽特色，幫助學員建立基礎觀念，並透過音樂段落引導學員練習不同的瑜伽體位。根據歌曲的情感和能量編排動作：例如，在歌曲的主歌段，會編排低強度的瑜伽動作，如坐姿冥想或輕柔的前彎，讓參與者深入內心，反思歌詞中意境；而在副歌段，則會編排高強度的瑜伽動作，如戰士系列，表達澎湃的情緒和激情。也強調動作的流暢連貫性，因此教學過程中會引導學員如何順暢地從一個動作過渡到另一個動作，例如歌詞中描述「等待」和「渴望」的段落，會搭配象徵「期待」和「渴望」的瑜伽動作，如旋轉弓箭式和開腿前彎式。接著將歌曲的歌詞意境融入，分析歌詞的內容和情感傳遞，並將歌詞意境融入瑜伽練習中。透過理解歌詞的敘事結構和情感變化，例如：「如果可以」的歌詞講述愛情故事，包含了失去、懷念、希望等情感元素，引導學員理解這些情感元素，並將其融入瑜伽練習中。而燈光設計也與音樂情境配合，教授學員如何根據歌曲的音樂段落和情緒變化，呼應不同的燈光效果，來呈現瑜伽動作的表現力，感受當下不同的情緒氛圍。在最後課程的總呈現上，引導學員將音樂、歌詞、動作和燈光四個元素整合起來，進行完整的小型成果發表。

總而言之，工作坊課程設計的教學重點是透過系統化的教學方法，讓學員掌握內觀流瑜伽的核心要素，並學習如何將音樂、歌詞、動作和燈光設計融入瑜伽練習中，創造獨特且具有身心療癒效果的瑜伽流動體驗。

二、研究方法與資料收集

本研究透過錄影訪談及填寫問卷，來蒐集老師及學員回饋資料。在每次上課過程中，觀察學員在工作坊中的練習狀況、參與程度、以及與老師的互動情形，並訪談參與工作坊的學員和老師，了解他們對於音樂情境氛圍設計對瑜伽練習的體驗感受。在每次課程結束後，讓學員和老師填寫問卷，來評估課程內容、教學方式、以及音樂情境氛圍設計的效果，透過每次工作坊課程的拍照及錄影提供後續的研究分析。

為了將兩首歌曲的教學重點，讓老師可以快速掌握並帶入到學員練習當中，本研究將教學指引歸納整理成如下表格，內容涵蓋四項情感特徵：音樂段落、歌曲音樂、瑜伽動作與燈光設計的對應分析。

如表 2 歌曲「如果可以」以及表 3 歌曲「像魚」所示：

表 2 歌曲「如果可以」

音樂段落	歌曲音樂	體位動作	燈光設計
前奏 (Intro)	由鋼琴與弦樂帶出優美旋律		柔和冷色系，創造靜謐的開始。
主歌 1(Verse 1)	人聲主旋律進入，帶有懷舊與期待，歌詞描繪故事情感，配合冷色轉暖色的燈光，形成中心舞臺的視覺效果。	POSE 1.1 嬰兒式 Child's Pose POSE 1.2 眼鏡蛇式 Cobra Pose POSE 1.3 下犬式 Downward-Facing Dog Pose POSE 1.4 戰士一式 Mini Warrior Pose	冷色系，強調內省的情感。
前副歌 1 (Pre Chorus 1)	吉他、弦樂進入，全曲情緒推進	POSE 1.5 旋轉弓箭式 (右手) Lunge With Twist (R) Pose POSE 1.6 開腿前彎一式 Wide Legged Forward Bend Pose	過渡色彩，準備進入高潮。

(下頁續)

