

# 瀏覽坊間時興運動

## 基督徒操練有何原則？

滕張佳音

# 提摩太前書 四 8

**(和合本)** 操練身體益處還少，唯獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。

**(和修本)** 因操練身體有些益處；但敬虔在各方面都有益，它有現今和未來的生命的應許。

**(NIV)** For physical training is of some value, but godliness has value for all things, holding promise for both the present life and the life to come.



商周出版

法輪功創始人

# 李洪志評傳

透視法輪功和中共關係破裂的幕後



張微晴、喬公 著



# 「氣功」 主要修練三部分

- 調息：調好呼吸，練氣。
  - 調心：要使身體放鬆心念清靜，進行意念活動。
  - 調身：要擺好姿勢並結合進行自我按摩、內氣運轉或肢體活動。
- 
- 但「氣功」卻有千百種 ....

# 依「門派」分類

「**醫家功**」與中醫理論緊密相連，對人體內經絡、臟腑氣化反應觀察透徹，目的在於祛病延年、探索研究人體生命奧祕 (特異功能)，如周天功中經脈周天運轉。

「**道家功**」以中醫理論為基礎，修心鍊性為主的修鍊法門，以探索人體奧祕 (特異功能) 與宇宙自然的關係，主張還丹內斂、長生久視以達到天人合一之目的。

「**儒家功**」著重於心性的陶冶、鍛鍊，以存心養性為主，主張日常生活中砥礪意志，正心誠意，養浩然之氣，以求豁然貫通。

「**佛家功**」以虛無為宗旨，以明心見性為主。目的在於斷惑證真，妙契佛性。如六妙明門、止觀法門等。

# 依「練習體態」分類

「站功」又稱為「站樁」，以站立為主的練習方法，亦是武術的基本功夫，習練內家拳者都很注重站樁，如「太極拳」的小馬步樁、川水樁，行意拳等。

「坐功」以坐式練氣功的清淨法門，易起動體內真氣而不外散，周天搬運法門，能打通經絡乃至觀察內景，不僅祛病延年，更是探究氣功奧祕的重要途徑。

「臥功」以臥式練功，有仰臥與側臥兩種練習方式，作用與坐功相似，但啟動真氣較慢。身體衰弱者或疲勞時宜以此方式練習。

「行功」一般並無以行走方式的練習方法，大都是練功到一定程度後，要求走路也保持練功狀態。

# 依「身體的動靜」分類

「靜功」練功時身體保持不動，吐納、導引、食氣、行氣、調息、胎息、禪定、止觀、靜坐、站樁、臥功。外表上保持安靜，內部真氣川流不息。

「動功」通過編排的動作，內練元氣外練皮、肌、筋、骨，達到壯骨強筋、神氣合一的目的，有：太極氣功十八式、太極拳、行意拳、八卦拳、大雁功等，與一般武術運動不同。

「動靜結合功」動靜結合之功。要求外動內靜，由動歸靜，如：達摩易筋經、峨眉十二樁等。

「自發動功」如：自發五禽戲、鶴翔樁、太極自發功



2015.6.21印度舉辦首屆國際瑜伽日活動，總理莫迪與四萬名民衆在新德里市中心的國王大道一起練習瑜伽



# 2015.5.15 太極&瑜伽相會 中印文化在北京天壇公園交流



新华网  
WWW.NEWS.CN

新华网  
WWW.NEWS.CN

# 「太極」創拳者

明代：張三豐？

明代：王宗嶽？

明末清初：陳王庭？

清代：武禹襄？

# 「太極拳」派別

五大派：

陳、楊、武、吳、孫

其他：

常式、和式、24式、

88式、32式、42式



健康自然

完美體態

[回到主頁](#) [最新情報](#) [瑜珈](#)

[環境設施](#) | [高溫瑜珈](#) | [各式瑜珈](#)

# 潮流瑜珈



舒緩身心

身、心、靈的提昇

[回到主頁](#) [最新情報](#) [瑜珈資](#)

[環境設施](#) | [高溫瑜珈](#) | [各式瑜珈](#)



