

整合哈達瑜珈於心理諮商後續照顧之探討： 以正向心理學觀點為基礎

張振揚¹、吳怡珍^{2*}

¹ 國立清華大學教育心理與諮商學系碩士生

² 國立清華大學教育心理與諮商學系助理教授

摘要

本研究以正向心理學觀點出發，探討哈達瑜珈作為心理諮商後續照顧的整合性介入模式。透過國內外文獻整理 PERMA 模型（正向情緒 [positive emotion]、投入 [engagement]、人際關係 [relationships]、生命意義 [meaning] 與成就 [accomplishment]）與 REACH（回想 [recall]、同理 [empathize]、獻上寬恕為無私的禮物 [altruistic gift of forgiveness]、承諾 [commit]、堅持寬恕 [hold onto forgiveness]）寬恕模式之理論架構，論證瑜珈對情緒調節、自我覺察、心理韌性等正向心理指標的實證效益，進一步說明哈達瑜珈如何作為可持續、實踐性強的延伸工具，以支持個案內化正向經驗。本文亦提出「階段性即時介入」之未來研究方向，開啟正向心理學與身心整合於輔導實務中深度融合的可能性。

關鍵字：心理韌性、心理諮商、正向心理學、哈達瑜珈、情緒調節

投稿日期：2025/05/31；接受日期：2025/11/28

* 通訊作者：吳怡珍

Email: yichenwu@mx.nthu.edu.tw

一、前言

自20世紀興起的正向心理學（positive psychology）對心理健康的詮釋產生深刻轉變，從過去以疾病修復為核心的模式，逐漸轉向重視幸福感、正向情緒與心理韌性的建立。Seligman等人提出的PERMA模型（正向情緒 [positive emotion]、投入 [engagement]、人際關係 [relationships]、生命意義[meaning]與成就 [accomplishment]）已成為心理輔導與諮商的重要理論依據，強調個體心理資源的開展與整體生活品質的提升（Carr et al., 2024）。在臺灣，隨著心理師制度成熟與輔導體系多元化，正向心理學也逐步進入輔導與教育現場，成為助人工作者關注的方向（Y.-N. Lin et al., 2015）。然而，個案在結束正式諮商歷程後，常面臨如何持續內化改變、落實覺察的挑戰。此時，設計一種具備延續性、非語言性且可實踐的「後續照顧」（aftercare）介入，便成為輔導工作中的重要補充策略。

過去調查顯示，多數瑜珈參與者普遍認為透過規律練習能提升身體能量、幸福感、社交關係與睡眠品質（Ross et al., 2013）；近年系統性回顧亦指出，瑜珈介入對於提升認知功能及改善憂鬱、焦慮等心理健康問題具有明顯成效（Chobe et al., 2020）。而在眾多流派中，哈達瑜珈（Hatha Yoga）作為結合體位、調息與靜心的古老身心實踐，其特徵與正向心理學強調的自我覺察、情緒調節與心理韌性的核心方向相互呼應（Lakshmi et al., 2023）。儘管國際間之相關系統性回顧顯示，瑜珈作為單獨介入措施，具備顯著促進心理健康的實證成效（Arya et al., 2025），但在本土輔導場域中，哈達瑜珈作為正向心理學延伸工具的整合與論證尚屬初探。

因此，本文擬透過系統性文獻回顧與理論整合及論證，從正向心理學視角探討哈達瑜珈運用上對個案自我覺察、情緒調節與心理韌性等正向心理指標的貢獻，支持個案持續發展其內在資源，並於文末提出其作為心理諮商後的延伸性介入策略及潛在功能，為諮商輔導實務工作提供一個創新的方向。

二、正向心理學與輔導實務的關聯與應用

正向心理學自2000年由Seligman 與 Csikszentmihalyi提出以來，逐漸建立起以「健康促進」與「人類潛能開展」為核心的心理學新典範，挑戰傳統以疾病與功能障礙為中心的「病理模式」。Seligman進一步發展出PERMA模型，包括正向情緒、投入、人際關係、生命意義與成就，作為幸福感的五大核心指標（Carr et al., 2024）。這套架構被廣泛應用於教育、輔導、臨床等領域，如Tan

