

Lt:Ric

# 巴厘岛——灵性的天堂

多年来,巴厘岛被称为每位寻求精神疗愈、觉醒和需深入瑜伽练习人群的天堂。位于巴厘中部的乌布,更是精神追求者和素食主义者的瑜伽圣地。在这里,您可以找到最受欢迎和最棒的瑜伽工作室,当然还有来自世界各地的大师根据您的个人特征引导在被棕榈树和丛林环绕中开始启蒙之路。是否很梦幻?

瑜伽,意为“一致和谐”,虽有5000年历史的古老养身法,据说可通过古老且易于掌握的技巧,改善生理、情感和精神来达到身体、心灵与精神和谐统一。但其毕竟对于现代人还是一种时尚的养生方式:热瑜伽, Bikram, 高空瑜伽, 阴瑜伽或高温瑜伽等,这些词汇对于大多数非瑜伽练习者还

是陌生。作为完全属于瑜伽入门者,处在这片世界最好的瑜伽中心的我,同时常听到瑜伽练习所带来的各种益处:加速身体的新陈代谢及形体修复;预防肩颈痛、头痛,可改善血液循环及;提高免疫力和注意力及等。久居多年后,终于在近日决定以瑜伽课开启新的一日来体验乌布式的“轻松健康日”。

Namaste (合十礼)! 每次路过乌布瑜伽中心,玻璃结合水泥的三层现代化瑜伽馆感觉与乌布崇尚竹子生态等材料的建筑有些格格不入,更是诧异于出手于以秉承绿色可



默尼女士与记者畅谈

持续发展设计理念建筑大师 Popo Danes 先生之作,但走进后顿感迈入一片充满了现代、干净且自然采光

的瑜伽天堂。太阳能电池板供电的自然发电也营造出一种罕见而非凡的都市氛围,与自然和宁静融合的恰到好处。

友好和舒适的瑜伽课室举办着各种瑜伽风格和健身课程,包括传统的 Hatha 和 阴热瑜伽、热阿斯汤加和热力流瑜伽。对于各类课程正在迷茫的我,正逢创始人默尼(Mony Suriyany)女士前来问需求,并且详细介绍各类瑜伽的主要功能:

- 一、如后背疼痛:最好选择阴瑜伽或高空瑜伽
- 二、如想要减肥:高空瑜伽可大量流汗达到效果

三、各种压力:可尝试昆达利尼(Kundalini)

四、如让心更加沉淀下来:高温瑜伽

问及为何练习瑜伽的背景和开设此瑜伽馆的目的,默尼女士谈到之前在美国求学时,跨马路时被一辆出租车碰撞,被医生告知余年需手术进行恢复;但其接触了瑜伽后,10年无任何疼痛自我恢复伤处,也更促使坚信瑜伽的能量。

在巴厘岛的这片土地上,畅游在大街小巷,来自当地人真诚的微笑及品尝美味健康食品中,都能感受到一份精神上的正能量。未来到访巴厘岛,不妨尝试一节瑜伽课,结合巴厘独一无二自然氛围中来体验古老艺术所传递的能量。

本报记者 叶露



在乌布与大自融为一体的瑜伽馆



在乌布到处可见四面丛林环绕的瑜伽馆



巴厘岛的日出瑜伽



## 雅加达台湾学校举行“语文月”活动

本报讯:印度尼西亚是个多语言及多元文化的国家,约有746种来自各个地区的种族,为了族群身份的统一与民族的团结,印度尼西亚政府统一了超过27种丰富的民族语言,于1928年10月28日的青年誓言活动中更象征性地奠定了此一里程碑,政府将每年的十月

订为印尼的语文月(Bulan Bahasa),在这个月内以不同的形式,如:研讨会、演讲比赛、诗歌游行、扫盲月等,来庆祝印尼语及印尼文学,目标即是印尼语更广泛的推广给社会大众,让民族更团结统一。

雅加达台湾学校(Jakarta Taipei School)国际语文部特于十月举办印尼语文月活动,由印尼文组长 Pak Sangga 及印尼文教师团队

Ibu Syifa, Ibu Rica, Ibu Dhidi 以一系列的竞赛,唤起学生对印尼语文的重视,鼓励学生在不同的情境下,以印尼文表达对国家的爱国精神;小学部低年级同学(G1~2)热情踊跃地参与印尼英雄服饰大赛,以家中现有的衣物组成印尼英雄的装扮,并以生动的肢体语言表现出勇敢奋斗的英雄气息,有的英勇地挥舞着旗帜,有的像是在沙场上奋力地战斗着,连

