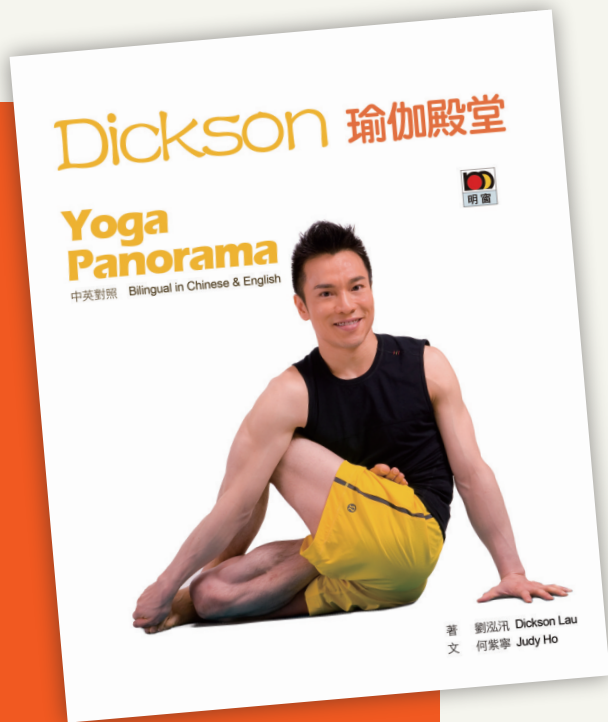


踏入瑜伽殿堂 身心二合為一



作者：劉泓汛 (Dickson Lau)

出版：明窗

定價：HK\$168

查詢：2595 3214

網址：<http://books.mingpao.com>

所有瑜伽式子都對身體不同部分有一定的裨益，練習瑜伽除了可健體塑身外，還有助舒緩情緒，摒除雜念，得到心靈的平靜，難怪受到一眾長期在辦公室工作的白領的青睞，成為都市人最喜愛的運動之一。城中瑜伽名師劉泓汛(Dickson Lau)最近推出《Dickson 瑜伽殿堂》一書，由淺入深教導各種瑜伽相關知識，而且中英對照，照顧不同人士所需，實為一眾瑜伽迷的喜訊。

來頭非凡的名師

世界級瑜伽大師 Swami Vidyanand 曾盛讚 Dickson 為香港瑜伽界之先鋒，而 Roberto Milletti 大師也十分欣賞 Dickson，謂「每一個關目和姿勢均迴響着愛與完美的交融。他的動作散發着一種永恆的美。」不說不知，原來陳法蓉也曾拜 Dickson 為師，並在他的鼓勵下獲得初級瑜伽教練牌照。「常常頸梗膊痛的我，決定尋找這位名師首次學瑜伽，一學便停不了，感受到名不虛傳。」陳法蓉如是說。

除瑜伽外，教人意外的，原來 Dickson 亦自幼學習跆拳道，現為國際

跆拳道聯盟黑帶六段、世界跆拳道聯盟黑帶及香港跆拳道聯會六段師範，亦曾為香港跆拳道聯會總幹事 (Chief Executive of Hong Kong Taekwondo Federation) 及二〇〇二至二〇〇三年度香港代表隊總教練，曾帶領代表隊到韓國參賽。難怪他的瑜伽揉合了各派精粹，更配合功夫及運動學原理。

堅持就是王道

許多人驚歎於高難度、優雅的瑜伽式子，但亦有部分式子會使門外漢蹙眉，覺得姿勢怪異，擺手連連。例如，當 Dickson 示範「腹貼背收束法」時，由於腹部深凹，形狀畸怪，曾收到很多負面評語，有些朋友建議 Dickson 刪去該組畫面，但 Dickson 則堅持保留，認為該式子是瑜伽行者必須認識和學習的，毋須逃避。他將這種堅持付諸實行，教導旗下的學生。

誠然，堅持是每個瑜伽行者必要的先決。許多人剛練習瑜伽時，最先感受到的就是「痛楚」，然而只要堅持下去，學懂如何享受痛楚，之後便能沉醉於輕鬆、寧靜的瑜伽世界中，達到身心修練的效果。

