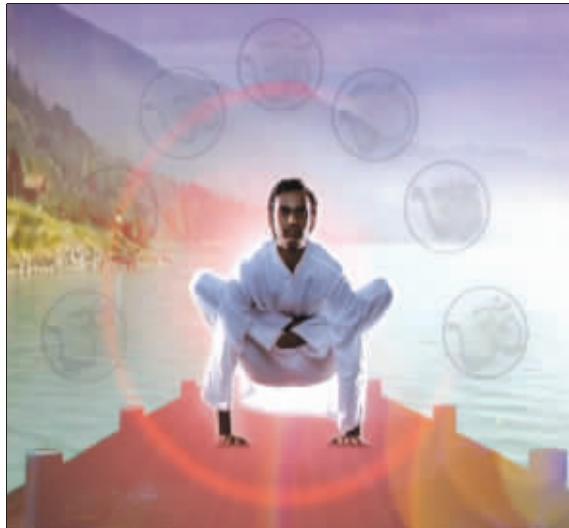


立志来中国传授瑜伽——

印度瑜伽高人空降金吉鸟



瑜伽大师 Siva 出自印度瑜伽世家,有很深的功底

瑜伽达人档案

Siva

所在俱乐部:
金吉鸟瑜伽学院
地址:
新街口石鼓路 42 号建华大厦 1304 室
擅长运动:
流瑜伽、哈他瑜伽

作为金吉鸟专业瑜伽馆与印度 Swami Sivananda 瑜伽学院合办的学校,金吉鸟瑜伽学院在今年 3 月份聘请 Siva 老师为学生们教授专业瑜伽课。

与之前采访过的瑜伽教练不同,Siva 出自印度的一个瑜伽世家,而且从 3 岁就开始学习瑜伽的他有着深厚的瑜伽功底。Siva 一家在印度还开办了专业的瑜伽研修学院,该学院是印度最有名望而古老的瑜伽研修学府。

“在中国,瑜伽更多的是被人们当作一种健身方式,但是在印度,瑜伽是一种科学。”在家人的熏陶和指导

下,Siva 刻苦训练,在 17 岁时,他开始了专业的实践并且逐渐成为瑜伽治疗领域里有名的瑜伽老师。Siva 告诉记者,瑜伽不仅是他的工作,更融入了他的生活。19 岁时,Siva 来到中国,与中国的瑜伽爱好者分享他所学习和认识到的瑜伽。来到南京之前,Siva 在广州教授瑜伽课程以及培训瑜伽老师,他专业的教学吸引了许多中国的瑜伽爱好者。

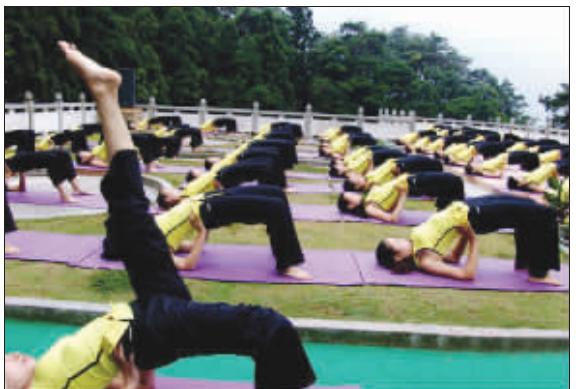
“我每到一个地方,一定是为了传播瑜伽而来,我希望更多人的生活能够被瑜伽所改变,变得越来越好。”Siva 表示,现代人生活、工作的节奏变得越来越快,他们需要的是一种健康的生活方式,瑜伽是一种将身体和呼吸结合起来的方式,可以很好地调节人的情绪。“在广州时,我看到许多老年人早晨在公园里练太极,我觉得那是一种很好的生活方式,就像我每天早上起来都要练习两个小时的瑜伽一样,只要坚持下去,人的精神状态就会很好。而瑜伽的各种体位法可以使人身体变健壮,增强抵抗力;呼吸法能够帮助我们控制思想,而冥想可以帮助我们解压。如果每个人都能均衡饮食,再加上适量的运动,都可以享受一个健康的好生活。”

