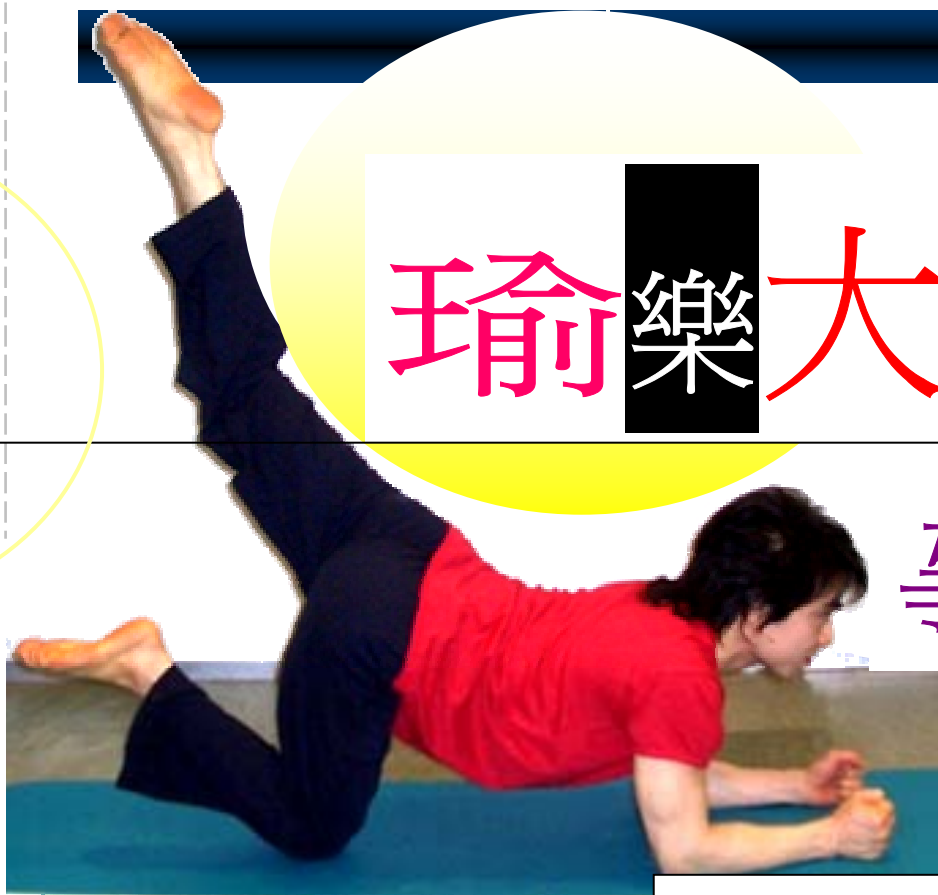
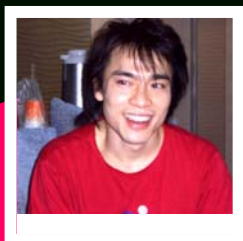


瑜樂大家

事業



瘦身成風，緊貼潮流的香港人，不論男女老少，減肥修身也就變成了大眾的當務之急。不少行業因這潮流帶動而崛起，在這契機下，瑜伽被視為時尚，更躍升為愛美人士的瘦身新寵兒。



香港瑜伽協會主席兼總教練劉泓汎先生(Dickson)，具有超過二十年教授瑜伽經驗。劉泓汎教練從小已與瑜伽結下不解緣，經多年來努力不懈的研習，開創出自成一派的荻遜瑜伽(Dickson Yoga)。荻遜瑜伽設有適合大眾參加的瑜伽課程，更開辦了瑜伽導師證書課程，為香港培訓更多合乎專業資格的瑜伽導師。

瑜伽＝瘦身？

瑜伽並非是新鮮事物，在香港發展的時間頗長，只是在過往未為人所熟悉，直到近年才成為大眾心目中的修身良方。劉泓汎教練指出，廿多年前瑜伽班的學員以中年人及老年人居多，比較著重心靈方面的修練，時至今時今日才多著重於減肥瘦身方面。

誠如劉泓汎教練所言，香港人比較現實，亦相當重視效果，減肥成為了人們修練瑜伽的目的和動機，是自然不過的事。他認為時下的瑜伽以減肥作為招徠的做法並無不可，減肥只是賣點、噱頭。他強調：「減肥只是(修練瑜伽後的)副產品，健康才是最重要。」這正符合了現時瘦身熱潮的需求，瑜伽能夠大行其道，也不無道理。

在過往，瑜伽帶有一種「只是適合老人參與的運動」的形象，現在則被大眾視為一種時尚的修身方法，這種轉變是因為瑜伽有其過人之處。

據劉泓汎教練表示，修練瑜伽可以收緊肌肉，保持骨架挺直，令身體重現線條



專業 · 新出路



美；更可以令淋巴腺保持暢通，令身體的排水及排毒功能提升，同時增加抵抗力，令人得到健康美。瑜伽還可以矯正我們許多不正確的姿勢，這不單能夠增加外在美感，同時能防止因不正確的姿勢，所引發的腸胃病及便秘等問題。

瑜伽的好處僅限於此？劉教練認為自己就是個好例子：「瑜伽可改變性格，現在的我冷靜多了。」他認為瑜伽並非是一種單純的運動，而是一種養生之道。它的內涵是心靈修養，精神上的鍛鍊。學習瑜伽能有助血液循環，加速新陳代謝，減輕心臟負擔，調息內臟，可治關節炎、胃病等，而其最大得益，就是可減壓，令人情緒穩定，冷靜思考，提升情緒智商，開展樂觀的人生。

