



靜鉢瑜伽 JB Yoga

## 靜鉢瑜伽 JB Yoga 導師Yasoda



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。在2020年更親赴印度, 學習了脈輪深造、孕婦瑜伽、女性瑜伽、印度按摩等不同類別的知識。

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聲音治療。

參考連結: <https://jbyoga.hk/hk-yoga-teacher-yasoda>



靜鉢瑜伽 JB Yoga

# Yasoda的瑜伽與頌鉢之路

2015-2016

## Yasoda與瑜伽和頌鉢結緣

恰巧由朋友的介紹下，開始接觸曾文通的頌鉢課程，在2016年1月，曾文通更開辦瑜珈課程，一經接觸後便愛上了，因為一邊做瑜珈又一邊做靜心，一舉兩得，而且身體的毛病也開始逐漸改善，以前的身體比較虛弱，又有經痛的問題，但開始持續做瑜珈一段時間後，身體逐漸強壯起來，而且經痛也治癒了。

2017

## 前往越南學習Sivananda派系瑜伽

後來問了曾文通在哪兒學瑜伽，得知是從Sivananda Yoga Vendanta Center 這裡學的，於是便上網搜尋此學校的資料。2017年暑假動身前往其中一個位於越南森林的Center，在此處研習為期一個月的瑜伽導師訓練課程，獲得了300小時初級瑜伽導師認證。自此發覺自己對瑜伽有更深入的认识，更深切體會到身、心、靈合一的境界。9月學成歸來後，身邊的朋友有意找我教她們做瑜伽，所以我們相約到家中或會所教授瑜伽。

2018

## 正式設立瑜珈班、Facebook Page

2018年1月在大學同學婚宴上，同學們都說有興趣跟我一起上瑜伽課，我便開始物色一些比較適合上課的地方，9月正式租用場地授課直至今時今日，Facebook Page 也在此時建立起來。

2019年2月

## 靜鉢瑜伽 JB Yoga正式成立

正式設立靜鉢瑜伽品牌，融合喜馬拉雅山頌鉢與Sivananda Yoga傳統瑜伽理念，打造成別具一格的香港瑜伽派系，去實踐身、心、靈合一，從身到心，再由心到身，回歸內在核心的境界，正是靜鉢瑜伽的宗旨。



2019年4月

## 到尼泊爾深造頌鉢心法和造詣

Yasoda隻身前往頌鉢十分盛行的地方之一 - 尼泊爾, 跟當地土身土長的Quasan Bishal Shrestha老師學習及深造頌鉢的心法和造詣。詳情可參考這篇文章:

Yasoda遠赴到尼泊爾深造頌鉢造詣之旅

2019年6月-7月

## 於法國取得Sivananda派系的高階瑜伽導師認證

Yasoda到Sivananda Yoga Vendanta Center的法國分校進行為期一個月的瑜伽導師訓練課程, 獲得了500小時高階瑜伽導師認證。詳情可參考這篇文章:

Yasoda在法國的Sivananda高階瑜伽導師修行

2020年1月-2月

## 印度瑜伽朝聖之旅

Yasoda隻身前往瑜伽的發源地 - 印度, 展開了為期5星期的印度瑜伽朝聖之旅, 於Yoga Vidya Gurukul瑜伽學校分別參加了4個不同的導師培訓課程, 知識涵蓋包括了脈輪深造、孕婦瑜伽、女性瑜伽以及傳統印度按摩。詳情可參考這2篇文章:

Yasoda的印度瑜伽朝聖之旅上集

Yasoda的印度瑜伽朝聖之旅下集

2021年2月

## 於Natural Soundhealing International School完成基礎聲音療愈課程

Yasoda於Natural Soundhealing International School進行了21小時的基礎聲音療愈課程, 融合了早前於曾文通大師及尼泊爾之行習得的頌鉢課堂知識, 使其頌鉢造詣功力更上一層樓。

