

專利權在現代瑜伽輔具上的體現

——以三種簡易的舒緩體式為中心



吳凱智*

摘要

本文以三種非常簡易好做、可以舒緩久坐所引起的痠痛及不適之體式為引子來進行介紹，以期讓讀者在辦公室或家中即能達成「自己幫自己動」目的的同時，還能接觸較為軟性的專利知識。此外，更淺述數家瑜伽輔具品牌在各式主要輔具上的專利布局及技術特徵，可了解瑜伽產業在商業上的巨大規模，還可獲知各家廠商投入大量金錢與資源進行相關輔具研發，為了保護自己的研發成果，而積極地就相關的發明、新型及設計等專利態樣進行申請及維護之樣態。

壹、引言

自2005年我國第一家大型瑜伽會館成立於臺北市大安區，二十多年來由其所帶領的都會瑜伽練習風潮，刺激了其他更多同型態綜合型連鎖會館的創設營運。對於辦公大樓林立的都市地區來說，久坐了一整天的上班族在下了班之後，除了泡健身

DOI : 10.53106/22184562202604006502

收稿日：2026年2月28日

* 萬國法律事務所專利師。

房外，瑜伽提供了另外一種與重量訓練及有氧舞蹈完全不同的運動項目的選擇。在這股風潮下的新式瑜伽會館及課程，係藉由寬敞明亮的教室、整潔與盥洗設備新穎的浴室，加上初期以歐美、印度為主的指導師資、創新的課程編排、定期或不定期自國外引入成名已久且有教授固定專項流派的老師來開設數日的工作坊及數十日的師資訓練，不僅使得國內長久以來對於瑜伽就只是供一群較為年長的媽媽們穿著緊身衣，在隱藏於交通較為不便的區域的斑駁建築裡的教室內做伸展的刻板印象一舉扭轉，更將20~40歲不論男女的這群年輕消費者成功吸引至這類大型瑜伽會館裡，藉由體式（Asana）的訓練，來舒緩白天久坐所引起的各式勞損、酸痛及不適。

筆者於2002年起踏入專利這個行業，至今二十多年多為負責專利稿件之撰寫、翻譯及審閱的相關基礎工作，深知久坐終日所造成的勞損及不適有多麼難以忍受；初始多以找師父按摩來加以舒緩，但按摩這種「別人幫你動」的運動型態是會上癮的，從二週一次、一週一次，逐漸進展到一週二~三次，肩頭、腰部確實有一定程度的舒緩，但錢包實在受不了。2006年在偶然的機會下踏入了連鎖瑜伽會館的教室，從熱瑜伽、基礎哈達（Hatha）瑜伽、陰（Yin）瑜伽、修復／靜（Restorative）瑜伽、流動瑜伽等派系，直到十年後的2016年開始至今持續以邁索爾（Mysore）型態¹的阿斯坦加串聯瑜伽（Ashtanga Vinyasa Yoga）²作為個人的主要練習派別。公餘及練習之餘利用自修研讀瑜伽的相關書籍，才知道瑜伽中體式的訓練，恰好是千百年來以靜坐冥想為主要型態的印度瑜伽師在久坐前後，為了對治身體因長期保持固定姿勢不動而引起的各處痠痛及不適，而發展出來的有效手段，期能潔淨身心，為禪定做準備³。

值此2026年世界智慧財產權日係以「智慧財產權與體育：預備，開始，創新！」（IP and Sports: Ready, Set, Innovate!）為主題，本文特以「專利權在現代瑜伽輔具上的體現」為題，以三種非常簡易好做、可以舒緩久坐所引起的痠痛及不適之體式為引子來進行介紹，間或淺述數家瑜伽輔具品牌在各式主要輔具上的專利布

¹ 該型態的練習方式影片，參見網址：<https://www.youtube.com/watch?v=EmZZui1qsiM>，最後瀏覽日：2026年2月12日。

² 該流派的簡易文字介紹，參見網址：<https://www.thenewslens.com/article/46140>，最後瀏覽日：2026年2月12日。

³ Swami Veda Bharati著，石宏譯，哈達瑜伽，2015年，71-74頁。

局及技術特徵，以期讓讀者在辦公室或家中即能達成「自己幫自己動」目的的同時，還能接觸較為軟性的專利知識，舒緩工作日的緊張與壓力。

貳、簡易體式與對應輔具及其相關專利

一、暖身

(一)有輔助的下犬式 (Adho Mukha Svanasana)

