

# Dharma Yoga

new york center

## Dharma 瑜伽的三位一體

Sri Dharma Mittra 著

神性的瑜伽練習透過在偉大聖徒為所有人類的完美而進行深層凝思的狀態中，顯示了瑜伽的學問。式子是大師 Patanjali 的八肢系統中的第三肢，並且在平穩的練習中給予練習者光芒四射的健康。在不知不覺中，當練習者達到並且完全融入在姿勢時，可讓練習者去感受一個知覺上的完全狀態。例如犁式或「*Halasana*」。當以適當的目的去練習，便可在一個完整的層面上開始瞭解「犁」的意義。然後式子不僅成為加強，調節和舒展身體的工具，它更開啓了超級知覺的門路。

很多傳統瑜伽系統視頭手倒立，肩膀倒立和魚式為主要姿勢。在七回拜日式（*Surya Namaskara Vinyasa*）熱身準備後再加上一個前彎身動作，後彎身動作和脊髓扭動，那您便完成一套完整的姿式動作。如果持有信念和正確地進行，並專注向內，那麼在頭手倒立、肩膀倒立和魚式之中是可能嘗試到在姿式中實踐凝思。在許多高難度姿式的內在注視點都是集中在眼眉之間的空間「第三眼」或「智慧之位」，亦稱為最高效的凝思。我從我的宗師 Swami Kailasahanda 學習瞭解，並且通過經驗；注意力往那裡走，血液便往那處；血液往那裡走，氣或「重要的生命力」便往那處。把注意力集中在眼眉之間能刺激深深藏在腦底的腦下垂體。在瑜伽，腦下垂體被視為真第六感覺，因此刺激此部位是在您的瑜伽修練中有莫大的重要性。若要從這些或所有姿勢中獲取最大好處，切記姿式練習是比進行其它沒有在持戒（*Yama*）和個人態度（*Niyama*）為固定基礎的運動多了一些，那些便是瑜伽的道德，規範和遵守。一個好教師可從他們的經驗知道中知到什麼要執行，並且什麼可以相應地協調或堅持，以幫助並引導學員達到更高層次。最後，更要知道，如果能把自己的努力作為對至尊至上或上帝奉獻所有，一切皆巧妙地由神以作安排和照顧。因此把您的思緒深深埋在您的內心並且注意身體隨之活動。

頭手倒立，肩膀倒立和魚式在是緊密連系，並且在 Dharma 瑜伽練習我們知道他們總是喜歡在一起的。頭手倒立是父親和丈夫，肩膀倒立是妻子和母親並且魚式是他們的兒子。頭手倒立或「*Sirshasana*」是姿式之王，在他們全部當中是最好的。它不需要靈活性並且對幾乎所有人都是可達到的。如果能做到蓮花腳，並把蓮花腳與頭手倒立結合是最好，因為它能非常有效地增加此倒置動作的功效。如果您是剛開始練習此姿式，當倒立時頭頂在地而輕微傾向前額和在您的姿式只維持約二十或三十秒。隨著時間保持練習，便可維持三分鐘和嘗試用頭頂中心來倒立（切記不可用後腦），把身體重量的百分之九十九放在頭頂部份和把百分之一的重量放在手掌或胳膊，視乎您在練習那種頭手倒立。當您處於完全姿式時，嘗試並且保持靜止，



# Dharma Yoga

new york center

并且切記閉上眼睛和把注意力和專注力集中在眼眉之間。如果您忘記這部分，那便錯過了此姿式的重要部分!嘗試遲緩地離開此姿式 Sirshasana 和在兒童式是仍然把您的頭部放在地面上作一些長的呼吸，在確保您的靜止能讓血液回流到腳部，然後才開始進入肩膀倒立。

肩膀倒立或「*Sarvangasana*」是第二個最佳姿勢; 姿式之后。像在頭手倒立，無論你在練習那種肩膀倒立，蓮花腳能有效地提高其作用，此時應該閉上眼睛和充分把注意力集中在眼眉之間。如果剛開始練習此姿式，可先練習半肩膀倒立，并且保持腰部彎曲，把部份重量放於雙手，手肘和前臂。隨著不斷的練習獲取經驗，會把重量越來越放在肩膀，以使胳膊變得輕鬆。如果練習蓮花腳，把胸口推向下巴并且把雙手轉移至按著膝蓋。把腰部伸直，雙手由大腿滑到臀部。最終，不需要胳膊來承擔體重。像 *Sirshasana*，*Sarvangasana* 可以並且應該長時間停留以獲得最大功效。如果練習蓮花肩膀倒立（*Padma-Sarvangasana*），在肩膀倒立或胎兒式（*Pindhasana*）停留一段時間後，最好能暢順地轉移到犁式。切記把內在注視保留在眼眉之間。溫和地從姿式中把身體鬆開和可隨之直接地轉移到魚式或在繼續之前進行短暫的大休息（*Savasana*），作一些長的呼吸以放鬆及解除所有疲勞。

魚式或「*Matsyasana*」應該總是在肩膀倒立之後，并且也可以以蓮花腳進行。重申，請必需把內在注視保持固定在眼眉之間和在沒有痛苦或張力的情況下，在你所選擇的姿式中嘗試保持平穩。如果您是剛練習魚式，可把較多重量放於胳膊，但是，隨著不斷的練習，到把多些重量放在後腦會較舒服。如果在練習蓮花腳，用雙手握住腳掌和嘗試把手肘推到地下。在溫和地離開此姿式以後，在大休息（*Savasana*）採取一些較長，較慢的呼吸。

在對身體的益處上來區別，頭手倒立給頭頂帶來血液、提高思巧能力、精神清晰和思想明確。腦下垂體和松果體被受刺激和腿部的靜脈得以休息。肩膀倒立的益處幾乎和頭手倒立一樣，但是比較溫和。*Sarvangasana* 也幫助調控甲狀腺的功能。*Matsyasana* 是肩膀倒立的對立，擴張胸口和把脊椎擴展。在更加細微的層面上，*Sirshasana* 不僅是 *Asana*，更稱為強大的接合「*Viparita Karani*」。因為其活動停止老化過程，認為可延長壽命。在某種程度上，因為肩膀倒立的活動很類似頭手倒立，它可能被認為是接合。魚式有刺激心臟中心的作用，那個我們希望越來越進入的空間。

切記，若沒有在持戒（*Yama*）和個人態度（*Niyama*）的固定基礎，Dharma 瑜伽和所有練習，皆不是瑜伽。把所有成果奉獻全能的唯一并且享受您短暫的旅途至不朽。保佑平安



# Dharma Yoga

new york center

Sri Dharma Mitra 和他的專業培訓導師每日在第 23 街和第 3 大道，在紐約市的 Gramercy 公園部分的 Dharma 瑜伽中心為公共服務。Dharma 瑜伽生活 200 和 500 小時的師範訓練浸沒課程超出瑜伽聯盟標準。我們課程的設計包含所有古典瑜伽的多個層面，包括 Dharma I, II, III, IV、呼吸練習、專注和深層凝思、清洗、飲食和生活方式、道德概念、分享、解剖學、生理和病理學、調整、哲學、典籍研究、情況和受傷、淨化、頌唱和更多。這是集中在最高的意義，與一個活存的瑜伽大師從深刻的浸沒中得到真的科學、協議和重要的瑜伽資料。請來到師範訓練招待會或者任何時候 參予瑜伽班、工作坊任或 kirtan。詳細資料，請瀏覽 [www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com)