（2023）於大學生進行之PERMA團體諮商研究，即證實其能顯著提升個體的生活意義感與正向因應策略，顯示其在輔導現場的實務潛力。

然而，若僅從宏觀指標出發，對於個體在面對深層人際創傷、情緒糾結等情境時仍顯不足。Worthington et al.（2010）提出的REACH寬恕模式正是補足此缺口的重要理論，其涵蓋五個歷程階段：回想（recall）、同理（empathize）、獻上寬恕為無私的禮物（altruistic gift of forgiveness）、承諾（commit）、堅持寬恕（hold onto forgiveness），強調透過非責難性的回憶、同理與情緒轉化來完成情緒釋放與寬恕（Worthington, 2019）。此模式不僅應用於個別、團體、伴侶諮商提升調節與復原能力（Worthington, 2023），也可延伸至諮商後續照顧中情緒歷程的支持。

目前正向心理學介入（positive psychological interventions, PPIs）已被廣泛應用於輔導技術中，包括感恩練習、希望理論、自我關懷練習等，皆被證實能有效提升主觀幸福感與心理韌性（Cabrera & Donaldson, 2024）。而在臺灣，正向心理學也逐漸被應用於校園輔導與諮商系統中，許多心理師已開始運用希望、正向情緒與關係修復為介入重點（王櫻芬等人，2017）。但Y.-N. Lin et al.（2015）指出，臺灣大學諮商中心面對學生心理需求日益多元，急需發展「原生且整合性」的輔導模式，以回應學生的真實挑戰與文化脈絡。因此，如何使正向心理學治療也能回應臺灣本土文化脈絡的需求，則是當前需要關注與發展的方向。

整體而言，目前心理治療實務受到歐美文化影響而仍多偏重於認知與語言層面的介入，較少將身體意識、自我覺察與情緒調節的身心技術納入心理治療與輔導歷程中。因此，本文將以全人模式追求身心靈健康的瑜珈練習納入心理治療與輔導後續照顧的機制中，正是實現正向心理學在本土心理輔導實務中深化發展的重要一步。

三、哈達瑜珈的心理機轉與正向心理效益

臺灣的個人運動健身風氣逐年興盛，政府大興運動場地及推動運動活動，反映國人對於身體健康的追求有日增的需求，而瑜珈正是個人健身運動中備受國人接受且廣泛練習的項目之一。近年來實證研究顯示，瑜珈訓練不僅有助於提升身體健康與自律神經功能，更能顯著改善情緒調節、增強心理韌性與提升主觀幸福感。Saurabh et al.（2025）指出，規律的瑜珈練習能有效降低皮質醇水平、強化自我覺察並改善自主神經系統平衡，有助於穩定情緒與管理壓力。其

他研究也顯示瑜珈的介入過程可降低壓力荷爾蒙、穩定情緒反應，並透過正念與自我覺察的培養，強化個體的情緒復原力與心理韌性，進而促進幸福感、心流經驗與內在資源（Büssing et al., 2012; Kim & Lee, 2022），為現代心理健康促進與輔導實務提供了具體且科學依據的整合性策略。

瑜珈植根於古印度哲學，其八支瑜珈（Ashtanga Yoga）提供了一條通往自我實現和心靈清晰的結構化道路。這八支包括：持戒（Yama）、內修（Niyama）、體位法（Asana）、調息（Pranayama）、制感（Pratyahara）、專注（Dharana）、禪定（Dhyana）和三摩地（Samadhi）（Fox et al., 2024）。雖然瑜珈練習本身能帶來諸多身心健康的效益，但對於已有出現心理症狀或心理疾病的個體而言，單純瑜珈練習帶來的效益可能還不夠幫助個體恢復健康（Park & Slattery, 2021），因此，瑜珈結合心理治療或許是更好的策略。

Lakshmi et al.（2023）指出，瑜珈與正向心理學在概念上高度重疊，皆強調意義、目標、自我實現與社會連結，兩者可互為補充而整合應用於心理健康促進中。Navare 與 Pandey（2022）在職場進行測試也發現瑜珈練習能達到正向心理學治療的目標，並減低職業耗竭的風險因子。由此可見，瑜珈和正向心理學之間的內在連繫和共同途徑有其相同之處，而兩者的整合更能創造一種雙向放大的效應。而瑜珈存在不同支派，其在實踐內容與重點上略有差異，各支派中的哈達瑜珈則是結合體位法、調息法與禪定的一種身心實踐練習，特別強調身體動作、呼吸調控與靜心冥想的整合，促進個體在身體、情緒與意識層面的平衡發展，與正向心理學追求的治療目標最為契合。