音樂段落	歌曲音樂	體位動作	燈光設計
副歌 1 (Chorus 1)	吉他、弦樂進入，全曲情緒推進 鼓組進入，律動感漸強	POSE 1.7 反轉戰士式 Reverse Warrior Pose POSE 1.8 戰士三式 Warrior 3 Pose POSE 1.9 舞王式 King of the Dancers Pose POSE 1.10 金字塔式 Pyramid Pose POSE 1.11 鱷魚式 Low Plank Pose	暖色系，增強情感的激昂感。
間奏 (Inter)	間奏以弦樂為主，鼓組強化節奏律動	POSE 1.2 眼鏡蛇式 Cobra Pose	柔和的變化，讓氣氛平靜下來。
主歌 2 (Verse 2)	同主歌 1	POSE 1.1 嬰兒式 Child's Pose POSE 1.2 眼鏡蛇式 Cobra Pose POSE 1.3 下犬式 Downward-Facing Dog Pose	同主歌 1
前副歌 2 (Pre Chorus 2)	同前副歌 1	POSE 1.4 戰士一式 Mini Warrior Pose	同前副歌 1
副歌 2 (Chorus 2)	同副歌 1	POSE 1.5 旋轉弓箭式(左手) Lunge With Twist (L) Pose POSE 1.6 開腿前彎一式 Wide Legged Forward Bend Pose POSE 1.7 反轉戰士式 Reverse Warrior Pose POSE 1.8 戰士三式 Warrior 3 Pose	同副歌 1
副歌 3 (Chorus 3)	同副歌 1	POSE 1.9 舞王式 King of the Dancers Pose POSE 1.10 金字塔式 Pyramid Pose POSE 1.11 鱷魚式 Low Plank Pose POSE 1.2 眼鏡蛇式 Cobra Pose	同副歌 1
橋段 (Bridge)	全曲情緒高潮	POSE 1.12 站立半前彎式 Standing Half Forward Bend Pose POSE 1.13 幻椅式 Chair Pose POSE 1.14 飛行戰士式 Flying Warrior Pose POSE 1.15 狂野式 Wild Thing Pose POSE 1.16 側弓步式 Side Lunge Pose	動態的圖形和線條，增強情感的複雜性。
副歌 4 (Chorus 4)	同副歌 1	POSE 1.15 狂野式 Wild Thing Pose POSE 1.16 側弓步式 Side Lunge Pose POSE 1.7 反轉戰士式 Reverse Warrior Pose POSE 1.12 站立半前彎式 Standing Half Forward Bend Pose POSE 1.13 幻椅式 Chair Pose POSE 1.14 飛行戰士式 Flying Warrior Pose	同副歌 1
副歌 5 (Chorus 5)	同副歌 1	POSE 1.15 狂野式 Wild Thing Pose POSE 1.16 側弓步式 Side Lunge Pose POSE 1.15 狂野式 Wild Thing Pose	同副歌 1

(下頁續)

音樂段落	歌曲音樂	體位動作	燈光設計
		POSE 1.7 反轉戰士式 Reverse Warrior Pose POSE 1.3 下犬式 Downward-Facing Dog Pose POSE 1.11 鱷魚式 Low Plank Pose POSE 1.2 眼鏡蛇式 Cobra Pose POSE 1.1 嬰兒式 Child's Pose	
尾奏 (Outro)	進入尾奏，以吉他穿插鋼琴伴奏相輔	End 結束	漸漸轉為冷色系，帶來結束的平靜。