如圖1，以椅背靠牆的方式，放好椅子，並確保椅子穩定、不摺疊⁴。

將手掌放於椅座上，或是如圖1般抵於椅座的邊緣，腳往後退，溫和地進入體式。

大腿後側的膕旁肌如果感到過於緊張，可以微彎膝蓋；但即使伸直膝蓋，也請保持不鎖死。

閉上雙眼，或是將凝視點⁵置於鼻尖，並以脊柱為軸，一路感受頭頂、肩胛、後背、直至尾骨的向後延伸。

保持整個身體穩定、舒適⁶，同時維持數次，甚至十數次緩慢而深長的呼吸，如能感受到每次呼進身體的氣息能直至肚臍後方的下背及腰部二側，更好。



圖 1

⁴ Eyal Shifroni 著，歐梅譯，椅子瑜伽習練指南，2023年，6頁。

⁵ R. Sharath Jois 著，伍立人譯，Ashtanga Yoga Anusthana，2023年，24頁。

⁶ Swami Veda Bharati 著，石宏譯，瑜伽經白話講解：行門篇，2017年，220-224頁。

(二)專利小站：瑜伽椅

如圖1般用於輔助支撐身體的瑜伽椅多為一般的鋁製摺疊椅。關於摺疊椅的最早專利似為John Cram於1855年所獲得的美國第13479號專利，如圖2所示，但當時的材質多為木製。

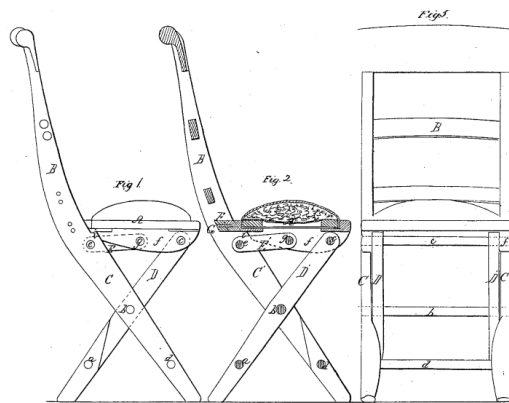


圖2

最早的全鋼摺疊椅則是由 Clarin Seating 公司的創辦人Werner Clarin於1929年所獲准的在美國第1,740,806號專利，如圖3所示。可以看出，其型態已與現代所使用之鋁製摺疊椅相去不遠。

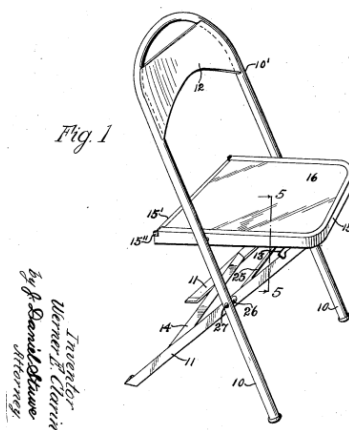


圖3

若論及將一般的鋁製摺疊椅作為瑜伽椅來使用，較為不便的地方在於，一般的鋁製摺疊椅的椅面處多為金屬製（鋁製），在進行諸如肩立式（Sarvangasana）或橋式（Setu Bandhasana）等需要將身體大部分重量藉由椅面來承載的體式時，容易使練習者感到不舒服。因此，艾揚格（Iyengar）派系的老師傾向於在金屬椅面上鋪置軟墊或是折疊毯來做變通；而製造廠商則是乾脆直接將椅面製作成海綿軟墊，甚或若標榜以「瑜伽椅」為名直接販售時，原來一張僅數百元的鋁製摺疊椅竟可賣達1,500元左右！所謂「行銷」與其對於沉迷於其道者的魔力，及所能據以產生的經濟價值，可見一斑。

在使用上，瑜伽椅對於長年久坐的上班族、肌力較不足的體式初學者或是年長者都極有助益，可以幫助他們支撐身體較多的重量，使得練習者能夠高度沉浸於自己的呼吸、專注於自己的心念之中。