瑜伽对现代人的特殊功效

很多人提起瑜伽就会想起各种奇怪的体位动作,就会想到这只是女性用来减肥瘦身、雕塑形体,更能通过集中和松弛神经系统,缓解压力、调节内分泌、强健内脏功能、改善睡眠质量,平和心态,减少各种疾患的发生率。另外对治疗颈椎、腰椎疼痛、下半身血液循环不畅等白领的常见病也有很好的作用。通过训练,给予我们自信、坚强、轻松、和谐、愉悦的能量,激发创造力,增进记忆力,改善人际关系,使人获得内在的喜悦与圆满。

静界瑜伽资深瑜伽老师称,仅有体位动作的瑜伽不能称为瑜伽,只能称为广播体操慢动作。真正的瑜伽必须是调息法、收束法、契合法、清洁法、冥想法等内容全面的进行练习,直至达到修习的最高境界——“静心”的状态。静界瑜伽传授的“八支分法瑜伽”在练习中伴随着深长的呼吸,氧气被更多地吸进体内,能量在慢慢聚集,缓解肌肉的疲劳与酸疼,并且每一个姿势都有其独特的医疗效果,恰到好处地对身体进行补养和润滑,同时使身体刚柔相济,达到最佳状态。

静界瑜伽练习还通过冥想静坐、呼吸训练等方法,提供比熟睡八小时更深的休息,有效化解紧张压力,带来



瑜伽已经成为都市人的一项时尚运动

金吉鸟瑜伽

金吉鸟专业瑜伽馆

练习瑜伽 —— 我只选择金吉鸟!

瑞金路顶级店
3月18日正式营业

大行宫顶级店
5月18日正式营业

咨询热线: 84702468 84721128
(请就近至各门店或现场咨询、办理入会!)

■ 龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼
运动品牌专卖区
电话: 86371997

■ 瑞金路顶级店: 龙蟠中路 317 号达美国际南二楼
电话: 84796899 (金润发斜对面、地铁 1 号线)

■ 大行宫顶级店: 太平南路 2 号日月大厦 4 楼
电话: 84702468 84721128

■ 新街口精品店: 石鼓路 42 号建华大厦 2706 室
电话: 84702468

■ 山西路精品店: 山西路 67 号世界贸易中心 A 座 1203 室
电话: 83200879

■ 珠江路精品店: 珠江路 88 号新世界中心 B 座 1102 室
电话: 84721128

■ 牌楼巷会所店: 牌楼巷 47 号
金吉鸟·万源健身会所内
电话: 86663232 (此处有瑜伽、游泳、跳舞、器械)

网址: <http://b572828.xici.net>

金吉鸟培训

金吉鸟瑜伽学院
(全日制、周末班及业余班)

初、中、高级教练班	10800 元	特惠价 5800 元
流瑜伽教练认证班	2600 元	特惠价 2000 元
艾扬格瑜伽教练认证班	2600 元	特惠价 2000 元
阿师汤瑜伽教练认证班	3600 元	特惠价 2800 元
肚皮舞教练认证班	1600 元	特惠价 1200 元

★ 初、中、高级连报者, 同时报流瑜伽、艾扬格瑜伽、阿师汤瑜伽教练认证班, 仅需另付 3200 元 (限前 8 名)

证书 — 由世界瑜伽联盟认证、印度 Swami Sivananda 瑜伽研究学院颁发的权威证书。

师资 — 由印度 Swami Sivananda 瑜伽研究学院的教学总监 R.Sivanandam 主讲。

咨询热线: 84799686
地址: 石鼓路 42 号建华大厦 1304 室 **主讲教练:** R.Sivanandam

金吉鸟健身

金吉鸟万源健身会所

1: 游泳 南京十佳泳池
年卡 1888 元
(现特价 8 折优惠)

2: 健身 年卡 1888 元
(现特价 7 折优惠)

3: 游泳 + 健身 特价卡 2280 元 电话: 86663232 86619295

地址: 牌楼巷 47-1
(万源大厦附楼)

金吉鸟专业跳操中心

■ 龙江新城市店:
龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区
电话: 86371998

■ 牌楼巷会所店:
牌楼巷 47 号 (金吉鸟·万源健身会所内)
电话: 86663232 86619295