調身

調息

調心



[回到主頁](#) [最新情報](#) [瑜珈資訊](#) [時間表](#) [Beauty & Spa](#)

[環境設施](#) | [高溫瑜珈](#) | [各式瑜珈班](#) | [導師介紹](#) | [導師](#)

蓮花坐



瑜伽豈祇運動？



# 拜日式 Surya Namaskar 是所有瑜伽體位法的開始

合適的運動

## 拜日式連續動作

嚴格說來，拜日式並不是一種體位法，而是一連串配合呼吸進行的緩和動作。因此在練習這些姿勢時，也要注意呼吸的節奏。最好每天能重複做 6 到 12 次。

12 吐氣，回復站姿，兩腳併攏，雙手下垂於兩側。深吸一口氣，回到動作 1。

11 吸氣，全身盡量向後伸展。

10 吐氣，把左腳往前收，膝蓋伸直，額頭貼近膝蓋。

9 吸氣，跨出右腳並放在手中間，左膝著地，眼睛往上看（下次則改換左腳向前跨）。

8 吐氣，手腳不動，臀部盡量往上推，成「倒V」姿勢。

7 吸氣，臀部往前推，頭向後仰並擴胸，成眼鏡蛇式。

拜日式連續動作

1 站直，一邊吐氣一邊把雙手放到胸前合掌。

2 吸氣，手臂往後伸直，放在耳朵兩側，上半身向後仰，臀部往前推。

3 吐氣，手掌平放地面，讓手指及腳趾成一直線。頭盡量貼近膝蓋。

4 吸氣，右腿盡量往後伸，讓右膝著地（下次改換左腿往後伸）。

5 憋氣，把左腿往後伸直，成伏地挺身姿勢。

6 吐氣，膝蓋彎曲，膝蓋、胸、額頭著地。

香港瑜珈馬拉松2008

跑馬地馬場 Happy Valley Racecourse

21-JUN-2008

YOGATHON

HONG KONG  
YOGATHON2008

活動由香港瑜珈馬拉松(國際)有限公司主辦  
Organized by Hong Kong YOGATHON Int'l Co. Ltd.

# 香港 國際瑜伽日



現代瑜伽似乎只是健康運動，但在現代文化包裝的背後，卻與淵源深遠的印度教息息相關。講者為現代瑜伽層層解構，追溯修習瑜伽背後的哲學理念、宗教層面。更鼓勵基督徒如何將聖經、靈命、身心舒展結合，作個裏外健康的城市人。



講者：滕張佳音博士

- 建道神學院跨越文化研究系副教授
- 基督教宣道會北角堂義務傳道
- 國際短宣使團創辦人

## 《知己知彼》系列

### 追蹤現代瑜伽

(片長：約1小時24分鐘)

- 現代瑜伽簡介
- 瑜伽是什麼？
- 瑜伽修習八步曲
- 瑜伽的類別
- 瑜伽豈祇是運動？！
- 瑜伽誰與爭鋒？
- 問題解答

出版與發行 滕張佳音

影片製作：溫哥華基督徒短期宣教訓練中心

全球總代理：香港基督徒短期宣教訓練中心 暨 佈道資源供應中心

Hong Kong Christian Short Term Mission Training Centre & Chinese Evangelistic Resource Centre

地址：香港沙田小瀝源順圍28號都會廣場七樓  
7/F, Citimark, 28 Yuen Shun Circuit, Siu Lek Yuen, Shatin, H.K.

