

# 高温瑜伽 大汗淋漓的畅快



“随着你姿势变化来顺应你温差,从热恋中衍生的瑜伽。”随着Twins这首《高温瑜伽》的唱红,一直风靡欧美和香港的高温瑜伽在南京崭露头角,以38℃的高热,火

在南京。

上周末,本刊组织的高温瑜伽体验吸引了众多瑜伽爱好者的参与,在明道瑜伽专业教练的带领下,56位体验者和高温瑜伽亲密接触。

## 【现场回放】

活动预计召集20名体验者,结果报名火爆,由于报名人数达到了56个,不得不开了三个班。和许多读者一样,首次接触高温瑜伽的体验者们对这项运动都抱有一定的好奇心,究竟什么是高温瑜伽呢?有着4年授课经验的尹教练解释说,高温瑜伽就是在一个加热的环境中练习瑜伽,通常加热的环境温度应控制在38℃~42℃之间。据明道高温瑜伽教练介绍,练习高温瑜伽需要专业的练功房,以明道为例,除了地板下有水管加热外,练功房的四壁还有红外线加热,可以保证温度达到练习要求。

与常温瑜伽不同的是,每个人的瑜伽垫旁边都摆了一杯水和一条毛巾。课程开始没多久,众学员们已经大汗淋漓了。

真有那么神吗?此前,体验者秦小姐对高温瑜伽一直抱有怀疑。“即使不用头顶烈日,在练功房里也照样是热气逼人,更别提还要在温度设定在38℃~42℃的室内练习高温瑜伽,会不会引起中暑或其他危险呢?”对这种疑惑,明道瑜伽教练解释说,夏天人体气血比较畅通,练习起来不但轻松很多,充分舒展后的身体也会变得更加畅快、舒适。

“其实,高温瑜伽并不神秘,它是在传统瑜伽的基础上,研究了其中的26个动

作,将它们按照人体肌肉、韧带与肌腱的特点进行了科学排列,包括卧、站立和盘坐等。”练习之前,明道瑜伽的教练开始进行讲解。在教练的讲解下,体验者舒展身体,开始跟随练习动作,并在动作间歇喝水以补充身体消耗的水分。“别小看了补充水分。”教练说,高温瑜伽通过温度和速度的练习,使身体的排汗比平时多出几倍,身体里多余的脂肪通过汗水排出来,从而起到排毒和消脂作用,但如果不能及时补充水分很容易造成脱水。另外,高温瑜伽除减肥作用外,还具有减少面部皱纹,增强免疫及抵抗力,改善视力与听力,平衡心智情绪健康以及使直觉更敏锐等好处。

## 白领女性健身 瑜伽成为首选

减肥是女人之间永恒不变的话题,夏季来临,MM们把“快速瘦身”当作头等大事,美味与苗条都要,怎么办?瑜伽是白领女性健身的首选。

市中心的新街口和湖南路的“耐力·那玛瑜伽”,一直受到广大白领女性的喜爱,下班以后就直奔耐力·那玛瑜伽馆。再过几天就是耐力·那玛瑜伽馆的三岁生日了,6月8日端午节那天,那玛将组织会员在会馆包粽子,会员与会馆一起过“耐力·那玛瑜伽”的生日。

为了解决女孩子想要快速瘦身的问题,那玛瑜伽在夏季推出了水流瑜伽、水流瑜伽两种课程。前者是欧美风格的,比较热情,后者比较含蓄,都有很好的塑形效果。

从三年前开业起,那玛瑜伽馆的定位就是做高端市场,对象是白领以上的人群。据那玛瑜伽馆的负责人介绍,“虽然是做高端市场,但我们非常注重与会员的沟通,现在已有近千名会员,从每天两节课到现在每个月超过600节瑜伽课,从传统的基础课、哈达瑜伽、热瑜伽,到现在引领潮流的Detox、Vinyasa、Mix、Spa等20余种瑜伽课,我们会馆不断创新,都是为了给会员提供更好的服务。”