更進一步說明，哈達瑜珈透過生理機制來達到正向心理學治療中正念、自我覺察及情緒調節的目的。瑜珈強調身體姿勢（體位法）的舒展，能促進身體覺察、釋放身體緊張，並能引發情緒處理。瑜珈訓練特定的呼吸技巧（調息法）能直接影響自主神經系統，從交感神經（如：戰鬥或逃跑）轉向副交感神經（如：休息和消化）激活。除了體位法及調息，瑜珈也透過冥想（禪定）培養正念，教導個體不帶批判地觀察思想和感受，這增強了認知和情緒調節能力，強化心理韌性。整體而言，瑜珈練習深化了對內部身體感覺和情緒狀態的覺察，這對於情緒調節和自我管理至關重要，而就如同其他運動的效果，身體上的挑戰和隨後的放鬆可以建立自我效能和韌性。瑜珈提供了一種直接的、身體性的途徑來影響情緒狀態和認知模式，這種生理調節對於管理焦慮和壓力至關重要，並創造有利於心理治療處理的狀態，比單獨透過談話治療來得效果可能更好。

雖然部分國際研究以「瑜珈」泛指多種支派，但相關介入機制與心理健康效益在哈達瑜珈中尤為明顯（Ebnezar et al., 2012; Suesuwan, 2023），且與本專論探討正向心理學主題高度契合。Resnik（2013）以哈達瑜珈為介入對象，發現短期練習即能顯著改善壓力相關的心理與生理指標，顯示其對情緒狀態有直接且正向的影響。Liu et al.（2024）則以大學生為對象，證實哈達瑜珈介入能有效提升幸福感與心理健康，並促進自我覺察與壓力調適能力。另有線上哈達瑜珈課程的隨機對照試驗亦發現，規律參與者在壓力、焦慮與憂鬱等心理困擾指標上皆有顯著下降，主觀幸福感則明顯提升（Baklouti et al., 2023）。

從正向心理學的觀點來看，哈達瑜珈不僅是一種身體鍛鍊形式，更可視為促進幸福感與心理健康的「心理資源練習」。其練習過程強調非評價性覺察（nonjudgmental awareness）與身體在場感（embodied presence），可作為提升自我關懷、自我接納與情緒調節之有效工具（Kim & Lee, 2022）。Bartos et al.（2022）發現，結合哈達瑜珈、正念與正向心理學的介入可顯著提升高壓族群的心理福祉與彈性反應。此外，哈達瑜珈的介入機制與REACH模式高度契合，係根據相關文獻與理論整合分析而得（巫靜怡、林麗娟，2008；Y. Lin et al., 2014）。在「R階段」的回憶過程中，瑜珈的身體練習與靜心呼吸可提供一種非批判性的安全覺察空間，使個案得以面對內在情緒而不致被吞噬；在「E階段」，透過深層呼吸與動作引導，個案較能進入同理狀態，將自己與他人重新連結；而在「C階段」與「H階段」，規律的瑜珈實踐可作為行動上的承諾與心理狀態的身體化實踐，使正向情緒與寬恕歷程得以維持與深化。

綜上所述，雖然部分文獻以「瑜珈」的廣義介入為主，涵蓋多種支派或綜合練習，這些介入方案中的許多核心實踐內容（如體位法、調息法與靜心冥想）與哈達瑜珈之本質高度一致。因此，哈達瑜珈作為一種結合以上要素的身心整合實踐，無論在情緒調節、心理韌性還是幸福感促進等方面，具備特別明確的實證基礎與應用價值，相關研究成果可作為本論述的理論依據與實務參考（Liu et al., 2024; Resnik, 2013）。因此，本文後續討論將以哈達瑜珈為主軸，並適當輔以其他支派的研究結果，強調哈達瑜珈於心理健康促進中的獨特地位與應用潛能，為心理師提供更具體、整合化的介入策略。

四、哈達瑜珈作為諮商後續照顧的應用構想

在心理諮商歷程結束後，個案面臨的不僅是情緒支持的中斷，更是如何將諮商中所建立的自我覺察、情緒轉化與認知轉變內化為日常生活實踐的挑戰。

此時，設計一套「非語言性、實踐性、規律性」兼具的延伸介入方案，將成為心理師實務上強化諮商成果的重要手段。哈達瑜珈正是一種具有這三項特質的介入模式，值得納入「諮商後續照顧」（aftercare）之範疇。

