

Dharma Yoga

new york center

重點注視



Sri Dharma Mittra 是西方其中一個最能實踐瑜伽的瑜伽者。他把大部分的生活服務人類，幫助學員通過瑜伽實踐達到光芒四射的健康和精神發展。他教授經典的哈達—皇者—阿斯坦加瑜伽并且實踐善德的教養：仁慈、耐心、謙卑、剛毅、正義、幽默、無私的服務、ahimsa (非傷害)，同情和對所有的瞭解。像許多早期重要的瑜伽大師，他的教學是非語言地給予；據說學員能感覺到真相和在他的指導下能迅速改進。

瑜伽圖表之父

1994 年 Dharma 縝密地為自己拍攝超過 1,300 個瑜伽姿式，然後選修了 908 個圖像放在瑜伽圖表上，奉獻給他的宗師和所有瑜伽追求者。今天此傑作均表列在世界各地的聚會所和瑜伽中心裡，其中它被用作為一個教學工具和所有 sadhakas (尋找真相者)的啓發。Asana 是他的第一本著書。

大部分的照片是在 1984 年拍的，當時 Dharma 45 歲。幾年之後，某些原有的負片丟失或被損壞了，因此，當時為了彙集此書時，Dharma 必須再次重新拍攝。

智慧之言 Dharma Mittra 從姿式 (ASANAS) 中摘錄

瑜伽是對身體狀態非常有利，但是實踐它的最終目標是尋找真理。姿式只是在尋找的進程啓示裡八級中的其中一部分。他們為身體做好凝思作出準備。偉大的瑜伽大師 Iyengar 說，「我的身體是我的法壇，而我的姿式是禱告」。只有當您瞭解姿式和辦法去控制思想、呼吸、意念和情感時，是您準備好進入寺廟。瑜伽意解與精神作聯結或者聯合。

14 十月十一月二〇〇三年

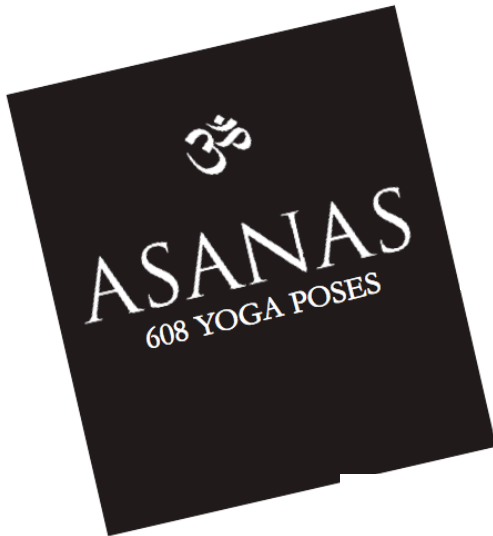
www.enlightenedpractice.com

297 Third Ave New York, NY 10010 | Phone 212.889.8160 | Fax 212.889.1047
www.dharmayogacenter.com | info@dharmayogacenter.com | Since 1974



Dharma Mittra

從姿式 (ASANAS) 中摘錄



身體控制外在形狀並與它結合交往。

對某些人，「我是在此姿式中，因此我達到神聖」。他們甚至不是在進行任何瑜伽。除非把自己交給了造物主，或者至上的神聖，或者，可以是所有神，否則您只是為自己某事。要做到瑜伽的聯結您必須把自己交出。然後您能達到沉 (Samadhi)，你會與那深層的意念和您的對象連接起來，使您懂得識別。您需要超越個人的概念而連接意念之海洋。

Dharma 在姿式中

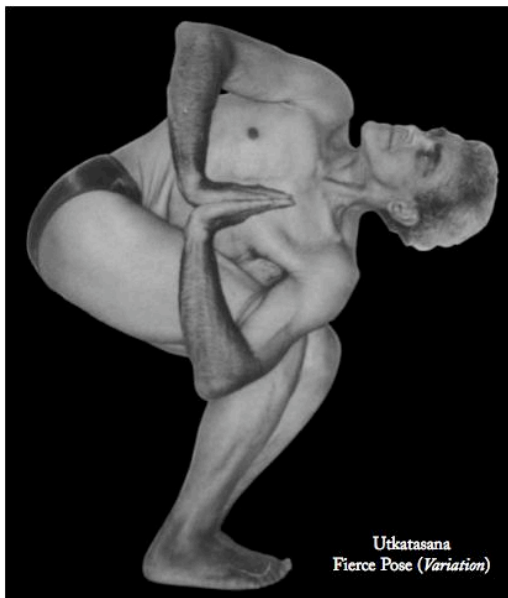
每姿式實際上反影特殊態度：接受、投降、平衡或者把內心開放。當您投入姿式時，您的您略過口頭或理性上的瞭解，但是您能從情感上瞭解姿式。



1984

Today

有關此書：以上資料直接取自 *ASANAS 608 瑜伽姿勢* 由這裡 + 那裡集團及 Dharma Mittra (Here + There Group & Dharma Mittra)，新世間圖書印製。關於如何訂購此書和 908 個姿勢瑜伽圖表的更多資料，請查問 www.yogaasanaposter.com。



Utkatasana
Fierce Pose (Variation)

www.enlightenedpractice.com