表3 歌曲「像魚」

音樂段落	歌曲音樂	體位動作	燈光設計
前奏 (Intro)	KB 鋼琴 + 木吉他旋律，帶入歌曲氛圍	POSE 1.1 嬰兒式 Child's Pose	暖色系，營造靜謐氛圍
主歌 1 (Verse1)	人聲主旋律進入，表現內心掙扎與堅持	POSE 1.2 桌式 Table Top Pose POSE 1.3 駱駝式 Camel Pose POSE 1.4 小狂野式 Mini Wild Thing Pose POSE 1.5 半猴神式 Half Split Pose POSE 1.6 扭腰低蹲式 Low Lunge Twist Pose POSE 1.7 戰士三式 Warrior 3 Pose POSE 1.8 舞王式 King of the Dancers Pose POSE 1.9 飛行戰士式 Flying Warrior Pose POSE 1.10 金字塔式 Pyramid Pose POSE 1.15 三腳犬式 Three-Legged Downward - Facing Dog Pose	轉冷色系，強調內省情感
副歌 1 (Chorus1)	電吉他旋律動感增強，與人聲融合營造紮實和鳴	POSE 1.11 狂野式 Wild thing Pose POSE 1.12 半月式 Half Moon Pose POSE 1.13 反轉戰士式 Reverse Warrior Pose POSE 1.10 金字塔式 Pyramid Pose POSE 1.14 鴿式 Pigeon Pose	過渡色彩，準備進入高潮點
副歌 2 (Chorus2)	電吉他旋律延續副歌 1，累積激昂情感	POSE 1.15 三腳犬式 Three-Legged Downward - Facing Dog Pose POSE 1.16 下犬式 Downward Facing Dog Pose POSE 1.17 平板式 Plank Pose POSE 1.18 鱷魚式 Low Plank Pose POSE 1.19 眼鏡蛇式 Cobra Pose POSE 1.1 嬰兒式 Child's Pose	轉暖色系，增強情感激昂感
間奏 (Inter)	木吉他交疊旋律，形成濃密情感	POSE 1.2 桌式 Table Top Pose POSE 1.3 駱駝式 Camel Pose POSE 1.4 小狂野式 Mini Wild Thing Pose POSE 1.5 半猴神式 Half Split Pose POSE 1.6 扭腰低蹲式 Low Lunge Twist Pose	柔和變化，讓氣氛平靜

(下頁續)

音樂段落	歌曲音樂	體位動作	燈光設計
主歌 2 (Verse2)	延續主歌 1 旋律，堆疊更深刻的情感	POSE 1.7 戰士三式 Warrior 3 Pose POSE 1.8 舞王式 King of the Dancers Pose POSE 1.9 飛行戰士式 Flying Warrior Pose POSE 1.10 金字塔式 Pyramid Pose POSE 1.15 三腳犬式 Three-Legged Downward - Facing Dog Pose	動態圖形與線條，增強情感複雜性
副歌 3 (Chorus3)	電吉他旋律逐漸減弱，回歸平靜	POSE 1.11 狂野式 Wild thing Pose POSE 1.12 半月式 Half Moon Pose POSE 1.13 反轉戰士式 Reverse Warrior Pose POSE 1.10 金字塔式 Pyramid Pose POSE 1.15 三腳犬式 Three Legs Dog Pose	
副歌 4 (Chorus4)		POSE 1.14 鴿式 Pigeon Pose POSE 1.15 三腳犬式 Three-Legged Downward - Facing Dog Pose POSE 1.16 下犬式 Downward Facing Dog Pose POSE 1.17 平板式 Plank Pose POSE 1.18 鱷魚式 Low Plank Pose POSE 1.19 眼鏡蛇式 Cobra Pose POSE 1.1 嬰兒式 Child's pose	漸轉冷色系，帶來結束平靜
尾奏 (Outro)	重複前奏旋律，逐漸平靜	POSE 1.1 嬰兒式 Child's pose	冷色系漸弱，象徵結束

此表格清楚地將音樂段落與瑜伽動作及燈光設計相結合，可用於教學指引或視覺化展示。

肆、研究成果

本研究成果設計以內觀流瑜伽健身運動，展示以流行歌曲、瑜伽以及燈光三者結合的音樂情境設計，將此先前研究成果所展示的四個情感項目特徵重點：音樂、歌詞、體位動作與燈光，應用於本次教學工作坊，透過實際教學和學員回饋意見，來了解音樂情境氛圍設計對瑜伽練習的影響。綜合本次工作坊一位知名健身房瑜伽教練（本次工作坊教學者）、一位內觀流瑜伽專家教師、兩位體適能專家教師、一位舞台燈光設計專家教師、五位協助本研究的工作助理、六位工作坊學員以及研究者本身的全程參與，共同檢視本研究所呈現的結果，分為以下兩部分的重點：

