

聖潔生命會 (香港分會) 瑜伽中心

香港郵政總局信箱 679 號
香港北角明園西街 26 號曉峯地下
(港鐵北角站 B1 出口)



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

G.P.O.Box 679 Hong Kong
G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong.
(M.T.R. North Point Station Exit B1)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

<http://www.hkyoga-dls.org>

哈達瑜伽班學員須知：

1. 你所報的瑜伽班，每星期上課一次，不能中途轉班。再報下期，在第 4-6 堂可優先報名。
2. 每期學費可直接存款至中國銀行戶口 **036/721/0/0146875** 將填妥之報名表及銀行收據交給本會報名。
3. 在政府指定之公眾假期及本會之假期：年卅十、年初四至年初七、中秋正日、冬至、平安夜及除夕會休堂。
星期日的班別請留意哈達瑜伽班開班日期之通告。
4. 天文臺懸掛 **8-10 號風球**及發出**黑色暴雨警告**之時不會上課，該課順延；每期課程只補一次。
5. 上課期間請將**手提電話／傳呼機之響鬧系統關上**，以免影響／騷擾他人。如有緊急電話要講，請出課室門外，（除與導師問之答問外，亦盡量勿與同學交談）。
6. 上課時**最好空肚**，如要進食，上課前兩小時可吃小量流質食物，例如：粥，麥片，鮮奶，豆漿等。下課後半小時，才可**飲食／沐浴**。
7. 上課時之服裝：建議穿綿質鬆身運動裝，綿質運動長袂或及膝袂，自備瑜伽墊或大毛巾一條，最細 40cmx60cm，最大 92x184cm (3 呎 x 6 呎)。
8. 如在上課修習式子時感到任何不適，請馬上停止該式子之修習，並即時通知導師。
9. 盡量不要帶貴重物品上課，如有遺留，本會不會負任何責任，只在盡可能之情況下協助學員。
10. 本會只提供上課地方給學員，不要寄存物品於本會。
11. **未經本會許可，學員不得擅自在任何課堂錄音及攝錄。**

如有同學／導師 不慎忘記關手機或本會之電話或傳真機發出響聲，請以寬容之心，原諒之！

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

瑜伽學員重要的指示

一些警惕大家需要謹慎的說話：為了在修習瑜伽時能夠得到最大的益處，避免受到傷害，一些“必做”和“不可做”是無論如何都要依從的：

- 一般而言，年輕人超過了 12 歲才可修習瑜伽式子，倒立式、肩立式和一些特別的式子（請參考瑜伽實修指引式子修習方法中“小心注意”部份）則需要 15 歲或以上才可修習。
- 利用修習瑜伽式子作為治病用途，必須由有經驗的導師親自主理。
- 凡患了慢性眼疾、耳朵流出膿水、高血壓和心臟病的人都不應修習瑜伽式子，但他們可以修習攤屍式來鬆弛自己，這些對他們非常有益。
- 視乎你的耐力和方便，在修習式子前先用暖水或凍水沐浴。
- 穿著棉質運動衣、褲修習。(以舒適，吸汗及不暴露為原則)
- 在地上鋪上瑜伽墊或大毛巾，然後在上面修習式子。
- 修習式子時，不要戴眼鏡或任何鬆動的飾物，它們可能會被損壞或帶來傷害。
- 如果方便，修習式子前先去廁所，然後修習式子，以免自己及同學上課中受到干擾。
- 修習式子最好空腹進行，或最小要進食後兩或三小時。吃了小食後，或修習式子後想沐浴，都要隔上半小時。
- 修習完式子要經十分鐘左右後才可飲用飲品。(最好勿飲冰冷之飲品) 修習前則應在半小時或一小時前飲用。
- 在修習初期，每個式子可修習幾秒鐘，然後視乎自己體能逐漸延長時間。身體不應有任何急劇或快速的動作。
- 修習式子和呼吸法之後，必須要用一個舒適的坐姿靜坐十至三十分鐘；視乎你自己方便。
- 在修習倒立式、肩立式、鋤頭式和呼吸法之前，必須看看自己身體和內心是否平靜，安定和不受騷擾；如果是疲倦、虛弱、精神或情緒受到騷擾，應先用攤屍式鬆弛十至十五分鐘，然後才開始修習。
- 如果因為一些不能避免的原因而暫停修習，不要害怕有什麼壞影響，數日後你便可以繼續開始修習。
- 如果你要很快得到瑜伽式子的益處，持之以恆是最重要的因素。

學員在家中修習瑜伽式子，請參考由 慈達難陀大師 著作『瑜伽實修指引』之重要的指示。