二、前 彎

（一）有輔助的站立前屈式（Uttanasana）

如圖4，接續前述下犬式，移動雙腳走進至椅子前方半步處，下腹內收，不拱腰地以髖關節為軸心，溫柔地前彎。

大腿後側的膕旁肌如果感到過於緊張，可以微彎膝蓋。

試著將額頭輕置於椅面上，雙手的手指或手掌輕觸地面，使頭腦和眼睛獲得放鬆⁷。

閉上雙眼，腹部維持柔軟，保持整個身體穩定、舒適，同時感受下背及大腿後側的伸展。

維持數次，甚至十數次緩慢而深長的呼吸，如能感受到每次呼進身體的氣息能直抵肚臍後方的下背及腰部二側更好。

⁷ Eyal Shifroni著，歐梅譯，椅子瑜伽習練指南，2023年，16頁。



圖4

(二) 專利小站：瑜伽墊

古代的瑜伽士無法使用所謂的以現代化工製法所製造的瑜伽墊，而是在地板上鋪上毯子就展開練習⁸。現今爲了加強瑜伽墊的防滑及緩衝等功能，因此多採用諸如天然橡膠（耐用止滑）、TPE（輕便環保）、PVC（平價耐用）及PU（乾濕止滑）等單一或混合材質來製造。視其所採用材質及工法的不同，便宜的瑜伽墊可以1,000元有找，昂貴的甚至可以達到8,000、9,000元不等。

以筆者於2006年開始練習瑜伽體式爲例，當時對於已有固定練習習慣（即：已非初學者）的同儕間最爲流行購買的中、高價墊，首推Manduka這個品牌。創辦人Peter Sterios本身是個酷愛練習瑜伽體式的建築師，他爲了解決當時市場上所販售瑜伽墊不耐用的問題，研發出一款結合優異抓地力與支撐力的黑色瑜伽墊，即後來最爲出名的PRO系列（市價約3,000至5,000元）。此系列的優點主要有二個：一是墊子與地面接觸的那一面具有圓點狀立體抓地結構，可以確保平鋪在木質地板、磁磚或水泥地板上時保持不位移；二是墊子與身體接觸的那一面採用閉孔表面技術能阻絕濕氣與汗水滲入，同時中間層更結合多層緩衝材質來提升對於關節的保護力。

但在筆者實際練習的體感上來說，前述的圓點狀立體抓地結構所提供的抓地力確實是使用過瑜伽墊中最好的，但閉孔表面技術的功能則見仁見智，其雖能阻絕濕氣與汗水滲入，但過多的汗水會造成練習者手、腳的滑移，在練習某些稍高難度的

⁸ B. K. S. Iyengar 著，章敏、廖薇真譯，*瑜伽之光*，2019年，53頁。

體式時較不穩定。為了解決這個問題，Manduka看上了製作鋪巾的Yogitoes這家廠商，其主要技術為在鋪巾的背面具有數百個密密麻麻排列的矽膠顆粒，可以防止鋪巾在瑜伽墊上滑動，於是雙方一拍即合，Manduka遂於2013年收購了Yogitoes。Yogitoes創辦人Susan Nichols繼續留在團隊中領導設計工作，Manduka則將Yogitoes整合為其高端產品線，提供獨特的設計和環保材料（每張鋪巾至少使用四個回收的寶特瓶作為材質）製成的瑜伽鋪巾。

如圖5所示，其為Yogitoes於2005年獲准的美國第6,961,969號專利，由其獨立項1可以看出其主要技術特徵在於突起結構14相對於基材層12具有更高的動態摩擦係數（higher coefficient of static friction）。