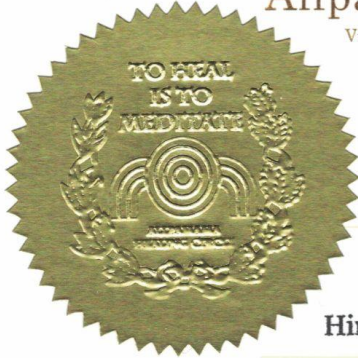


靜鉢瑜伽 JB Yoga

## Yasoda的專業認證

### Allpamama Healing Circle

Vibrational Healing and Subtle-Energy Therapy



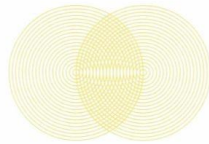
This is certify that

**Sin Hang Yiu, Yasoda**

has completed

**Himalayan Singing Bowl Therapy L1**

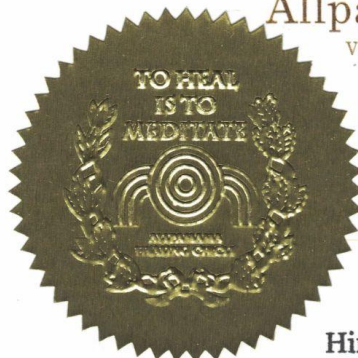
The above mentioned person has completed the required course work and practice and has demonstrated comprehension of its principles and techniques



  
Sol Manzana

### Allpamama Healing Circle

Vibrational Healing and Subtle-Energy Therapy



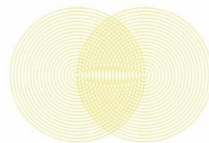
This is certify that

**Sin Hang Yiu, Yasoda**

has completed

**Himalayan Singing Bowl Therapy L2**

The above mentioned person has completed the required course work and practice and has demonstrated comprehension of its principles and techniques



  
Sol Manzana

Yasoda獲得香港著名的頌鉢療法導師曾文通的Himalayan Singing Bowl Therapy專業認證

TED Concepts Limited 旗下品牌 - 靜鉢瑜伽 JB Yoga

2/F, 275, Ma Yau Tong Village, Tseung Kwan O, Hong Kong

Whatsapp: [+852 9570 8398](tel:+85295708398) | Email: [info@jbyoga.hk](mailto:info@jbyoga.hk) | Web: [www.jbyoga.hk](http://www.jbyoga.hk) | Facebook: [JBYoga.life](https://www.facebook.com/JBYoga.life) | IG: [jbyoga.hk](https://www.instagram.com/jbyoga.hk)



靜鉢瑜伽 JB Yoga

**Natural Soundhealing International School** Pvt. Ltd.  
Thamel, Kathmandu, Nepal  
Phone: +977-1-4364419, +977-9849779890  
Email: naturalsoundhealing@gmail.com

**Certificate**

This is to certify that **Yiu Sin Hang** has successfully completed the **Basic Sound Healing** course and passed examination with merit from **20th Feb 2021** to **21st Feb 2021** totaling **21** hours. We make this award to the recipient in recognition hereof with health, long life, peace, prosperity and spiritual enlightenment. May this knowledge and dedication serve as a vital part in the spiritual growth and transformation of humanity.