一、工作坊授課教師與學員訪談意見

本研究根據四次訪談逐字稿的內容，將研究結果歸納為以下主要主題與觀察重點：

（一）體位動作與音樂的結合

學員們普遍認為音樂能增強練習的感受，幫助學員記住動作序列，因為音樂的節奏與動作拍點同步時，產生的律動感使得動作進行更加自然流暢，且更容易伸展動作和加深身體的延展性。另外歌曲當中的歌詞意象與音樂旋律能引發學員的情感共鳴，帶來特定情緒與畫面，讓動作體位不只是肢體擺動，而是深刻地表達出歌曲故事的情感並融入於其中。

（二）動作流暢性與身體控制

學員表示隨著練習次數增加，動作變得更加流暢，不再像初學時那樣卡頓，也更能掌控動作的穩定性和節奏感。另外因核心不足而出現抽筋或手腕過度用力等問題，由此體認到核心肌群的力量在瑜伽練

習時相當重要，例如：狂野式、鱷魚式等需要核心力量和協調性的動作是最具挑戰性的部分，這也是未來練習時需要加強的重點。

（三）課程設計與教學模式

課程設計以「音樂」為主軸，根據歌曲段落的高低起伏來安排動作順序，使整體練習過程具有故事性和層次感。而先練習熟練動作體位再配合音樂的教學方式，類似於舞蹈或武術等基本功的訓練方式，有助於提升動作流暢度。另外在一般瑜伽練習時，音樂通常只是搭配的背景音樂或音效（配角），而內觀流瑜伽的練習，是透過音樂（主角）來引導身體動作的流暢性、並進一步詮釋歌曲故事的情感層面的教學方式有所不同。

（四）對身心的影響

內觀流瑜伽結合音樂讓學員在繁忙生活中找到平靜，幫助他們專注於當下，不再浮躁或分心。另外學員提到呼吸調整對於身體控制和心理穩定的重要性，透過呼吸來串聯整體節奏，認為內觀流瑜伽透過結合音樂、呼吸、動作的流動練習，讓他們更沈浸其中並了解自己的身心狀態。

二、工作坊學員問卷

本研究根據六次學員問卷回饋表，從歌曲的音樂段落：前奏、主歌、副歌、間奏、橋段及尾奏的音樂結構進行情感元素分析，總結為以下重點：

（一）歌曲：如果可以

學員們表達在歌曲的「前奏」部分，透過音樂與動作結合，能讓心靜下來對情緒沉澱有效果，且透過肢體動作營造期待感，有助於準備身心開始練習。另外鋼琴與弦樂優美的器樂組合，其合奏的旋律聲響能喚起初始情感，尤其可引導學員透過呼吸來引導身體動作的流動伸展。「主歌」部分主要呈現對愛情的渴望與懷舊情感，「妳的聲音解開了故事的謎語」等歌詞強化了敘事性，搭配低能量體式（如坐姿冥想），加深情感的沉浸感受。「副歌」部分的重複性歌詞，例如：「如果可以」的歌詞反覆的出現強化了記憶點，學員們認為此歌詞的設計凸顯「希望回到相遇時刻」的強烈感受，透過鼓組層次律動搭配戰士系列的高強度動作，傳遞激昂澎湃的情感。「橋段」部分則是情感轉折，呈現爭扎與成長的過渡階段，因著探討命運的歌詞與情緒高張的器樂加強編排方式，學員們認為是情感昇華的轉折點；而動靜交替動作：如飛行戰士式的肢體張力反映出內心衝突的掙扎。最後歌曲「尾奏」部分的反思設計則透過低強度放鬆動作與消化情緒：例如：嬰兒式與冥想，而吉他與鋼琴的交替伴奏營造平靜結束的餘韻，並強調人們應接受與放下的心情釋懷。如表 4 歌曲音樂段落與情感分析。