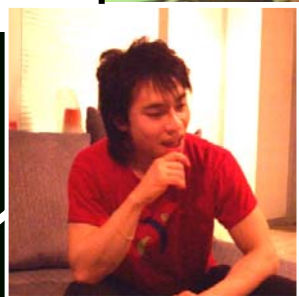
修習瑜伽的好處如此多，能夠滿足愛美一族既注重外表亦追求健康的需要，難怪瑜伽能夠在近年來急速發展，成為許多人心目中的最佳修身選擇。同時亦造就了不少商機，當瑜伽教練，確實是一個就業良機。



崛起新熱潮

瑜伽源自印度，逾五千年歷史，整個體系主要有八個部分，稱為：「八步瑜伽」，當中包括齋戒、冥想、動作及呼吸鍛鍊等。香港傳統的瑜伽內容多是靜坐冥想、睡覺、伸展、唱歌，而其唱聲法唱是一些梵音，內容是歌頌印度之神，有少許宗教成分，加上沒有足夠的設施，使其並不流行。

而現時的瑜伽課程多著重效果，可助修身、排毒、減壓，剛切合時下的熱門需求，成為新時尚。



為師非難事

不論燕瘦環肥、男女老幼，只要是有心人，成為一個瑜伽教練並非只是一個夢想。劉教練表示，若修讀有關的初級導師課程，包括基本瑜伽式子(瑜伽動作之專稱)、理論、教學技巧、冥想方法等，加上實戰經驗，獲初級導師證書後，一般都可以教授基本的瑜伽班。

若希望以瑜伽為終身職業，或教授較高的瑜伽級別，學員應繼續修讀中、高，甚至資深的瑜伽導師課程，考取中及高級的導師證書，便可成為專業的瑜伽導師。

如身體有天賦的柔軟度，學習瑜伽更會事半功倍。若有興趣投身瑜伽行業，又是學習瑜伽好材料，更應把握良機，為自己定下目標，開創理想的青雲路。

專業非職業

然而，瑜伽是一身、心、靈合一的鍛鍊。故要做到一位成功的教練，並非易事。在劉教練的心中，瑜伽教練有職業和專業之分。職業教練是為了糊口、為了名利而教授瑜伽，能夠做好本份已算稱職。專業教練是為了學生的得著、瑜伽的熱誠及生活的態度。

劉教練對專業的瑜伽教練有更多的期許，「成功的專業教練，是會希望學生付出一百元，但能帶走二百元，甚至更多。」他補充道。

劉教練認為，一位成功、專業的教練是會用心教授，非停留於教授瑜伽式子、理論的層面。

「身」——專業教練是會幫助學生改善體質、體型、心靈素質，教導他們明白式子動作的規律，掌握氣感，並糾正他們的毛病，提升他們的能力，希望學生能超越極限。

「心」、「靈」——教曉學生懂得欣賞瑜伽，明白做瑜伽是要為好處而做，不要為動作而做，將瑜伽看成一種生活態度。

其實，瑜伽的式子可千變萬化，好像劉教練般，獨創了一套以達有「氣感」、「拉感」效果的「荻遜瑜伽」(Dickson Yoga)，自成一派。他鼓勵學員成為教練後，可自創不同的式子，用以教授學生，亦認為創意，能有助學員成為一位成功的導師。

就業前景看好

香港人生活緊張，工作壓力大，鍛鍊身心靈合一的瑜伽就乘時而起。劉教練認為，香港的瑜伽雖未及歐美流行，但近年來的發展不俗，有年輕化的趨勢，過往，瑜伽的參加者多以女士為主，如今則有越來越多男士欣賞及參與其中。

此外，許多住宅會所、公司和機構如 Fila、IBM、律政署等都會聘請香港瑜伽協會提供有關課程，可見瑜伽已蔚然成風。在香港流行非常的瑜伽，在內地甚有發展空間，一些大城市，如北京、上海等地亦曾邀請香港瑜伽協會作交流，希望能培訓更多專業人才，以應付現時國內的需求。瑜伽的就業前景明朗，相信能助有志投身此行業者，闖出一片新天地。

劉教練教您一 瘦身瑜伽大法



1. 側手叉腰／側彎式
—修腰則
2. 幻椅式—修大腿
3. 側身平衡—修手臂
及腰
4. 老虎式—修臀部
5. 腹貼背—助排毒

劉師傅多年的瑜伽鍛鍊的經驗，要達到理想的效果，是要經嚴格的正規訓練。故有志者，切忌在這裡學一招半式，就充當「名師」，於朋輩間開班授徒，以免誤人子弟。

瑜伽導師三級跳

想將興趣變為自己的優差？請先了解成為導師的基本要求，好好謀畫自己的將來吧。

第一級

初級導師證書
須修畢二十堂（共三十小時）

初級考試合格

第二級

中級導師證書
須修畢二十堂（共三十小時）

中級考試合格

第三級

高級導師證書
須修畢二十堂（共三十小時）

高級考試合格

成為瑜伽教練

課程內容：式子練習（動作及呼吸）、瑜伽理論、冥想方式、柔韌度鍛鍊、教學技巧（如何糾正動作）及教學實習機會。

備注：學員須一年內完成二十課，逾期作廢。