

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、哈他瑜伽等

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,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的一种运动。其实瑜伽有着更深刻的内涵与意义。

据静界瑜伽资深瑜伽老师称,仅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

深度松弛,为身体补气补血,促进健康。所以,瑜伽真正的功效不仅能减肥瘦身、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。

静界瑜伽是南京第一家专业瑜伽会馆及国际瑜伽师认证协会授权的江苏省分会,专业、权威、诚信是静界秉承的文化理念;静界不仅给广大的瑜伽爱好者提供最优质的教学和服务,同时还长期举办初、中、高级国际瑜伽教练全日制及周末培训班,为学员提供专业而系统的培训,并免费安排实习或推荐就业。



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

庆瑞金路店开业大吉,购瑜伽年卡,加18元,赠送瑜伽服一套另加送两个月(大行宫店除外)

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 号达美御南二楼 电话: 84796899 (金润发斜对面、地税局旁)
- 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—1 金吉鸟·万源健身会所内 电话: 86663232 (此处有瑜伽、声乐、声乐、舞蹈)

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
阿师汤伽瑜伽教练认证班	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、阿师汤伽瑜伽教练认证班 仅需另付 3200 元 (限前 8 名)

证书——由世界瑜伽权威大师、印度 Swami Sivananda 瑜伽研修学院颁发的权威证书。

师资——由印度 Swami Sivananda 瑜伽研修学院的教学总监 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

■ 地址: 牌楼巷 47-1 (万源大厦附楼)
电话: 86663232 86619295

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

休闲、娱乐、健身南京论智文化代理 定版热线: 025-83853255