網址：www.hkstm.org.hk

電話：(852) 2751 7744

傳真：(852) 2751 7444

©2009 有版權·勿翻錄



ISBN 978-988-18702-1-6



9 789881 870216

GF43152 HK\$38

## 《知己知彼》系列 追蹤現代瑜伽



DVD VIDEO

粵語主講

DVD VIDEO  
粵語主講

## 《知己知彼》系列

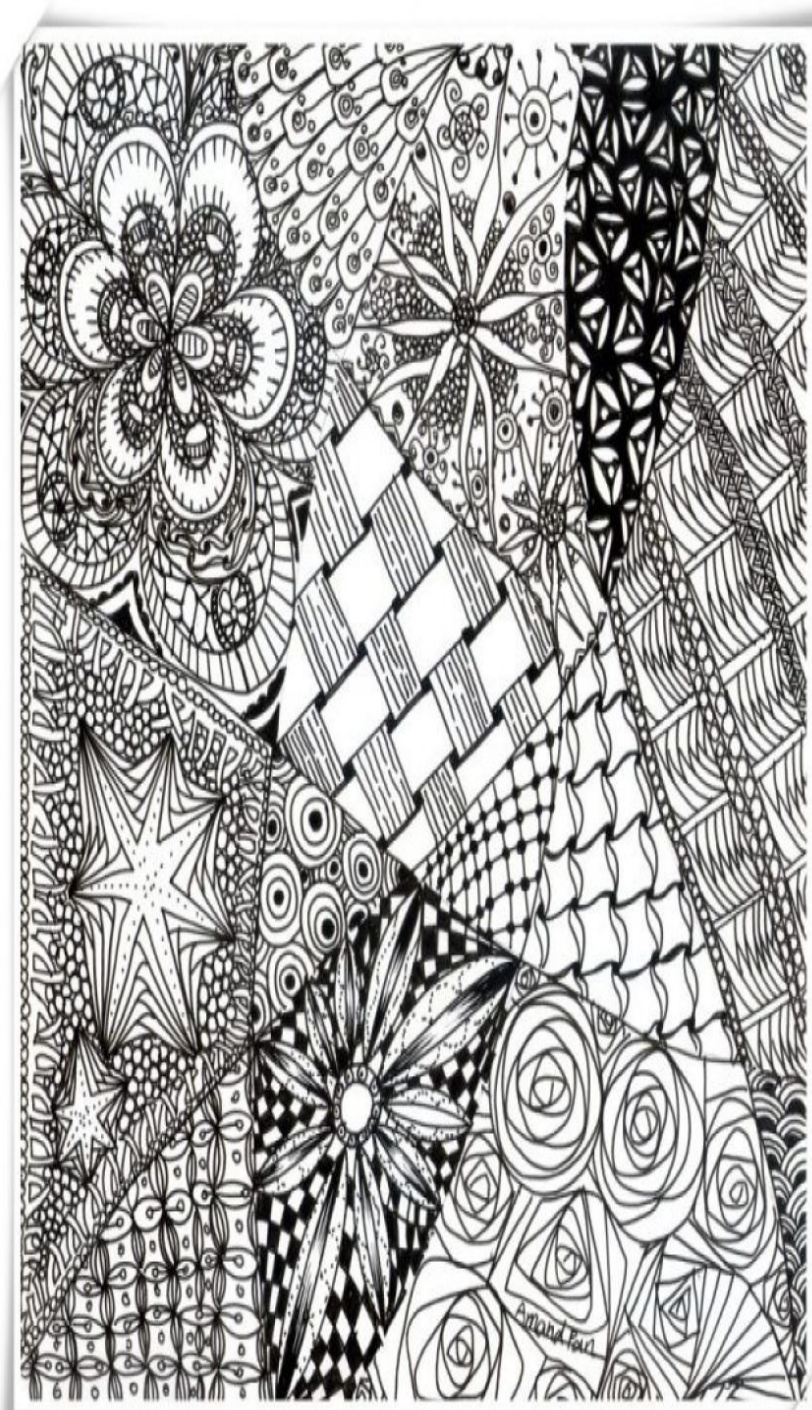
# 追蹤現代瑜伽





**禪繞畫 Zentangle**是由美國字體藝術家 Maria Thomas (瑪利亞 湯瑪斯) 和伴侶 Rick Roberts (芮克 羅伯茲) 於2005年創立發佈的。曾有十多年僧侶修行經驗的 Rick 認為 Maria 在繪畫某些圖案時，不知不覺時進入了冥想狀態。是近年流行的療癒藝術，慢慢放鬆，減壓，沉澱心靈，享受當下，無目的性(Aimlessness)的空間，相當於禪修時平靜無雜念狀態，畫畫冥想，讓大腦做瑜伽沒有任何宗教上的教義或是儀式，療癒心靈

<https://bluebeanart.com/zentangle>





# 大笑瑜伽(Laughter Yoga又名愛笑瑜伽)是1995年由印度醫生Dr. Madan Kataria 發明的帶氧運動



Chronicle / Chris Stewart



Finding your **inner happiness** is all about managing the **5 spheres** of work-life balance.