女同学也不遑多让地表现女英豪气概,各个皆是爱国的小英雄!小学部中年级同学(G3~4)在印尼文诗朗诵比赛中以抑扬顿挫的声调,生动地朗诵印尼文诗歌,英雄之血(Darah Pahlawan)、抗争(Perjuangan)、印尼第一(Kita Satu),同学们运用丰富的肢体语言与表情,声声道出英雄们的英勇爱国精神,在慷慨时意气昂扬,有时悲壮有时斗志高涨,

以充满英雄情怀的吟咏将印尼文学作品化为有声语言的再创作、再表达;小学部高年级同学(G5~6)则复刻1928年的青年誓言活动,宣读朗诵青年爱国誓言,以清晰、响亮的声音,精神奕奕地宣读青年民族思想,用印尼文传达对国家和家园的支持以及对民族的自豪。

中学部同学(G7~11)在现今青少年最流行的社群媒体 Tik-Tok 中,以 30 秒短

短的时间创意展现印尼民族的“奋斗”精神,以学生的角度在 Tik-Tok 大赛以有趣的方式弘扬爱国精神,用青少年喜爱的方式将对民族的积极认同感扩大到学校生活中。

老师教学与学生学习如同一场精彩艺术表达与对话,在一系列的演出中唤起同学们不但学习外语,同时也能以说印尼语为傲,结合篇章学习与文化的融合,让这个蕴含著丰富民族文化的印尼语代代传承下去,不断激励下一代奋斗、团结、逐梦的精神。



## 2021年 YUZU Isotonic 军事学院举行羽毛球锦标赛

【本报讯】YUZU ISOTONIC 与中爪省马格朗军事学院合办 YUZU Isotonic 军事学院公开锦标赛。这项全国锦标赛将于2021年10月28日周四至2021年11月7日周五在玛格朗针记体育馆和军事学院苏罗多体育馆两处赛场举行。

YUZU ISOTONIC 市场营销主管班邦(Bambang Hartono)说:“2021年 YUZU Isotonic 军事学院公开锦标赛是让年轻运动员发挥才华和能力取得羽毛球最高成就的场所。”这一赛事也是为久违了1.5年的羽毛球赛,由于得到了马格朗军事学院的鼎力支持,因此2021年 YUZU Iso-



YUZU ISOTONIC 市场营销主管班邦

tonic 军事学院公开锦标赛得以如愿举办。

军事学院院长詹德拉(Candra Wijaya)国民军少将表示,实际上本次锦标赛是陆军教育机构成立64周年庆祝活动系列。詹德



锦标赛海报

拉说:“羽毛球运动是深受社会各界人士喜爱的运动,更是在世界为国争光,带来民族的声誉。在此基础上,我们在国家层面再举办比赛是恰当的,以培养有才华的年轻运动员,

能与中国、马来西亚、丹麦、韩国等世界羽毛球强国进行博弈。”

2021年 YUZU Isotonic 军事学院公开锦标赛来自不同年龄组的24个男女比赛项目,即11岁(单



军事学院院长詹德拉 威查雅少将

打)、13岁(单打)、15岁(单打、双打和混双)、17岁(单打、双打和混双)、19岁(单打、双打和混双)和成人(单打、双打和混双)。到目前为止,所有类别的总报名人数达到了1,

482人。包括针记羽毛球协会、Exist 羽毛球俱乐部、Jaya Raya 羽毛球协会、Mutiar Cardinal 羽毛球协会在内的几家大俱乐部,都踊跃参加这项锦标赛。

中爪省印尼羽总省理事会主席巴斯里(Basri Yusuf)对人数大量的参赛者表示赞赏,但必须避开人群集结。YUZU Isotonic 军事学院公开锦标赛组委会主席刘斯(Lius Pongoh)表示,组织这次锦标赛的各方都以政府在大流行期间制定的卫生规程为指导。没有观众观摩。不过,可通过针记羽毛球协会的 YouTube 视频网站的直播观摩。(Bam/Eka)