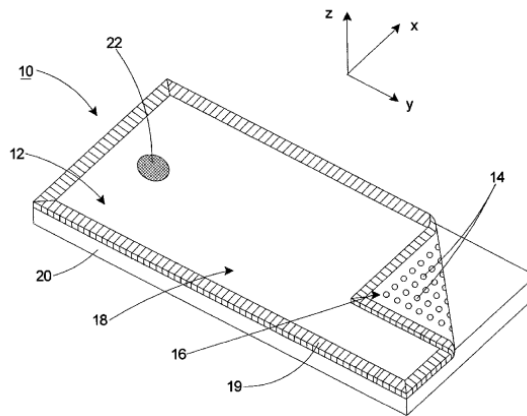


圖5

由於Manduka的瑜伽墊較重（PRO系列約3.2公斤），且欲尋求較強的止滑功能需多攜帶鋪巾，這對於需要每日往返於家中與瑜伽館的練習者來說攜帶極為不便。彷彿是專門針對Manduka產品的這二項缺點來進行改善一般，由James Armitage於2008年創立的英國高端瑜伽墊品牌Liforme，近來急速吸引全球諸多瑜伽練習者的目光。

Liforme的瑜伽墊首先主打的是三層結構：底層使用的是能提供札實支撐力的純天然橡膠（NB）；中層則是能防止汗水滲入底層的隔離層；至於與人體接觸的表層，所採用的材質則是聚氨酯（PU），不僅不冰冷、觸感佳，還能夠在防滑的同時提供極佳的抓地力。

然而，要讓Liforme的瑜伽墊擁有「土豪墊」的俗稱，以及「瑜伽墊中的愛馬仕」（輕便版約5,000元，經典版要價約7,000元，限量經典版甚至可以賣破8,000元）的美稱，只靠必須身體接觸才能感覺到的高級是絕對不夠的，視覺上擁有能夠秀給別人看的與眾不同才是重點！

如圖6所示，其為創辦人James Armitage於2014年獲准的美國第D710,129號設計專利，由其圖式可以看出其所標榜的「正位標線系統」；該系統並非由油墨印刷，而是透過熱壓烙印而成，能夠輔助不同體態的練習者在練習諸如站姿體式時找到正確的四肢定位，以維持正位。再加上Liforme在製作該系統時，在不同墊子的款式上使用不同的顏色與花色來進行，因此能夠在花樣與價格上進行分眾區隔，成功地在市場上塑造極端高價的商品定位。

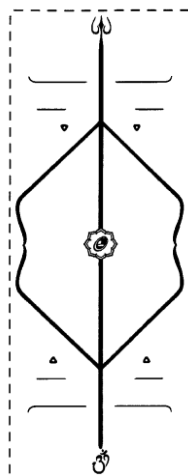


圖6

即便如此，Liforme的瑜伽墊也並非是完美無缺，PU材質較易磨損的特性，使得墊子的使用壽命較短，筆者聽過每天至少練習二個小時練習者，甚至一年半就要更換一張墊子。因此，耐用度確實是Liforme瑜伽墊的缺點，但如果練習者本身是個容易喜新厭舊、更喜歡打卡愛秀的人，這反而變成足以勸敗自己購買下一張新墊子的優點了呢！（笑）

三、後 彎

(一)有輔助的橋式 (Setu Bandhasana)

如圖7，仰躺在瑜伽墊上，將瑜伽枕先置放於身旁。

雙腳屈膝，腳掌踩地，將身旁的瑜伽枕打橫置於薦骨下。

如果用瑜伽枕會因為太高而讓腰不舒服，可改用捲起或折疊的毛毯來讓高度降低⁹。

將雙手置於身體二側，掌心向上，讓雙手、肩膀、全身盡可能地放鬆。

閉上雙眼，維持緩慢而深長的呼吸，停留2至5分鐘，或是自己感到足夠的時間長度；期間聆聽身體真實的需要和聲音，學習仔細分辨深層按摩和忍耐痛苦的差異¹⁰。



圖7

(二)專利小站：瑜伽枕

瑜伽枕是艾揚格流派的上師 (Guruji) 艾揚格 (B. K. S. Iyengar) 在1960年代至1970年代期間，為了幫助受傷或柔軟度不足的練習者能夠正確且舒適地練習體位法，所開發的輔具。上師並未為其所發明的基本款的圓柱形或是如上述般的長方形瑜伽枕申請專利，但目前市面上某些具備特殊設計（如：具備氣壓調節或是適合特

