

Dharma Yoga

new york center

接受我們的疼痛和受傷

信奉瑜伽者 Sri Dharma Mittra

瑜伽教學的神性原則於他們的基礎在於羯磨法律。這些法律闡明，我們現在體驗的一切是從我們過去的行為所產生的結果。如果能認同此想法和深深地認可它作為真理，那已經獲得了在啓示路徑上得到極大的進展。記住在這些法律之內的概念可能需要幾世的壽命來讓宗師使門徒能銘記著。那些參與 Asana 或瑜伽姿勢日常練的，為導師 Patanjali 的八支瑜伽的「圖紙」中的第三支關於哈達王者瑜伽的練習，結果偶爾會體驗到疼痛或受傷。當處理透過思想和身體所接收到的感覺時，必須學會使用辨別力。我們必須學習瞭解到身體或思想什麼時候只表現得像小孩般懶惰，並且什麼時候在練習中或許用了錯誤的方式而過份練習使身體發出緊急的信息。惱怒的決心有時能使我們跨越練習中的疼痛或痛苦之外，以取得突破。在其它的時候，一個人如忽略他們自己身體所發出的危險信號，便可能會丟失一段時間來練習姿式，直至身體癒合。

疼痛可以用各種各樣的方式來處理。有時候，我們需要一日來休息。您應知道，在 Asana 姿式練習之外還有許多方式可繼續練習，如呼吸練習(pranayama)和深層的放鬆(瑜伽睡眠 nidra)都是重要的部份。通常疼痛是身體表達說，「我疲累。並且需要一些關顧或者日常習慣的更改」。竅門是什麼時候應瞭解細聽，或者什麼時候能克復疼痛。一般來說，每晚必需獲得足夠的休息，特別是當身體感覺疼痛的時候。這樣，一能確保身體有最佳的機會來修補疲勞或傷患。一個十五分鐘的溫暖浸浴或者把少量海鹽加到水裡能有效把一切的過度疲勞得到釋放和放鬆。這是一個簡單並且便宜的醫治方法，大家能在家中嘗試。

飲食的部分也是重要的。疼痛或受傷能帶來一個好機會去開始一個更好的飲食習慣。這是一些我在醫治痊愈的過程中總是推薦的飲食習慣：

- 新鮮的菠蘿和新鮮被渣壓的菠蘿汁能非常有效地加速復完過程，存在菠蘿中的礦物，維生素和酵素組合，幫助身體肌肉的微撕毀可以快速地癒合。
- 小麥麵筋對許多人來說是很難消化，嘗試有時候減少食用或不吃小麥麵筋能帶來迅速效果，特別是對於減除關節痛。
- 有時進行西瓜齋戒一天對於不同類別的身體癒合所需要均有大量益處，因為通常用於消化的能源現可以轉化為癒合之用。



Dharma Yoga

new york center

- 檸檬和芹菜擁有天然，抗發炎屬性。芹菜是所有新鮮，綠色汁液的美妙添加，就像檸檬。可以在早晨的第一件事裡，把檸檬壓汁於一大碗的沙拉中或加到一杯溫暖的開水裡，再用少許天然的蜂蜜、楓蜜或者龍舌蘭花蜜。
- 或添加一兩大湯匙的天然，有機，經冷壓製作過的亞麻油到您每日所吃的食物中，將促進關節健康和作為養生之道。此方法能預防身體疼痛。

如那裡受傷，無論去到哪裡也是一樣。有些為盡快取得成果而經常練習或上堂但忽視身體的感覺傷或害沒，都是實際情形。確認把所有練習的成果奉獻給至上或帝，那麼受傷和關聯痛苦或者難受等視作為一個重大的提示，當受了傷並且是否可以在正式練習期間能持續投入每個動作，就如是生活中的更大的磨鍊。處理上述疼痛的技巧可能也適用於受傷，但是記得可以通過在實際姿式的練習中瞭解到許多平衡的技巧能用於在追尋極樂意念的路徑中。有時，受傷本身可以是一個了不起的教師；來迫使我們發現其他型式的練習中給與更大的關注或通過某事顯示對有關於自己或我們的練習為啓發而從前不曾識別。切記，瑜伽並不是關於所有這些花梢姿式或把您的腳放在脖子之後。它是在於把頭腦冷靜，並且為一個真的教師可幫助發現許多不同的方法來達到此目標；最重要的目標和目的是以人得形式來體現。

親愛的那些從未忽略真相，什麼是真正的您確實比身體或思想更重要。疼痛或受傷是其中一個通過找尋與真正自我聯合的過程。有信念，保持日常的練習，並且不要擔心，因為一切將在合適的時候和在正確的方式出現，因為一切已經是理想的。和平，和平，和平。

顯耀的傳奇人物信奉瑜伽者 Sri Dharma Mittra，現年 70，自 1967 年以來在紐約是一個全職獻身於崇高純潔的刻苦教授瑜伽，在 1974 年建立瑜伽姿式中心和 Dharma 瑜伽中心。不斷地服務數十萬人接近半個世紀，所有不同瑜伽樣式系統的學員都信奉 Dharma 瑜伽教學和他那啓發性和複雜的 Shiva Namasaka Vinyasa 系列練習的 5 個級別。被叫作「教師的教師」和「瑜加里石」，Dharma 為他在教的謙卑、幽默和仁慈是被受喜愛的。他不倦地推廣把精神瑜伽實踐於每日生活和健康上，通過在所有方面都實行 Ahimsa(非暴力)，特別是通過素食主義和活食物飲食。他是 300 個普遍受歡迎瑜伽姿式的創建者，Dharma 的著名為全世界所認識，主要是他的 908 個瑜伽姿式圖表。他是 *Asanas* 的作者：608 瑜伽姿式，我有的一切是你的和「MahaSadhana」DVD 系列 I & II。他繼續於他的寺廟教授瑜伽，並且於全世界執行「Dharma 信奉瑜伽者的瑜伽生活」師範訓練認證課程。關於在 Sri Dharma Mittra 的畢生事業的完整詳細資料，課程表，教學大綱，瀏覽 www.dharmayogacenter.com。由現在直至 12 月 15 日可免費嘗試一堂 Dharma I 課程

