

# 练孕妇瑜伽,做健康妈妈

上个周日,本刊组织的孕妇瑜伽体验活动迎来了最后一场现场活动。22位通过资格确认的准妈妈抵达体验现场,在明道瑜伽专业的孕妇瑜伽教练的带领下,为孕期健康加油。



## 现场回放 老公、老妈爱心陪同

作为本次体验系列活动的最后一场,上个周末,招募体验的名额增加到了30个,最终,有22位准妈妈通过了资格确认,获得了体验的机会。让人感动的是,出于对妻子或女儿的爱护,现场来了三位老公和两位老妈全程陪同,让现场充满了温馨。

和此前的体验有所不同,本次体验活动降低了动作难度,动作更为舒缓。带领准妈妈们的孕妇瑜伽教练赵老师已有6个月的身孕,她表示,为了让更多的准妈妈了解孕妇瑜伽,体验过程中都是基础动作,几乎没有有什么难度,只要准妈妈们身体健康,都可以完成动作。

和此前的体验不同的是,上周的体验,教练教授动作的重点转向了助产,目的是通过一次舒展的动作,帮助准妈妈们尽量减少分娩时的痛苦。“放松、调理你的呼

吸,下面跟我一起进入一个小时的孕妇瑜伽体验。”舒缓的音乐再次响起,已是第二次来体验的蔡小姐跟随着教练一起做起了动作,绵软的音乐声让她进入了一个全然放松的氛围中,恍然间,似乎都忘记了自己是已经怀孕5个月的孕妇。她告诉记者,此前就练习过孕妇瑜伽,对于这项运动的安全性比较了解。现场还有一位王小姐,早在2003年就跟随赵老师一起练习瑜伽,此次,怀孕已有4个半月的她再次成为赵老师的学生,相见时,还和赵老师热切地相互抚摩对方的大肚子打招呼。

一位曹姓准妈妈是瑜伽的忠实爱好者,此次体验,自己专门带来了瑜伽垫,她告诉记者,怀孕前,自己就一直坚持练习瑜伽,却不知道还能够练习孕妇瑜伽。一个姓商的小姐怀孕9个多月也参加了本次活动,目的就是希望借助孕妇瑜伽减少自己的分娩痛苦。

## 教练寄语 练孕妇瑜伽,安全第一 明道瑜伽馆的金牌教练 赵老师

“在专业的指导下,练习孕妇瑜伽比散步还要安全,但并不意味着能够忽略安全性。”赵老师说,在练习孕妇瑜伽前一定要经过医生的许可,对于一些不适合做运动的准妈妈,一定不要强求,对孕妇来说,安全永远是第一位的。

她表示,瑜伽被许多准妈妈证实是安全的孕期运动,瑜伽强调身体在有限的范围内柔和伸展,因此它可能是最适合这一特定时期的运动。孕妇瑜伽不仅对孕妇的健康有益,更能使其心情愉悦、充满活力,使之更加有利于分娩。特别需要注意的是,在练习过程中,经过专业教练的指导,在保证安全的前提下练习。

快报记者 黄建军

# 那玛瑜伽练就专业品质

最近不少市民朋友都热衷于瑜伽这一运动,南京大大小小的瑜伽馆如雨后春笋般增加,而作为领军人物的南京首家顶级瑜伽馆——南京那玛瑜伽馆成为瑜伽爱好者的首选。

自2005年登陆南京以来,以专业为保障的那玛瑜伽馆一直引领南京瑜伽业的发展。它不仅拥有多位印度籍、欧美籍教练亲自执教,更汇集了国内高质量的瑜伽师资,培养了大批会员喜爱的专业教练。馆内宽阔的空间由专业设计师打造,整体氛围让你与瑜伽合二

为一。瑜伽教室、更衣室、休息区均遵循极高的清洁卫生标准为您提供最佳的服务水平和舒适度。每位会员都可免费使用馆内的淋浴间、更衣柜、毛巾及瑜伽垫。淋浴区内提供洗发水、护发素及沐浴露,减轻您携带物品的负担,瑜伽垫在每节课结束后由专人清洁、消毒,保证安全使用。休息区内,为您奉上免费的水果、茶水,可以翻阅杂志、看看电视、宽带上网,十分舒适。在瑜伽课程上,那玛瑜伽馆为您提供全天候的时间段,十余种瑜伽课程。