表 4 歌曲音樂段落與情感分析

歌曲音樂段落	情感表達	情感關鍵元素
前奏 (Intro)	主要營造期待的情感與放鬆準備的氛圍	1. 鋼琴與弦樂的優美旋律 2. 靜謐的氛圍營造放鬆狀態 3. 柔和的冷色系燈光 4. 輕柔伸展動作助於身心準備
主歌 (Verse)	強調對愛情的渴望與懷念，帶有懷舊柔和的情感	1. 人聲主旋律帶來懷舊感，為主要的情感觸發點 2. 描繪熟悉而陌生聲音的歌詞，深化對愛情渴望的表達 3. 配合低強度體式（如坐姿冥想或輕柔前彎），營造內省與柔和氛圍
副歌 (Chorus)	展現澎湃情緒與激情，是整首歌曲情感最為高漲的部分	1. 重複「如果可以」的歌詞，強化情感共鳴 2. 鼓組加入後增強律動感，使音樂更具張力和感染力 3. 高強度體式（如戰士系列、舞王式）搭配暖色系燈光激發熱情

（下頁續）

歌曲音樂段落	情感表達	情感關鍵元素
橋段 (Bridge)	象徵情感中的掙扎與成長，是全曲的重要轉折點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全曲情緒達到高潮的音樂特徵，突顯掙扎後的釋放與升華 2. 結合動態與靜態動作（如站立半前彎式、幻椅式），表現內心矛盾與力量平衡 3. 歌詞探討命運與相遇，深化哲理層面的思考
尾奏 (Outro)	承載接受與放下的情感，是全曲結束時的反思階段	<ol style="list-style-type: none"> 1. 表達接受與放下的歌詞，給予聽眾心靈上的釋懷 2. 吉他穿插鋼琴伴奏，營造溫暖平靜的結束氛圍 逐漸轉為冷色系燈光，象徵平靜回歸

(二) 歌曲：像魚

學員們表達在音樂、肢體動作與燈光設計之間具有高度協調性，各部分環節能有效傳遞不同階段的情緒，各音樂段落對應不同層次的情緒表現，提升了學員們的代入感。其中的歌詞與旋律是引發情感共鳴的重要因素，尤其是在主歌和副歌部分。例如在「主歌」部分，描述簡單心事和堅持的歌詞內容直接觸動學員們的情感共鳴，內心掙扎的情感主要透過歌詞「只剩我還在堅持」及人聲主旋律的內省感來傳達，尤其跟著唱時，能更深刻體會歌曲情緒。而「副歌」部分的電吉他與人聲和鳴與紮實的律動感，以及強烈的節奏變化層次堆疊，形成高度情緒張力。另外問卷中多次提到肢體動作（如嬰兒式、狂野式）在引導和釋放情緒中的重要作用，例如在「主歌」部分，戰士三式等堅定姿態被學員們認為最能展現內心掙扎情緒，並與歌詞內容產生相當的共鳴，這些動作讓他們有「堅持完成」的心理暗示。而在「副歌」當中的高強度體式動作，例如：狂野式和半月式等富有動態流動性的動作，透過音樂強化記憶與遺忘之間的矛盾與釋放情感張力，是傳遞並推動情感高潮的重要方式。另外在「間奏」部分結合了動態與靜態動作（如小狂野、半猴神式），被認為是過渡情緒的重要設計，有助於將注意力從內心轉向外部釋放。另外在燈光效果部分，柔和或過渡色彩燈光設計，是增強氛圍的重要因素，尤其在前奏和副歌部分對情緒起伏有顯著影響。最後本曲的歌詞共鳴性強烈，其比喻性和簡單真摯的歌詞內容，成為引發學員們情感共鳴的重要因素，特別是在主歌和副歌部分，例如在「副歌」部份的比喻性歌詞，如「像魚記住水的擁抱」等，歌詞中的象徵手法加深了記憶與遺忘之間的矛盾情感。對學員們來說，音樂中的旋律變化、歌詞意境與肢體動作相輔相成，使得練習歌曲時不僅是聆聽，更是一種全身心投入的深刻體驗。如表 5 歌曲音樂段落與情感分析。