哈達瑜珈練習包含身體活動、調息技術與靜心冥想，可視為對正向心理學兩大理論架構——PERMA與REACH——之延伸實踐。從PERMA觀點來看，瑜珈能促進正向情緒（如平靜、專注、內在滿足）、人際連結（透過團體練習建立支持系統）與意義感（透過內在覺察強化自我整合）。而從REACH模型觀點，瑜珈提供非語言性的身體空間，使個案在情緒釋放與同理的歷程中獲得更深層次的體驗與支持。

具體而言，本文建議以下三種實務應用模式：

- （一）哈達瑜珈心理諮商團體之介入：融合心理諮商及哈達瑜珈的團體活動，是由具備瑜珈教學經驗之心理師，或心理師及瑜珈教師共同帶領，可提供個案於個別諮商之另一種促進身心健康的選擇，亦可作為個案諮商結案後六至八週持續固定次數（如每週一次）之身心維持期的介入，強化個案心理韌性與情緒自我調節力。
- （二）自我實踐式照顧手冊與音檔導引之運用：協助個案建立可持續自我照顧練習之習慣，如呼吸法、自我關懷式體位法、自我同理靜心等，成為結案後延伸支持的工具。
- （三）身心整合式心衛課程之推廣：透過正向心理學主題（如希望、意義、感恩）之心理健康工作坊，搭配哈達瑜珈練習，於學校、社區、企業等場域中導入體驗性的身心整合式心衛課程，除了向一般大眾推廣之外，也可以讓個案將個別諮商所學延伸至實務場域，加強心理韌性及正向情緒之維持。

這類模式不僅在國際已有初步實施案例，如CRAFT計畫（意識 [consciousness]、放鬆 [relaxation]、專注 [attention]、滿足 [fulfillment]、超越 [transcendence]）結合正向心理學及瑜珈於學院學生中展現正向效果（Bartos et al., 2022），而在本土場域亦具備高度可行性與文化相容性。Y.-N. Lin et al.（2015）指出，臺灣心理輔導正面臨整合性介入需求提升之趨勢，尤其在青年與學生族群中，透過具體的身心練習，得以有效延續與深化輔導成果。值得注意的是，實務中導入哈達瑜珈仍須留意專業界線與倫理原則，建議由具備相關資格之跨專業團隊（如心理師與瑜珈教師）合作推動，並確保介入模式具結構性、安全性與文化敏感度。

由上述內容我們可以知道哈達瑜珈不僅是一項自我照顧工具，更可作為心理諮商結案後的延伸性實務模式。其具備提升個案正向心理指標之潛力，亦呼應當代輔導實務朝向整合性、預防性與發展性的發展方向，值得進一步系統性研究與推廣。

五、討論與未來研究方向

本文從正向心理學之核心理念出發，整合PERMA與REACH兩大理論架構，並透過哈達瑜珈的實證基礎，論證其作為心理諮商「後續照顧介入」的潛力與實務價值。事實上，這樣的模式並不僅止於「結案後的延伸」，更可能代表一種未來輔導實務中，整合性介入的新世代樣貌。

值得深思的是：若我們能在每一次諮商歷程中，就即時提供個案一段「身心整合式的覺察與沉澱空間」，是否能促進更深層的自我整合？是否能讓語言性的探索經驗，透過身體與呼吸的轉化進入更穩定的內在狀態？這便是「諮商後即時性介入瑜珈」之構想所欲開啟的問題場域。此一創新模式的潛力，在於結合兩種支持系統的優勢：

- （一）語言性反思（諮商會談），提供認知澄清與心理支持；
- （二）非語言性實踐（哈達瑜珈），則強化身體知覺、情緒釋放與神經調節。

國際間以及臺灣都已有初步文獻支持正念、呼吸訓練與瑜珈可作為心理治療的輔助介入工具（L.-J. Lin et al., 2024; Tellhed et al., 2019），但在實務上「嵌入諮商歷程中」的即時性操作研究仍還較少研究者研究其影響。因此，我們呼籲未來研究者可從以下幾點進行更深層探索：

- （一）實證研究設計：採用準實驗設計，觀察諮商與瑜珈介入組與諮商單獨組在情緒調節、自我關懷、心理韌性等指標之差異。
- （二）神經與生理層面驗證：透過心率變異值（heart rate variability [HRV]）、皮質醇檢測等生理指標，驗證生理與心理同步機轉之可測性。
- （三）適應不同族群之模式設計：發展適合青少年、創傷後壓力症後群（post traumatic stress disorder [PTSD]）族群、高壓職場工作者等不同文化背景族群之即時介入架構。
- （四）心理師與跨專業角色合作模式：思考心理師與身心工作者如何在專業倫理與知能範圍內合作開發介入方案。