⁹ Michelle Chu 著，正念陰瑜伽，2017年，123頁。

¹⁰ Jade Chang 著，陰瑜伽，2021年，150頁。

定人體工學之構造)的產品，還是有相關公司就其申請個別的設計或發明專利。相較於瑜伽椅，瑜伽枕的支撐力雖然較弱，但親膚時的感覺更為柔軟，因此大多用於修復類型的體式之中。

中國大陸的CN219783722U號實用新型專利揭示一種可調整高度的瑜伽枕，如圖8所示，其技術特徵在於藉由設置支撐架以及與其相配合的限位槽來調整瑜伽枕的傾斜角度。這種設計對於練習者在練習陰瑜伽中諸如前彎式(Paschimottanasana)或是坐英雄式(Virasana)等，需要將上半身大部分重量藉由傾斜的瑜伽枕來承載的體式時特別有用。然而，艾揚格派系的老師同樣有變通的辦法，就是在瑜伽枕與地面之間透過堆疊數量依練習者實際需要而不同的瑜伽磚，即可達成相同目的。

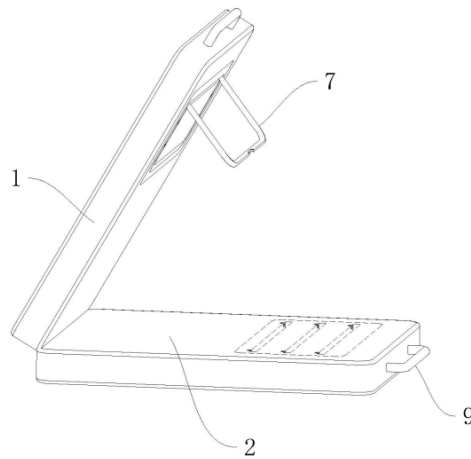


圖8

參、結 語

根據DATA BRIDGE的市場研究分析，輔具中僅關於瑜伽墊的全球市場規模在2024年就已達到90億美元，估計到了2032年甚至可能達到150億美元¹¹，由此可見瑜

¹¹ 相關報導，參見網址：<https://www.databridgemarketresearch.com/zh/reports/global-yoga-mat-market>，最後瀏覽日：2026年2月25日。

伽產業在商業上的巨大規模。各家投入大量金錢與資源進行相關輔具研發的各大廠商，爲了保護自己的研發成果，而積極地就相關的發明、新型及設計等專利態樣進行申請及維護，其成果亦可從前述所舉出的例子中窺見一二。我國雖然較少擁有如同前述的國際瑜伽輔具品牌，但該等品牌的相當一部分商品生產其實都是由我國廠商所進行代工¹²；而我國廠商在代工生產的同時，也就製作方法及相關生產設備的改善上，投注了相當的資源來進行專利的申請及後續的維護與布局，這從全球專利檢索系統上的資料即可看出。臺灣之所以能長期享有所謂世界頂級代工工廠之美名，除了廠商本身的研發實力之外，身爲專利從業人員的你我，也是協力造就我國經濟奇蹟的一份子。

最後，本文所介紹的三種非常簡易的瑜伽體式，任何人都可以練習，包括男女老少、虛弱殘疾¹³。每個體式所花的時間不過短短數分鐘，即可以舒緩因久坐所引起的痠痛及不適，鼓勵大家常做、多做。或有謂只有三種體式似乎太少，但其實在每次練習中，我們會慢慢發覺，身體所需要的並不是更多、更炫目的體式¹⁴，而是對於已習得的體式，花上更多的時間來品嚐更細緻的呼吸感受、擁有更多關於身心連結¹⁵的體會。

¹² 相關報導，參見網址：<https://www.youtube.com/watch?v=tDpdH6dRFak>，最後瀏覽日：2026年2月25日。

¹³ Sri K. Pattabhi Jois著，伍立人譯，瑜伽瑪拉，2015年，57頁。

¹⁴ Chuck Miller老師對於瑜伽體式的看法，參見網址：<https://www.withinspace.com/index.php/zh-tw/articles/%E8%80%81%E5%B8%AB%E5%88%86%E4%BA%AB/729>，最後瀏覽日：2026年2月25日。

¹⁵ Richard Freeman著，湯乃珍譯，瑜伽與鏡照，2022年，56頁。