

Dharma Yoga

new york center

請教專家 - 瑜珈雜誌 2005 年 12 月

Dharma Mitra 著

[問題]

1. 我需要一些技巧提示，從不同的 Sirsasana（頭手倒立）過渡變化到 Chaturange Dandasana（四肢桿姿式）。你能幫我嗎？
莫里茨烏爾裡，柏林

以上的過程有三個步驟的。首先，如果你在頭手倒立時，你的腿不是對稱，垂直，使他們伸直緊貼著並和頭成一直線。有可能從另一腿部的位置下降至拱橋，但對於你的脖子卻是危險的，如有您是高級練習者才可嘗試。

接下來是一大挑戰：如果你的手臂尚未在 Sirsasana II（三腳架倒立）的位置—即手掌平放在地板上；手指指向對你的臉；手掌約肩寬分開，並把您的前臂垂直和上臂成水平—你一定要將他們放到那裡。

要做到這一點，你需要將你所有的體重放到你的頭頂保持一秒鐘，所以您可以迅速把雙手重新定位。對於你的脖子這是一個脆弱的時刻，所以必需直到你定期練習標準的頭手倒立，持續數個月，而每此它可保持至少五分鐘和具有良好的一致性：身體從你的頭頂通過腳跟成一直線，肩胛骨離開你的耳朵，所以你的脖子仍是伸長和沒有受壓。除此之外請不這樣做。

一旦你在 Sirsasana II，把手掌用力往下壓，使手肘離開你，並提升您的肩胛骨離開地面。你的手肘往往會傾向往外打開。為了避免這種情況，把手肘往中心推，使他們完全與肩膊寬度一樣分開。

從這裡，移動至四肢桿姿式看起來很嚇人，但它真的很簡單。保持你整個身體挺直，雙臂穩定地參與，讓你的雙腳開始向地板方向下降。你旨在降落時而你的前臂仍然保持垂直（與地面垂直）和上臂仍然保持水平，使你的體重開始從頭離開，同時雙掌更加用力地往地板推，然後擺動你的上身從雙臂掠過。越能做到這一點，你的腳便能較溫和著地。



Dharma Yoga

new york center

2. 如果沒有鏡子，我怎樣才能知道我是否做了正確的姿式？

貝思灣貝爾，明尼阿波利斯

鏡子可能是有用的，尤其是在站立姿勢，以檢查你的身體部分是否正如你所想的。但我不認為學習做正確姿勢中鏡子是不可缺少的。事實上，在 40 多年的實踐練習裡，我從來未用過。

如果您懷疑您是否姿勢正確，試從經驗豐富的瑜伽老師取得意見。要使用您所建立強而有力的身體記憶來領悟適合的技巧和調準直線。在課堂上集中所有您接收到的指示，留意每個動作如何影響你和有什麼樣的感覺，然後當你在家裡練習時努力形造相同的感覺。當你在正確的軌道上這將能幫助您感覺內在，以及如何使您的姿勢更加穩定和舒適。

最終，你的目標是要超越依賴自己以外的來源，包括鏡子和教師。這需要時間，所以要耐心等待。在帕坦伽利的瑜伽經，他指出，完善是需要決心和持久的練習。你越是聽你內心的智慧，便越接近完善你的練習。

3. 什麼是八肢瑜伽，為什麼我們需要了解他們？

珍妮布多昂，魁北克市

聖人帕坦伽利大約於 2000 年前，編制八肢瑜伽，給予能受時間考驗的工具，以實現瑜伽的最終目標，即與神聖聯合一起。一直以來，他們可以幫助你實現光芒四射的健康，提高大腦的能力，和純潔身心。

與神聯合在一體，永遠離不開實踐的頭兩肢，持戒（道德的規則）和個人態度（遵守奉行）。五個持戒（字面意思是“限制”）的道德規則，而不是像十誡；五個個人態度（字面意思“事情不應該受到限制”）的素質培養和觀察。這五個持戒分別是 Ahimsa（非傷害）；Satya（誠實）；asteya（非偷竊）；brahmacharya（節制性）和 aparigraha（非貪婪）。而五個 Niyamas 分別是 saucha（潔淨），santosha（滿足），tapas（奉獻），svadhyaya（自學）和 Ishvara pranidhana（獻身最高自我）。

第三肢為姿式，瑜伽姿勢可促進身體健康和體力，和第四肢為呼吸控制，練習控制呼吸和重要的能源。如果沒有這兩個肢也可以實現瑜伽的最終目標，但它們可以有效地加速您沿途的經驗。



Dharma Yoga

new york center

最後四肢也是越來越微妙的方法與思想聯合。Pratyahara 是把感官從物質世界撤出，以穩定思緒。Dharana 是集中專注—達到專注一點，精神集中。Dhyana 是冥想—不間斷的專注，維持越來越長。和 Samadhi，或超級意識，是與神的聯合，是快樂之門和瑜伽之路的高峰。

4. 最近有人偷走了我的瑜伽墊，我感到沮喪和憤怒，因我無法練習。當我每次打開新墊時，這些感覺仍然出現。我怎樣才能克服？

維多利亞康林，溫哥華，加拿大

我能同情你；在許多年間，我已經有一些喜愛的稀有光碟，以及心愛的書籍和 14 部自行車被盜。當不愉快的事情發生，基於因果報應的法則我盡量安慰自己。我相信，萬事皆有因，無論在我的生活裡發生什麼事是因為我以前的行為。（考慮到有多少部自行車被偷了，我在前世的生活一定是個盜馬賊！）有時並不容易，但我嘗試視這些似乎不應有的打擊為的祝福；每次有不好的事發生，這意味著該業從一個更壞的事已經出現，並已抵償。

因此，這聽起來很奇怪，但我建議你要努力改變你的心態讓您可以因失去墊子而真正感到高興，知道你償還了一點業債，並在下次種下種子，當成熟時，可能在你的生活帶來一些意想不到的禮物。