我們相信，在未來心理輔導持續朝向預防性、整合性、多元文化發展的趨

勢下，「每次諮商後即時結合哈達瑜珈」將不僅是延伸介入的創新提案，更是一種回應當代心理需求與身心整合趨勢的希望性實踐。這不僅是介入技術的突破，更是心理師角色想像與助人模式的重構。

參考文獻

- 王櫻芬、洪宛君、曾慕恬（2017）。正向心理學於學校輔導之應用—以經濟弱勢家庭學童之小團體輔導為例。輔導季刊，53（4），17-30。
- 巫靜怡、林麗娟（2008）。瑜珈運動對身心減壓的效益。中華體育季刊，22（1），47-54。https://doi.org/10.6223/qcpe.2201.200803.1606
- Arya, R. G., Srivastava, D., Divya, B. R., Madhu, & Bhargav, H. (2025). A systematic review of yoga interventions on the mental health of nursing professionals and students. *International Journal of Yoga*, 18(1), 13-26. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_195_24
- Baklouti, S., Fekih-Romdhane, F., Guelmami, N., Bonsaksen, T., Baklouti, H., Aloui, A., Masmoudi, L., Souissi, N., & Jarraya, M. (2023). The effect of web-based Hatha Yoga on psychological distress and sleep quality in older adults: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 50, Article 101715. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101715
- Bartos, L. J., Funes, M. J., Ouellet, M., Posadas, M. P., Immink, M. A., & Krägeloh, C. (2022). A feasibility study of a program integrating mindfulness, yoga, positive psychology, and emotional intelligence in tertiary-level student musicians. *Mindfulness*, 13(10), 2507-2525. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01976-7
- Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health: A short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012, Article 165410. https://doi.org/10.1155/2012/165410
- Cabrera, V., & Donaldson, S. I. (2024). PERMA to PERMA+4 building blocks of well-being: A systematic review of the empirical literature. *The Journal of Positive Psychology*, 19(3), 510-529. https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2208099
- Carr, A., Finneran, L., Boyd, C., Shirey, C., Canning, C., Stafford, O., Lyons, J. Cullen, K., Prendergast, C., Corbett, C., Drumm, C., & Burke, T. (2024). The evidence-base for positive psychology interventions: A meta-analysis of meta-analyses. *The Journal of Positive Psychology*, 19(2), 191-205. https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2168564
- Chobe, S., Chobe, M., Metri, K., Patra, S. K., & Nagaratna, R. (2020). Impact of yoga on cognition and mental health among elderly: A systematic review. *Comple-*

- mentary Therapies in Medicine*, 52, Article 102421. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102421>
- Ebnezar, J., Nagarathna, R., Yogitha, B., Nagendra, H. R. (2012). Effects of an integrated approach of Hatha Yoga therapy on functional disability, pain, and flexibility in osteoarthritis of the knee joint: A randomized controlled study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(5), 463-472. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0320>
- Fox, N., Merwood, A., Gleeson, H., & Bennetts, A. (2024). *Could yoga improve psychological flexibility? A cross-sectional study exploring the limbs of yoga, psychological wellbeing and psychological flexibility*. SSRN. <http://doi.org/10.2139/ssrn.5023507>
- Kim, S.-J., & Lee, Y.-H. (2022). Effectiveness of yoga training programs to reduce depression and improve resilience of single mothers. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 18(2), 104-109. <https://doi.org/10.12965/jer.2244110.055>
- Lakshmi, R. K. R. R., Oinam, E., & Gazalaxmi Devi, K. (2023). Yogic spirituality and positive psychology vis-à-vis the mental health of adolescents during COVID-19. *Pastoral Psychology*, 72(5), 729-735. <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01061-3>
- Lin, L.-J., Yu, S.-P., Lin, Y.-H., & Chen, Y.-L. (2024). Enhancing subjective well-being in Taiwanese university students through an eight-week mindfulness-based program: A pilot study. *Behavioral Sciences*, 14(11), Article 980. <https://doi.org/10.3390/bs14110980>
- Lin, Y., Worthington, E. L., Jr., Griffin, B. J., Greer, C. L., Opare-Henaku, A., Lavelock, C. R., Hook, J. N., Ho, M. Y., & Muller, H. (2014). Efficacy of REACH forgiveness across cultures. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 781-793. <https://doi.org/10.1002/jclp.22073>
- Lin, Y.-N., Chiu, Y.-H. C., Hsieh, H.-H., Chen, Y.-H., & Lai, P.-H. (2015). Development of university counseling profession in Taiwan. *College Student Journal*, 49(1), 137-145.
- Liu, L., Liu, D., Liu, C., & Si, Y. (2024). A study on the relationship between yoga exercise intervention and the comprehensive well-being of female college students. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1425359. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425359>

