

NEWS 消息報導

# 美國Gurubachan老師全球公益巡遊 推廣昆達里尼瑜珈

採訪：編輯組



圖一. Gurubachan (左二)與中華科大孫永慶董事長(左一)及陳宗鵠理事長(右二)合影

宗鵠理事長邀請於四月九日在中華科技大學國際會議廳舉辦國際研習會，題目為『健康、呼吸及療癒』，演講前拜會中華科大孫永慶董事長，致贈紀念金幣隨後至現場開講（見圖一），參加師生及外賓逾240人，盛大莊嚴（見圖二、三、四）。

Gurubachan Singh 表示13年前，他依照Yogi Bhajan心意，每年巡遊南半球國家的大企業、國家政府、政府機構、國家警察、軍隊、大學、

Gurubachan 說：「昆達里尼瑜珈被稱為覺知的瑜珈，這門技術精準地結合了呼吸、冥想、體式，和無私的服務，呼吸、冥想和體式帶給你生命力，平衡腺體系統、強化神經系統和免疫系統、擴張肺活量並淨化血液，了解服務他人就是生命的核心，它在你生命中使你獲得真正的快樂。」

目前社會正面臨一個轉捩點。累積壓力、猶疑不決、困惑、對未來的恐懼、憂鬱、憤怒，和焦慮是時下生活的普遍反應。而這都與呼吸的淺短有關。如果你放緩呼吸，使呼吸得深而長，那麼心智就會安靜下來，讓自直覺的聲音作主，你的人生將會是成功的。

Gurubachan Khalsa 每年投身慈善巡遊，他於去年2013以及隨行七位老師受中華兩岸健康促進建築環境策進會陳

全國性基金會，和醫院的國家，教授簡單易做的技巧已具有豐碩成果，今年他和教學團隊完成了第二屆的巡遊，在三、四月間走訪過中國14個城市和台灣2個城市一共16個城市並作大型演講，他們的使命是分享昆達里尼瑜珈的科學和呼吸的技術，從而釋放壓力並帶來更健全的身心。在每一個城市裡，他們都以「無私服務」的精神貫徹每一場活動。目前巴拉圭，政府已經訂定了國定假日來歡慶這個巡遊活動，在智利的聖地牙哥，政府聲明昆達里尼瑜珈必須納入到各層級政府、學校體制和直轄市政府活動計畫中，甚而，Gurubachan 曾獲得在智利國家議會大廳教學的殊榮。這是智利210年的歷史中，第一次有政府首長以外的人物獲准在「榮耀之廳」演講，作為活動成果（詳圖五、六），參與者的



圖二. 陳宗鵠理事長主持會議照片



圖四. 研討會後服務團幹部合影



圖三. Gurubachan帶領中華科大250位師生修練瑜珈



圖五. Gurubachan智利演講

專注力提升、心智明晰而有直覺力，並感受到更加健康而平靜。

伴隨今年巡遊團，有來自智利的女性之光基金會代表 Nam Nidhan Kaur，該基金會運用特定的昆達里尼瑜珈技術，幫助女性去經驗她們的喜悅和真實身分，促進社會和諧女性之光基金會，曾在厄瓜多爾、委內瑞拉、哥倫比亞，和西班牙等地成立基金會，幫助當地婦女的各项活動。

Gurubachan 預計在 2015 年，巡遊範圍將擴展到 20 個城市，同時啟動「YOGA CRECER」基金會，這個基金會將專注於教導孩童昆達里尼瑜珈，以及教授父母如何教導他們的孩子瑜珈。讓他們準備



圖六. Gurubachan智利國會「榮耀之廳」演講

好，當面臨到人生中的挑戰時，他們將會有對自身的妥善認識，作清晰的思考能力。