*Catherine Lee*  
Managing Director

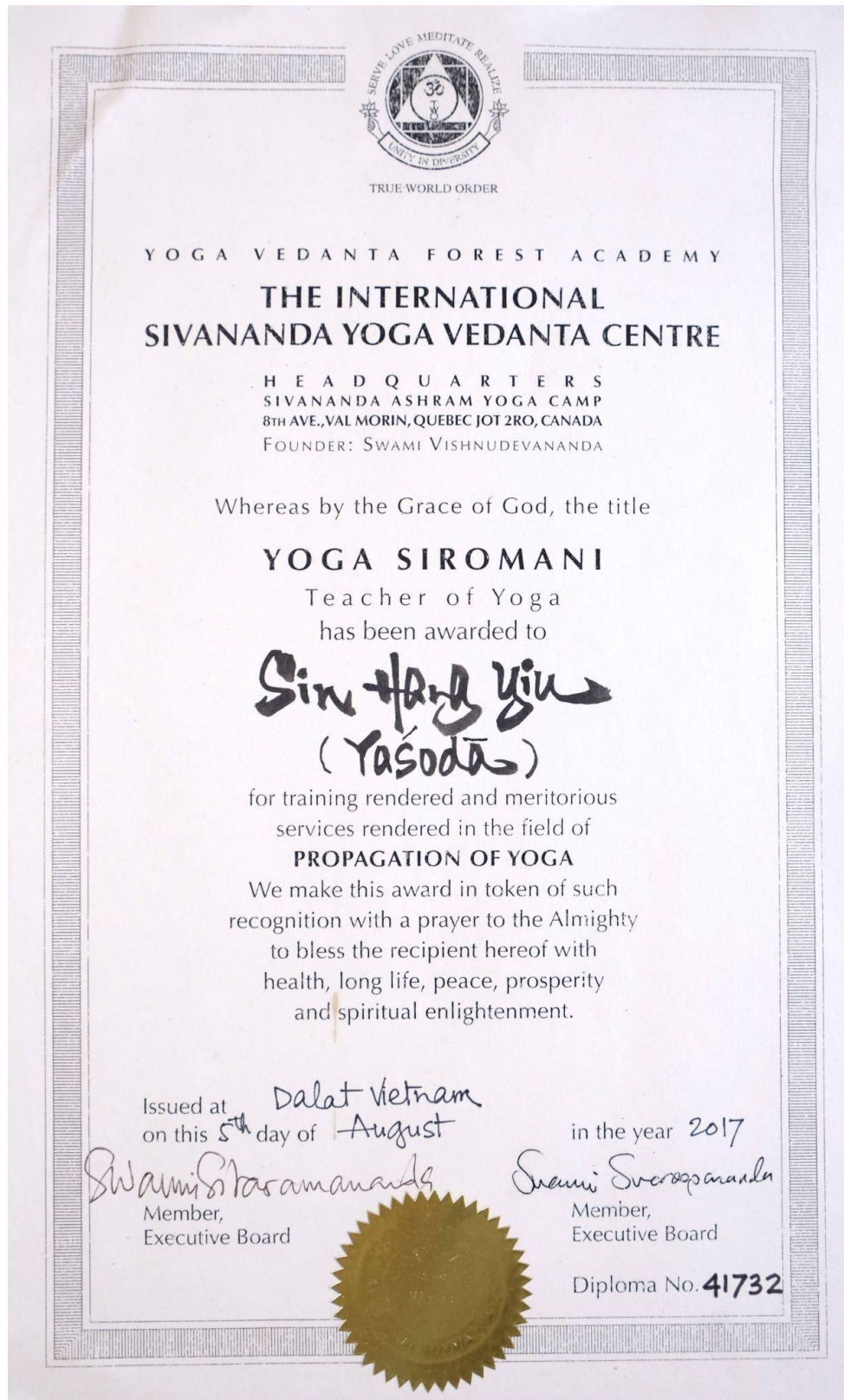
**21st Feb 2021**  
Date

*Akash Banjara*  
Healing Master  
Akash Banjara

Nature Sound Healing International School 21小時基礎聲音療愈課程



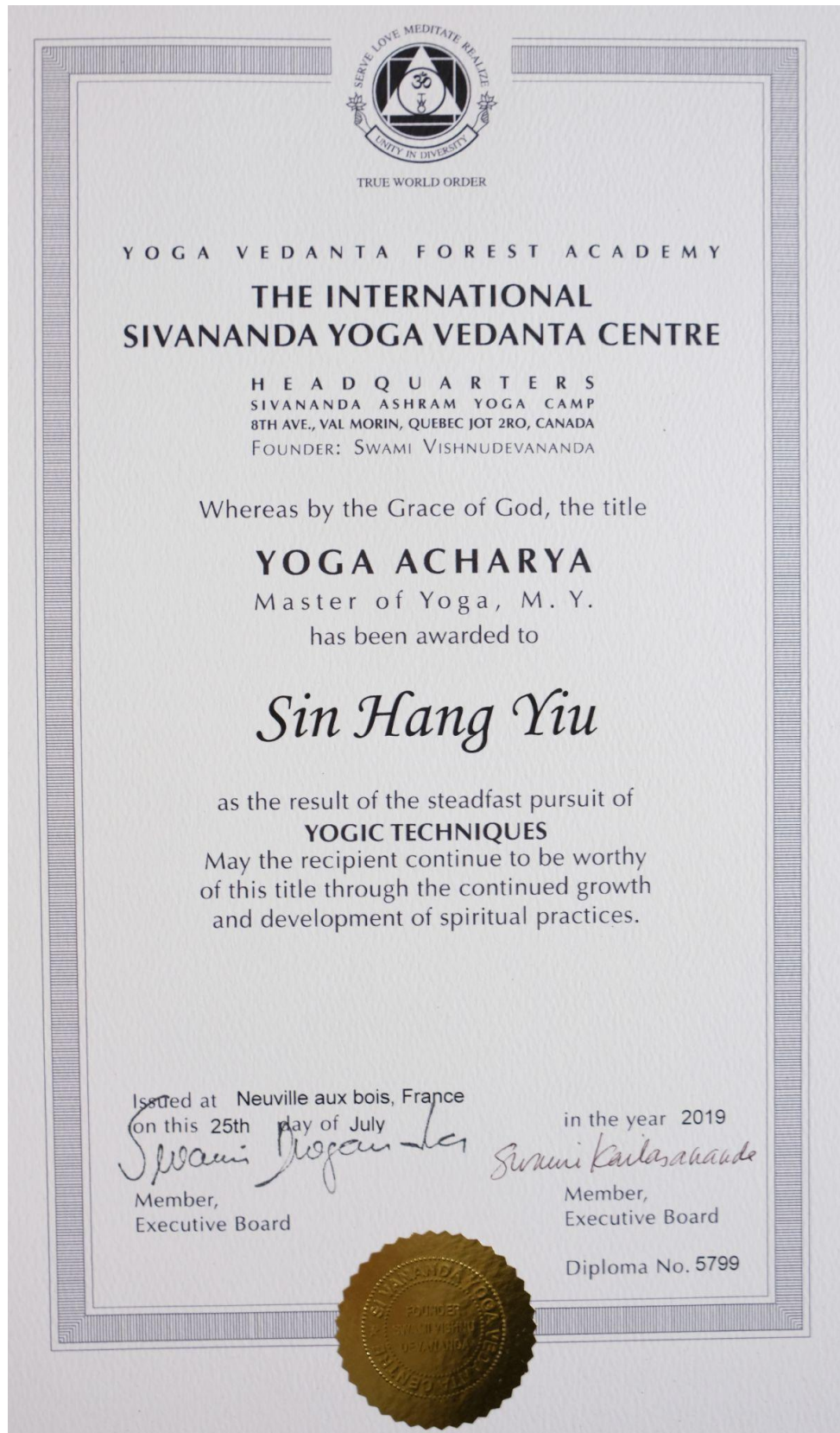
靜鉢瑜伽 JB Yoga



Sivananda Yoga Vendanta Center 300小時初級瑜伽導師認證



靜鉢瑜伽 JB Yoga



Sivananda Yoga Vendanta Center 500小時高階瑜伽導師認證

TED Concepts Limited 旗下品牌 - 靜鉢瑜伽 JB Yoga

2/F, 275, Ma Yau Tong Village, Tseung Kwan O, Hong Kong

Whatsapp: [+852 9570 8398](tel:+85295708398) | Email: [info@jbyoga.hk](mailto:info@jbyoga.hk) | Web: [www.jbyoga.hk](http://www.jbyoga.hk) | Facebook: [JBYoga.life](https://www.facebook.com/JBYoga.life) | IG: [jbyoga.hk](https://www.instagram.com/jbyoga.hk)