- Navare, A., & Pandey, A. (2022). Karma Yoga: Scale development and studies of the impact on positive psychological outcomes at the workplace. *International Journal of Cross Cultural Management*, 22(2), 271-299. <https://doi.org/10.1177/14705958221111239>
- Park, C. L., & Slattery, J. M. (2021). Yoga as an integrative therapy for mental health concerns: An overview of current research evidence. *Psychiatry International*, 2(4), 386-401. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint2040030>
- Resnik, L. (2013). The acute effects of Hatha Yoga on psychological and physiological measures associated with stress. *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings*, 2(5), Article 77.
- Ross, A., Friedmann, E., Bevens, M., & Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 313-323. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.04.001>
- Saurabh, S., Giri, A., Gupta, S., Bhadwaj, S., & Kumar, N. (2025). Exploring the role of yoga in promoting mental well-being and emotional resilience. *International Journal of Scientific Research in Engineering and Management*, 9(1), 1-6. <https://doi.org/10.55041/IJSREM40645>
- Suesuwan, K. (2023). Hatha Yoga: Foundational practice for physical postures, breath control. *Journal of Yoga Practice and Therapy*, 6(4). <https://doi.org/10.4172/JYPTY.1000136>
- Tan, Q. (2023). Analysis of the effect of positive mental group counseling for college students based on PERMA model. *Academic Journal of Humanities & Social Sciences*, 6(1), 13-23. <https://doi.org/10.25236/AJHSS.2023.060103>
- Tellhed, U., Daukantaitė, D., Maddux, R. E., Svensson, T., & Melander, O. (2019). Yogic breathing and mindfulness as stress coping mediate positive health outcomes of yoga. *Mindfulness*, 10(12), 2703-2715. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01225-4>
- Worthington, E. L., Jr. (2019). Creating and disseminating positive psychology interventions that endure: Lessons from the past, gazing toward the future. In L. E. Van Zyl & S. Rothmann Sr. (Eds.), *Theoretical approaches to multicultural positive psychological interventions* (pp. 69-95). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-20583-6_4
- Worthington, E. L., Jr. (2023). REACH forgiveness in couple, group, and individual

psychotherapy. In P. S. Richards, G. E. K. Allen, & D. K. Judd (Eds.), *Handbook of spiritually integrated psychotherapies* (pp. 365-380). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000338-019>

Worthington, E. L., Jr., Jennings, D. J., II, & Diblasio, F. A. (2010). Interventions to promote forgiveness in couple and family context: Conceptualization, review, and analysis. *Journal of Psychology and Theology*, 38(4), 231-245. <https://doi.org/10.1177/009164711003800401>

Integrating Hatha Yoga into Post-Counseling Aftercare: A Positive Psychology Perspective

Chen-Yang Chang¹, Yi-Chen Wu^{2*}

¹ Graduate Student, Department of Educational Psychology and Counseling, National Tsing Hua University

² Assistant Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, National Tsing Hua University

Abstract

This study explores the integration of Hatha Yoga as an aftercare intervention following psychological counseling, from a positive psychology perspective. Through a review of international and local literature, this article applies the frameworks of PERMA (positive emotion, engagement, relationships, meaning, accomplishment) and REACH (recall, empathize, altruistic gift of forgiveness, commit, hold onto forgiveness) to support the benefits of yoga in enhancing emotional regulation, self-awareness, and psychological resilience. It further highlights how Hatha Yoga can serve as a sustainable and embodied tool to help clients internalize positive psychological changes. Finally, this paper proposes the concept of “phased micro-intervention” as an innovative direction for future integrative counseling practices.

Keywords: Psychological Resilience, Psychological Counseling, Positive Psychology, Hatha Yoga, Emotional Regulation