



# 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。