表 5 歌曲音樂段落與情感分析

歌曲音樂段落	情感表達	情感關鍵元素
前奏 (Intro)	主要營造平靜舒緩的情感	<ol style="list-style-type: none"> 1. 輕柔的伸展動作傳遞平靜感 2. 鋼琴與木吉他的優美旋律 3. 平緩的呼吸節奏助於引導情感進入放鬆狀態
主歌 (Verse)	強調內心掙扎、堅持的情感	<ol style="list-style-type: none"> 1. 戰士三式等堅定姿態的肢體表現強化內心掙扎的情感 2. 歌詞「只剩我還在堅持」直接表達了主題，與音樂和動作形成共鳴 3. 低能量體式（如桌式、駱駝式）動作強調內心的張力與糾結 4. 簡單真摯的歌詞直接觸動內心，與深刻的情緒連結
副歌 (Chorus)	展現情感高潮與釋放	<ol style="list-style-type: none"> 1. 狂野式等具有動態流動性的肢體動作表現情緒高漲 2. 電吉他與人聲的和鳴，以及紮實的音樂律動感，增強了副歌部分的張力與感染力 3. 強烈的情感表達動作（如手勢或跳躍）進一步推進高潮氛圍

(下頁續)

歌曲音樂段落	情感表達	情感關鍵元素
間奏 (Interlude)	呈現平靜、過渡的情感氛圍	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兩把木吉他交織出的旋律最能呈現放鬆和平靜 2. 緩和的動作流動 (如桌式或駱駝式)幫助聽眾從高潮過渡到下一段情緒 3. 間奏提供自然的銜接點，讓聽眾休息，又為後續鋪墊情緒
尾奏 (Outro)	承載並回歸、內省自我	<ol style="list-style-type: none"> 1. 象徵回歸與內省的音樂氛圍 (如重複前奏旋律或逐漸減弱的伴奏)幫助完整地收尾 2. 整體逐漸平靜的氛圍讓結束自然且具反思

伍、結論與未來發展

本研究延續過往研究者以「運動健身音樂情境氛圍」為主題的系統性研究方法，透過工作坊課程設計的教學重點，引導學員學習結合音樂、歌詞、動作和燈光的內觀流瑜伽練習，以兩首流行歌曲「如果可以」和「像魚」作為練習範例，透過實際教學和學員回饋意見，來了解音樂情境氛圍設計對瑜伽練習的影響，將原本依賴個人經驗和喜好傳授的瑜伽教學和燈光情境氛圍設計，互相結合後轉化為系統化的教學流程。在教師教學與學員練習當中，使用流行歌曲的音樂段落透過 Cue 表呈現各情感項目的特徵重點，讓學員能夠深入體驗以音樂情境氛圍為設計核心的內觀流瑜伽的獨特魅力，兩首歌曲總呈現的影片連結如下 [16-17]。

透過本工作坊的實證研究將音樂情境氛圍設計運用於瑜伽—內觀流 (Inside Flow Yoga)健身運動，驗證音樂情境氛圍設計對瑜伽練習的效益，更深入探究一首歌流動身心的奧秘為何。研究過程中亦觀察到部分學員因核心肌群力量與穩定性不足，而在動作流動與表現上出現受限的情形，在追求美學流動與情感敘事的同時，仍須兼顧瑜伽練習的基本功，如核心肌群訓練、平衡向度與穩定性等。因此，未來在課程與情境設計上，將考量加入更多暖身與預備體位的分析與安排，以建構體位動作根基的基礎訓練，使練習者在穩固的身體條件之上，更安全且充分地體驗音樂情境氛圍與動作藝術表現的結合。

同時，本研究以示範性工作坊為主要場域，僅招募六位具舞蹈或瑜伽基礎之學員參與，樣本數與族群結構相對有限，研究結果較適合作為探索性與示範性之參考，作者已將此一限制於文中加以說明。未來研究可依此基礎，擴大招募不同年齡層與不同程度之學員樣本數，導入心率、呼吸頻率等生理訊號與主觀感受量表等量化指標，以檢驗不同背景學員在音樂情境氛圍設計下之身心理反應差異，強化本研究之實證基礎。此外，可進一步結合數位健身系統與沉浸式情境技術 (如 App、VR/AR 互動環境)，將本研究之「音樂、歌詞、體位動作與燈光」情感特徵模板轉化為可操作之數位介面設計，建立可重複使用與客製化調整之教學與練習平台，拓展其在健身娛樂產業與師資培訓上的應用潛力與創新方向。