会员进来时,会籍顾问为会员做体能评估和合适的课程安排,最吸引会员的是耐力·那玛瑜伽馆有欧美籍教练驻场。

本版整理 黄建军  
本版摄影 管新婷

## “我的瑜伽生活——金吉鸟杯瑜伽征文摄影大赛”

### ■征文选登

# 减肥20斤后再“做人”

瑜伽给我的,我想最多就是一种心境。生性一直比较好强,工作以来,现实与固有观念所发生的冲突,往往让我无所适从。在机关工作的我,看不惯机关的种种负面情形,常常为一些不值得的事或人发生感慨,影响自己的心情,而自己又是那种极易被心情影响的人。

为了移情,我开始锻炼,当然也是为了改善自己的体形。从小到大,我体形一直比较丰满,算不上肥胖,但是买衣服还是比较困

难的。从大学时代就开始游泳,一直到结婚前,坚持得非常好。但是婚后,因为家离单位非常远的关系,每天忙着为上下班赶车而奔波,慢慢荒废了。身体又开始慢慢反弹回来,竟然比婚前要重上20多斤。于是,在新年里我对自己最大的要求就是,重新拾回健康!

我报了瑜伽班,开始学习高温瑜伽和常温瑜伽,认识了在金吉鸟工作的很好的老师和很好的朋友。从3月5日到4月底的时间里,每周四次课我骄傲地没有落过一

次。对得起银子,也对得起自己的目标。只是,没有想到的是,改变真的那么明显与迅速。在这里,我尤其要感谢黄老师、shiny老师、rain老师,虽然她们性格大不同,但是她们都很“厉害”:黄老师的体贴与纯真,shiny的自信与善于自我肯定、rain的恬淡宁静让我真正感受到了瑜伽的美好。

黄老师教给我紧致侧腰的练习,真的很有用哦,我每天晚上都很“变态”地摸自己的侧腰,绝对不是我发神经,真的在侧卧的时候没有

了“波澜起伏”的感觉,平滑、平滑、平滑,哈哈,紧致是改善体态的开始,渐渐地我习惯性挺胸抬头,并觉得挺胸抬头很舒服。一次,上shiny的课,有个体验会员问她减肥效果是否显著,shiny让我现身说法,我笑笑,有没有减重真的不知道,毕竟练的时间短,而且,自己那么开心,shiny也很同意我的看法哦。

瑜伽带给我的,最重要的感悟就是,很多事情都不重要,何必在意太多。

(露仙娜)

### 【参与方式】

参赛者可同时提交文字作品和摄影作品,参赛作品请发至 xdkb-xx@163.com。来稿文字作品不超过1000字;摄影作品彩色、黑白均可,需配上文字说明,并随作品留下您的联系方式。

### 【征稿时间】

即日起至6月23日

### 【大赛奖项】

本次大赛将获奖作品选登,获奖读者将获得由金吉鸟瑜伽提供的价值1380元高温结合常温的瑜伽卡一张。

耐力国际健身 Nairobi 耐力无限 共享精彩

炎炎夏日 耐力城开店隆重推出! 暑期卡

680元 升级更优惠 限量销售(30名)、仅限城开店

57927088 57927082 南京市石门坎119号城开家园

洪武路旗舰店 南京市洪武路八条巷2号 TEL: 025-84697088 025-84697077	黄金海岸店 江宁区金箔路1001号黄金海岸广场3楼 TEL: 025-52187088 025-52192770	城开(家园)店 南京市石门坎119号城开家园 TEL: 025-57927088 025-57927082
--	---	--

夏天了 那玛邀MM练YOGA

# 那玛暑假大酬宾

活动酬宾

- 一: 十四个月只需3600元 (前十名赠送瑜伽服一套)
- 二: 六月续卡现金返还
- 三: 暑假卡 每月只需600元 双月只需880元

购卡热线 025-83355288

Namah Yoga 耐力·那玛瑜伽

湖南路店: 湖南路6-6号2楼 TEL: 86-25-83371722

新街口旗舰店: 明瓦廊133号 福中都市数码港4楼 TEL: 86-25-52338818