[Register now](#)

for the life-changing online sessions on **INNER LAUGHTER YOGA**

STARTING DATE & TIME  
**18<sup>th</sup> JAN, 2021 & 8:30 PM 1ST**

**Dr. Madan Kataria**  
Internationally-Acclaimed Laughter Yoga Guru



# 印度 Laughter Yoga University 簽發 的 Laughter Yoga Leaders Certificate (大笑瑜伽領袖證書)

[https://www.hkspt.org/wp/?page\\_id=15439](https://www.hkspt.org/wp/?page_id=15439)



## 香港站

日期：2021年5月1日星期六

時間：晚上9:00-10:30

Zoom ID: 982 0429 6175

密碼:0501

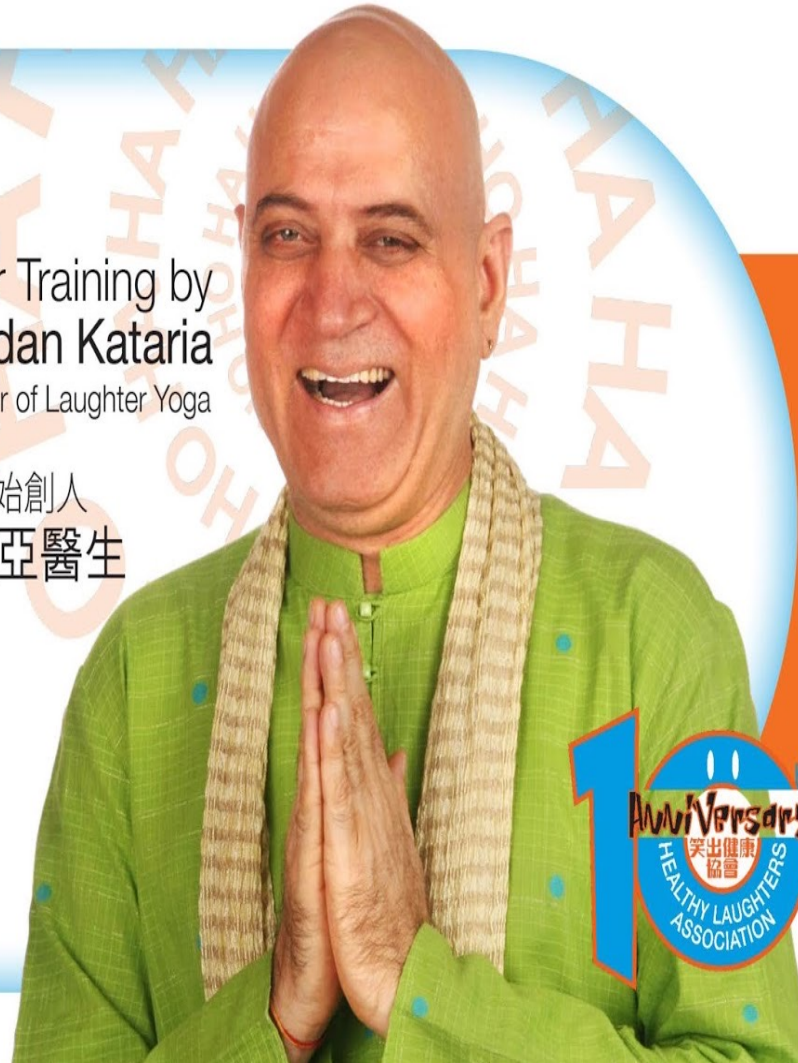
### 機票內容包括

- 朗動·喜動：舞動靜心
- 台灣愛笑招式分享
- 《世界真細小》唱遊樂
- 28個經典及當代愛笑瑜伽招式齊齊玩
- 世界堂笑日訊息及為世界和平大笑一分鐘
- 心靈洗滌導禱+靜心