參考文獻

- [1] P.-J. Lin, “流行音樂情境氛圍設計研究,” 南臺學報工程科學類, vol. 7, no. 2, pp. 67–79, 2022.
- [2] P.-J. Lin, “Inside Flow Yoga 一首歌的流動—瑜伽與音樂的結合,” YouTube, Jul. 6, 2024. [Online]. Available: <https://www.youtube.com/watch?v=Xz2COXwMZIQ>
- [3] P.-J. Lin, J.-S. Wang, Y.-Y. Chiu, and H.-F. Chen, “運動健身音樂情境氛圍設計與研究,” 南臺學報工程科學類, vol. 9, no. 2, pp. 52–69, 2024.
- [4] Inside Online, “Inside Online,” Jan. 20, 2024. [Online]. Available: <https://online.insideyoga.org/catalog>

- [5] “內觀流 Inside Flow 瑜伽：探索優雅動作的藝術,” Jun. 27, 2024. [Online]. Available: <https://www.as-for-me.com/blog/posts/insid-flow-discover-your-inner-grace>
- [6] “Do yoga and music work together?,” Inside Yoga. [Online]. Available: <https://insideyoga.org/blog/do-yoga-and-music-work-together-free-yoga-playlists/>
- [7] “Have you heard of Inside Flow?,” Pilates Journal. [Online]. Available: <https://pilatesjournal.com/articles/have-you-heard-of-inside-flow>
- [8] “流動瑜珈—不僅緩解痠痛、消除疲勞，也排解壓力、平靜情緒,” Oct. 30, 2023. [Online]. Available: <https://reading.udn.com/read/story/122749/7531925>
- [9] “Vinyasa yoga and why you should try it,” Nike. [Online]. Available: <https://www.nike.com/a/vinyasa-yoga-benefits>
- [10] X. Luo, X. Huang, and S. Lin, “Yoga and music intervention reduces inattention, hyperactivity/impulsivity, and oppositional defiant disorder in children’s consumer with comorbid ADHD and ODD” *Front. Psychol.*, vol. 14, p. 1150018, 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1150018
- [11] S. Malik et al., “Impact of Nada Yoga Music Therapy on anxiety and quality of life in ovarian cancer patients: A randomized controlled trial” *Int. J. Yoga*, vol. 17, no. 2, pp. 138–145, 2024, doi: 10.4103/ijoy.ijoy_2024_37.
- [12] M. Vajpeyee et al., “Yoga and music intervention to reduce depression, anxiety, and stress during COVID-19 outbreak on healthcare workers” *Int. J. Soc. Psychiatry*, vol. 68, no. 4, pp. 783–789, 2021, doi: 10.1177/0020764021992487.
- [13] M. Maidawilis et al., “Reducing back pain intensity using a combination of music therapy and yoga: Case study in pregnant women” *J. Phys. Educ. Sport*, vol. 23, no. 12, pp. 3385–3390, 2023, doi: 10.7752/jpes.2023.12388.
- [14] “瑜伽館燈光如何選擇?,” May 17, 2023. [Online]. Available: <https://www.ledyilighting.com/zh-TW/how-to-choose-lights-for-yoga-studio/>
- [15] Y.-C. Ma, 心態的力量. 北京: 中國商業出版社, 2014.
- [16] P.-J. Lin, “Inside Flow Yoga 一首歌的流動—瑜伽與音樂結合的設計與研究【歌曲：如果可以】,” YouTube, Feb. 11, 2025. [Online]. Available: <https://youtu.be/eyd1xf614WY>
- [17] P.-J. Lin, “Inside Flow Yoga 一首歌的流動—瑜伽與音樂結合的設計與研究【歌曲：像魚】,” YouTube, Feb. 11, 2025. [Online]. Available: <https://youtu.be/6RmW2c37ozk>