



靜鉢瑜伽

企業員工減壓方案



[現狀的問題點]

香港人壓力大非新鮮事，信諾香港於2018年2至3月進行的一項調查顯示，香港整體健康指標連續4年下跌。在23個受訪國家及地區中，香港的健康及保健指標排尾二；在壓力方面，本港排行首5名。92%港人感到有壓力，高踞首5名，其中4成人指主要壓力來源為工作，比例最多，2成人則指經濟是壓力來源。

香港中文大學與賽馬會心導遊計劃合作調查，於2017年11月23日至12月1日訪問了1008名18歲或以上的全職工作人士，發現每4人就有1人或出現焦慮或抑鬱症狀。

在職人士普遍對精神健康不太認識，以致未能妥善照顧自己的精神健康，情況令人擔憂。

機構團體如能提前為員工提出有效的減壓方案，必定能夠提升員工們的工作生產力和效能。

[方案內容]

靜鉢瑜伽希望能為機構團體提供能夠照顧員工精神健康的聲音療癒方案。

在本方案中，靜鉢瑜伽將使用樂器頌鉢，為員工釋放工作或生活上的壓力。頌鉢源自西藏和尼泊爾一帶，用喜馬拉雅山區7種金屬煉製。每只頌鉢的形狀、大小及金屬成份都不同，產生不同的和聲及共振，達致不同的療效。而成以木棒輕敲銅鉢，會發出一陣沉穩的聲音，使人心寧靜。頌鉢成份中每種金屬的聲音與諧波，提供了各自的療癒頻率，所產生的波段與我們身體的頻率共鳴，協助我們處理身心的不和諧。



聲音療癒近年在香港漸漸冒起，頌鉢正正就是聲音療癒其中一種比較常用的樂器。在西方科學中，頌鉢音療被證實可排除負面能量的堆積、提升正向能量、改善焦慮以及穩定心智等功效，因此在西方國家深受歡迎。人體的70%是由水組成，當頌鉢的聲音與振動，作用於人體的時候，頌鉢的頻率就經由水的共振特性，傳達到人體相應頻率的器官，從而起到調節機能的作用。



靜鉢瑜伽導師會在整整一個小時的課堂裡，讓參與者躺下安靜地休息，配合頌鉢敲擊，使參與者能夠得到持久的深層放鬆。



靜鉢瑜伽 企業員工減壓方案

[導師背景]



我們的導師Yasoda畢業於International Sivananda Yoga Vedanta Centres，學習此校所教授的傳統瑜伽，更獲得該校300小時初級及500小時高級瑜伽導師的認證。其後致力於宣揚傳統瑜伽對身、心、靈的好處。

Yasoda亦得到香港著名的頌鉢療法導師曾文通親自教授其頌鉢手法，其後再自行到尼泊爾跟頌鉢導師Quasan Bishal Shrestha深造頌鉢心法和造詣，並把頌鉢元素融入到瑜伽當中，亦會為個別人士和團體進行頌鉢療癒。



Yasoda跟曾文通老師學習過頌鉢敲擊手法



Yasoda在2019年到尼泊爾跟Quasan Bishal Shrestha老師深造頌鉢心法和造詣

靜鉢瑜伽 企業員工減壓方案



曾與靜鉢瑜伽合作的機構包括:




 香港基督教女青年會
長青松柏中心



如希望獲得更多關於我們的資訊，歡迎瀏覽我們的網站:

 www.jbyoga.hk

或到我們的Facebook參考:

 [JBYoga.life](https://www.facebook.com/JBYoga.life)



歡迎從以下途徑與我們聯絡、查詢或洽談

Email: info@jbyoga.hk

Whatsapp: +852 9526 8482

Facebook Messenger: [jbyoga.life](https://www.facebook.com/JBYoga.life)