靜鉢瑜伽 JB Yoga

# YOGA VIDYA GURUKUL



Kaivalya Nagari, College Road, Nashik, Maharashtra, India - 422 005.  
[www.yogapoint.com](http://www.yogapoint.com)

*We the members of management council*

*& academic council of the*

**"Yoga Vidya Gurukul"**

*Certify that.....* **YIU SIN HANG YASODA** *.....*

*has successfully completed 120 hour*

**"Women's Wellness Yoga Program"**

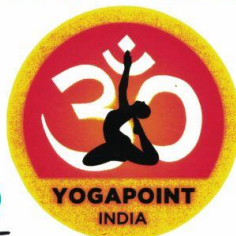
**(Government of Maharashtra Recognized)**

*conducted in .....* **FEBRUARY 2020** *.....*

Reg. No : **39102**

Date : **FEB 17, 2020**

  
Head Teacher





**Dr. Vishwas Mandlik**  
President  
Yoga Vidya Gurukul

120小時女性瑜伽導師培訓課程





靜鉢瑜伽 JB Yoga

# YOGA VIDYA GURUKUL



Kaivalya Nagari, College Road, Nashik, Maharashtra, India - 422 005.  
[www.yogapoint.com](http://www.yogapoint.com)

*By the authorities at Yoga Vidya Gurukul,  
we certify that*

*Mr / Ms.....* Yiu Sin Hang, Yasoda .....

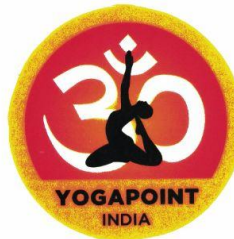
*has successfully completed the 100 hour*

## **'Pre & Post Natal Yoga Teacher Training'**

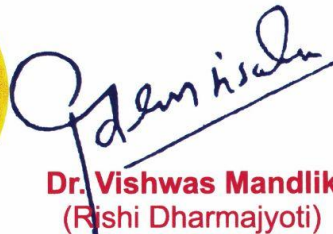
*He/She was placed in ..... float class ..... and is  
certified to teach the Pre & Post Natal Yoga Program  
as designed by this institute.*

Reg. No : **39102**

Date : **9<sup>th</sup> Feb 2020**



  
Head Teacher



**Dr. Vishwas Mandlik**  
(Rishi Dharmajyoti)  
President  
Yoga Vidya Gurukul

100小時孕婦瑜伽導師培訓課程



靜鉢瑜珈 JB Yoga

# YOGA VIDYA GURUKUL



Kaivalya Nagari, College Road, Nashik, Maharashtra, India - 422 005.  
[www.yogapoint.com](http://www.yogapoint.com)

*We the members of management council of*

**"Yoga Vidya Gurukul"**

*Certify that* Sri Hrudg Yis Yasoda

*has successfully completed 150 Hour*

**'Chakra Studies Program'**

*conducted from* 23-31 Jan 2020

Regd. No : 39102

Date : 31 Jan 2020

Head Teacher: PRESSIANJA

**Dr. Vishwas Mandlik**  
President  
Yoga Vidya Gurukul

150小時脈輪深造導師培訓課程



靜鉢瑜伽 JB Yoga



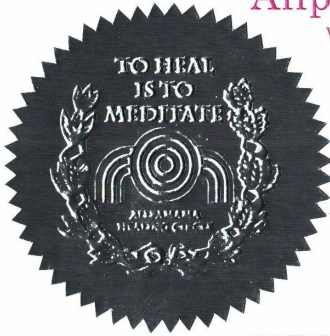
95小時兒童瑜伽導師培訓課程 Registered Children's Yoga School (RCYS)