Teacher Training by  
Dr. Madan Kataria  
The Founder of Laughter Yoga

愛笑瑜珈始創人  
卡塔利亞醫生  
親自教授



十二月 DEC  
11-15

LAUGHTER  
YOGA  
5-DAYS  
TEACHER  
TRAINING  
(CLYT)

愛笑瑜珈5天導師  
證書課程



# ● 普拉提 Pilates

德國人(Joseph H. Pilates, 1883-1977)自幼體弱多病，曾擔任自衛術教練，又在第一次世界大戰照顧醫院傷兵，自1926年到美國發展，開始教授的“控制動作”(Contrology)使用器材/器械強化肌肉力量...。



# 基督徒操練有何原則？

- 選擇適合自己的身體運動
- 但留意該運動 / 功法 背後的宗教源流
- 雖已改良、 去除宗教、 只重康體、 仍須留意  
“傳授者 / 師父 / 導師” 本身信仰會否影響教導
- 切勿操練 “使思想倒空” 的功法

# 聖靈內住 / 常有真理引導

(馬太福音十二43-45 和修本)

43 「污靈離了人身，走遍無水之地尋找安歇之處，卻找不到。

44 於是他說：『我要回到我原來的屋裏去。』他到了，看見裏面空着(NIV: unoccupied)，打掃乾淨，修飾好了，

45 就去另帶了七個比自己更惡的靈來，都進去住在那裏。那人後來的景況比先前更壞了。這邪惡的世代也要如此。」

# 讚美操

- 年過70的美國華僑、台灣兒童音樂教育工作者吳美雲姊妹，畢業於台灣神學院音樂系的吳美雲姊妹，長年住在美國，她以美國紐澤西歸正教會按立宣教士身份，於2002年被神呼召帶他們夫婦回到台灣。2003年始創「感恩喜樂讚美操」。她自己作曲、用聖經經文填詞並且編舞，結合優雅的舞蹈及呼吸吐納各式健身運動，使全身的筋骨舒展。
- 短短3年(2007計)，在全台灣已經有超過160個點，每天有上萬人分別在公園、廣場、醫院、學校、教會、及各工作機構等地方都在作讚美操，當中亦吸別了不少非基督徒。



## 讚美操簡介

讚美操為台灣資深音樂人吳美雲老師所創作的韻律體操；配以聖經的話語和優美的旋律，操中有舞，舞中有操，是一種老少咸宜的運動。

讚美操創始於2003年，每首詩歌長約三到六分鐘，每一集有十二首詩歌，至今已完成了八集。讚美操已廣泛推廣到社會各階層，從台灣貫通至世界各地：如中國、香港、澳門、馬來西亞、新加坡、加拿大、紐澳、歐美國家等，都有很多人參與跳讚美操。

## 第八集團呼

健健康康的跳跳跳  
跳出喜樂的讚美操

操練優雅的舞步  
步步跟隨耶穌走  
走出幸福的道路  
路途平安主賜福  
福氣天天跟著來  
來到神的寶座前  
虔誠愛主 虔誠愛主

讚-美-操



# 2007香港葛福臨佈道大會 婦女組

[https://christiantimes.org.hk/Common/Reader/News/ShowNews.jsp?Nid=43553&Pid=12&Version=0&Cid=220&Charset=big5\\_hkscs](https://christiantimes.org.hk/Common/Reader/News/ShowNews.jsp?Nid=43553&Pid=12&Version=0&Cid=220&Charset=big5_hkscs)



# 健身福音操

## 從養生到永生

田森傑 著

尋找養生之路  
掌握永生之道

## 八福養生功

田森傑

虛心的人有福了，因為天國是他們的。  
哀憫的人有福了，因為他們必得安慰。  
清潔的人有福了，因為他們必得飽足。  
使人和睦的人有福了，因為他們必受愛戴。  
清心的人有福了，因為他們必得見神。  
為義受逼迫的人有福了，因為他們必得永生。

# Q & A 答問時間