# 城东最大瑜伽馆开门迎客

本月18日,金吉鸟旗下占地面积800平方米的顶级瑜伽店登陆大行宫,并成为南京城东地区最大的一家瑜伽馆。

据金吉鸟瑜伽有关负责人介绍,此次在大行宫开业的瑜伽馆是金吉鸟旗下级别最高的一种店面形式,面积800平方米,店堂环境异域风情浓厚,在城东地区乃至南京城区内都是最大的一家店,拥有三个专业的瑜伽教室,休闲空间也较其他店有了突破,开业时还吸引了华东地区的同行探店。至此,金吉鸟已经完成了在新街口核心地区的布点:西面,石鼓路上有新街口精品店;东面,是新开业的大行宫店;北面,则有珠江路店;东南面,还有瑞金路店,并分为顶级店和旗舰

店两种档次,以满足练习者各个层次的需求。

据透露,金吉鸟专业瑜伽馆除了大行宫顶级店已开门迎客外,龙江新城市广场的二店也破土动工。金吉鸟有关负责人表示,除了在新街口地区以密集轰炸占领市场外,在整个南京瑜伽市场,金吉鸟将以8家大型直营店完成在南京主城区核心商业地段的战略布局,以其专业、高性价比的经营特色,引领着南京瑜伽时尚潮流,致力成为南京瑜伽业的领军品牌。

金吉鸟有关负责人表示,除了会馆正常锻炼的会员们,金吉鸟更是成立了户外公益瑜伽俱乐部,免费推广瑜伽的健身理念,至今,直接或间接从“金吉鸟”受益的瑜伽爱好者达数万人之众。

# 瑜伽的特殊功效

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。

据南京静界瑜伽中心资深瑜伽老师称,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、冥想法等内容全面进行练习,直至达到修习的最高境界——“静心”的状态。现代生活节奏快,竞争激烈,每个人身上都承担着更多的风险和压力。心因性疾病是现代生活紧张与忙碌生活的产物。几乎所有生理上的不适症状,都源自意识深层的压力、心结。

静界瑜伽中心传授的“八支分法瑜伽”在练习中伴随着深长的呼吸,氧气被更多地吸收进体内,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,同时使身体刚柔并济,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,有效缓解紧张压力,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。

静界瑜伽中心所传授的“八支分法瑜伽”,是目前在印度被广为修习的瑜伽体系,它的内容涵盖最为广泛,并且是适合东方人练习的瑜伽流派。 本组整理 黄建军



# 明道瑜伽

# 南京性价比最高瑜伽馆

**活动一 龙江顶级店6月28日正式开业,超低价格预售中,开业前可以在其他门店免费上课不计时长,还有更多惊喜送给您!其他各分店特惠价格火热进行中……**

## 明道专业瑜伽馆及跳操馆:

- 鼓楼旗舰店:中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼 TEL: 83209798
- 山西路精品店:中山北路241号江苏华侨大厦19楼E座(宏图三胞旁) TEL: 83345936
- 新街口平价店:汉中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁) TEL: 84780003
- 龙江顶级店:龙园西路5号4楼(11路底站) **预售中……** 83345936 51568098

## 瑜伽馆开设课程:

哈达瑜伽、瘦身瑜伽、纤体瑜伽、养身瑜伽、办公瑜伽、高温瑜伽、孕妇瑜伽、瑜伽舞蹈等。  
孕期瑜伽——由同样处于孕期专业教练带课,共同感受瑜伽的快乐。  
预约电话: 83345936 51568098

## 跳操馆开设课程:

热力球、有氧拉丁、活力有氧、形体芭蕾、肚皮舞、球上普拉提等  
网址: <http://b398379.xici.net> 咨询QQ:492417594

## 明道瑜伽教练培训班特惠招生

瑜伽初中高级教练班:	标准价: 9880	特惠价: 5500元
流瑜伽班:	标准价: 1880	特惠价: 1000元
普拉提班:	标准价: 2180	优惠价: 1200元

师资:由在欧洲系统学习瑜伽体系的高级资深瑜伽导师授课,具有近五十期的教培经验,小班化教学

## 有氧拉丁健身培训: 1500元

报初中高级教练班的赠送普拉提或者流瑜伽培训课程

专业认证+免费实习+推荐就业

TEL: 83345936 51568098

**从即日起,办理高温瑜伽卡,即送同期的常温瑜伽及操卡,所有门店接受电话预约免费体验**