靜鉢瑜伽 JB Yoga

## Allpamama Healing Circle

Vibrational Healing and Subtle-Energy Therapy



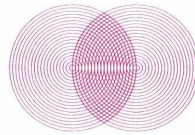
This is certify that

**Yiu Sin Hang**

has completed

**Usui Reiki Level I Workshop**

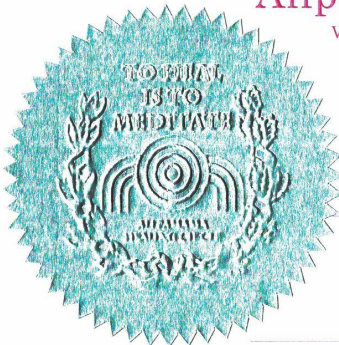
The above mentioned person has completed the required course work and practice and has demonstrated comprehension of its principles and techniques



*Sol Manzanera*  
Sol Manzanera

## Allpamama Healing Circle

Vibrational Healing and Subtle-Energy Therapy



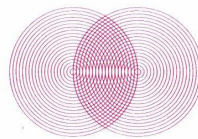
This is certify that

**Yiu Sin Hang**

has completed

**Usui Reiki Level II**

The above mentioned person has completed the required course work and practice and has demonstrated comprehension of its principles and techniques



*Sol Manzanera*  
Sol Manzanera

臼井靈氣Level I & Level II課程





靜鉢瑜伽 JB Yoga

# TRADITIONAL AYURVEDIC YOGA MASSAGE



This is certify that

**YIU SIN HANG YASODA**

has successfully completed BASIC - 50 Hrs.

**AYURVEDIC YOGA MASSAGE THERAPY COURSE** including practice,

theory and meditation. We wish his/her all the best for his/her future training in Massage.

  
Signature.

**JAGRUTI PATEL**

Place: YOGA VIDYA GURUKUL

Date: FEB 26, 2020

50小時傳統印度按摩導師培訓課程



請電及傳真 E-mail: hket-efestyle@hket.com

自從瑜伽興起，不論男女老少也可能嘗試過做瑜伽，當做運動拉鬆筋骨，瑜伽導師 Yasoda 稱：「瑜伽也有很多不同派系，我在 2016 年開始接觸印度傳統 Sivananda Yoga，並在越南及法國修畢高級瑜伽導師認證，去年更到印度深造學藝。這個派別的式子動作較柔和，着重休息、呼吸及冥想等，很適合都市人放鬆身心。」

頌鉢瑜伽着重療癒

Yasoda 同時亦是著名頌鉢療法導師曾文迪的徒弟，更曾在尼泊爾學習頌鉢心法及造詣。頌鉢的頻率有助穩定神經系統，令精神得到深層放鬆，甚至能提升睡眠質素、協調呼吸及提高集中力。Yasoda 將頌鉢結合瑜伽，每個動作之間的小休，敲響頌鉢讓聲音迴繞，令身心回歸平靜舒緩，釋放日常生活的壓力。

Yasoda 的頌鉢全是在尼泊爾帶回來。「人手製作的頌鉢獨一無二，沒有紋路的為太陽鉢，有紋的為月亮鉢，小的音調則較高及響亮，可以自己喜歡的聲音作標準。如果餘韻持久悠長，則代表是一個良好的頌鉢。有些人喜歡在靜心時敲鉢，亦可以在臨睡前使用，時間、次數及節奏隨心，亦可放在身上，讓震動頻率傳到身體，感覺像按摩般療癒。」



曾文迪的徒弟 Yasoda 於 2016 年開始接觸印度傳統 Sivananda Yoga，並在越南及法國修畢高級瑜伽導師認證，去年更到印度深造學藝。

頌鉢結合印度傳統瑜伽 助放鬆減壓療癒身心

近年愈來愈多人接觸到頌鉢，振盪敲起來一下一下的重複和諧聲響，繃緊的精神也能瞬間放鬆，能達到療癒身心的效果。靜鉢結合創始人 Yasoda 將頌鉢融入印度最正宗的 Sivananda Yoga，比一般瑜伽更能做到深層放鬆及平衡身心的功效。

撰文：張頌琴 攝影：謝國強 編輯：鄧美儀 美術：伍麗芬



敲打方式是用手以掌心靠近頌鉢，一手則以輕薄的邊緣，以打圈的手法，向另一邊敲擊約 1 吋以下的地方輕輕敲擊。

動作 1 肩立式

平躺地上，雙手放在身體兩側，手掌及手指貼地，屈膝並抬高雙腳，嘗試將膝頭接觸額頭。慢慢將臀部、背部抬離地面，抬高至與地面垂直，雙手放在腰部，將重心放在腳頭及手臂，做得正確就不容易跌下。可以持續數秒或做延伸動作，左右腿拉向頭部，或做廣式左右腿腳。



平靜思緒減輕壓力

Yasoda 示範了幾個專為放鬆減壓而設的 Sivananda 瑜伽式子，將生命之氣集中在頭部，頭腦能變得清晰和平靜。每個動作之間，可平躺小休一兩分鐘，聆聽頌鉢的聲音，像又電般將消耗的體力重新回復，而且要保持慢慢呼吸，開始前 5 分鐘可先敲鉢放鬆，以左右鼻孔交替呼吸法清理和強健肺部及整個呼吸系統，再做一套拜日式作熱身。



左右鼻孔交替呼吸法 目的：滋潤體內不新鮮空氣及廢物從肺部排出，平衡左右肺及維持大腦運轉神經系統平衡，有助穩定心安寧頭腦。先用右手拇指按著右邊鼻孔，左邊鼻孔深深呼吸，再吸氣 4 次，然後用無名指按著左邊鼻孔，左邊深深呼吸，再吸氣 4 次，拇指再按著右邊鼻孔，左邊深深呼吸，重複以上動作數次。



動作 2 橋式

平躺地上，雙手放在身體兩側，背部貼著地面，雙腳屈膝撐起，盡量貼近臀部位置，手要觸碰到腳跟，然後慢慢抬高臀部，升得愈高愈好，持續數秒。



動作 3 輪式

可以在橋式延續下去，或是小休重新再做多次橋式。雙手放在耳邊反撐在地上，總起腰部將臀部抬起，雙手往上撐，腹部挺在最上方，姿態如拱橋般。



動作 4 魚式

最後平躺地上，雙手放在身體下約臀部位置，頭抬高眼望腳趾，雙臂彎曲，將力轉到手肘及上手臂，完全服貼於瑜伽墊上，上身後傾。頸部放鬆讓頸部貼地，挺背讓胸口向上延伸，持續 10 秒左右。



頌鉢的聲音及頻率有助平靜思緒，將壓力煩惱一掃而空。價錢方面大多以重量計算，每公斤約 1,000 元，可替個人預算來選購。



靜鉢瑜伽 JB Yoga

2023年10月4日 TVB J2 節目「我要瞓鬥」第8集特別嘉賓







靜鉢瑜伽 JB Yoga





靜鉢瑜伽 JB Yoga

2023年10月30日 出席智能手錶品牌Garmin活動演奏頌鉢



Yasoda有幸有機會與「十優港姐」麥明詩小姐及林德信先生一同出席活動



TED Concepts Limited 旗下品牌 - 靜鉢瑜伽 JB Yoga

2/F, 275, Ma Yau Tong Village, Tseung Kwan O, Hong Kong

Whatsapp: [+852 9570 8398](tel:+85295708398) | Email: [info@jbyoga.hk](mailto:info@jbyoga.hk) | Web: [www.jbyoga.hk](http://www.jbyoga.hk) | Facebook: [JBYoga.life](https://www.facebook.com/JBYoga.life) | IG: [jbyoga.hk](https://www.instagram.com/jbyoga.hk)