



资料图片

瑜伽风劲吹,风靡东西方。不过,在中国,仍然有许多人把这项运动看作是女士的专利,男士免进。其实身心净美的修炼不分男女,况且在古印度,瑜伽也是由男性的僧侣创造。不少资深瑜伽导师都强调,其实男士更能专注于瑜伽精髓的修炼。所以,男士练习瑜伽,不仅能健美体形,更能从根本上改善亚健康状态,提升运动表现,由内而外焕发男人魅力。

# 练时尚瑜伽 男人正流行

已缺乏运动,于是很多人走进了健身中心。而力量瑜伽正是针对这部分男士,既能锻炼肌肉又不像其他有氧运动那样加重心脏负担。力量瑜伽对男士的肌肉塑造有很好的效果。传统的肌肉锻炼方法是器械,但很多男士表示练器械虽然肌肉丰满了但形状不是很理想。这是因为器械锻炼只是增加肌肉的围度,而力量瑜伽通过拉伸肌肉纤维达到塑造肌肉线条的效果。

一位“资深猛男”说,40岁以后,他剩下还能做的运动就是走路上、下班。如果拖着疲惫的身躯再进健身房,在跑步机上迈开双腿,或是练胸肌,就会跟要下工的骡子继续推石磨一样残忍。有些瑜伽班察觉到男人的需要,推出强调休息与恢复精神的课程,而不再像向女性学员推广时,一味强调苗条的效果。有位瑜伽师傅得意地向记者透露,一家大型健身中心的教练,下

班后也来上他的课,目的是确保精力的来源。

其实,国外早就有文献资料显示,有固定运动习惯的男性,其中,3.6%也会顺带练点瑜伽,数据虽然不高,但仍略高于当年玩足球的人数。当地的瑜伽老师发现,男人不喜欢非常专注的莲花座姿势,也不习惯过于静态的冥想课程。反而有些包含一系列流动姿势,有伸展运动意味的课程,最受男学员的欢迎。他们觉得练习这种瑜伽,不会失去自己的阳刚味。(宗和)



## 练瑜伽 男性获益更多

姓名:张笑荣  
年龄:29岁  
职业:专职瑜伽教练  
练习史:4年



如同演艺圈里“演而优则导”一样,2004年接触瑜伽,2005年做专职瑜伽教练,张笑荣用一年的时间便完成了“学而优则教”的转变。如今,他已经是一名男教练。

“当年,我是跟印度来的教练做定向培训的,刚开始的时候,就是自己拉韧带,和小时练功一样,又辛苦又枯燥,为‘打开’身体用了整整三个月的时间。”张笑荣说,4年的练习过程中,他觉得作为男性从瑜伽中获益更多。他说,瑜伽作为时下最流行的健身项目备受关注,不过到瑜伽馆里走一遭之后人们就会发现,那里几乎成了

女性的天下,对瑜伽的误解让很多男性裹足不前,但事实上瑜伽并非是女性的项目,男性练瑜伽的好处可能更多。

瑜伽在初级阶段时柔韧性很重要,可是越到难度大的动作时,对力量的要求越高,很多动作对女性而言几乎是不可能完成的任务,所以国际级的瑜伽大师多半都是男性。瑜伽更强调的是呼吸的方法和让身体进入平静状态的诀窍,男性的柔韧度没有女性好,所以在开始入门时不是很快,可是随着练习的深入就会发现,由于身体韧性的增加,男性从瑜伽中获得的好处可能更多。快报记者 黄建军

我运动,我参与;我运动,我成长;我运动,我健康;我运动,我快乐;我运动,我参与;我运动,我成长;我运动,我健康;我运动,我快乐;

**五台山体育馆2008“童心迎奥运运动体验夏令营”**

篮球 第三期 8月1日-8月14日 报名电话:51888572  
羽毛球 第三期 8月1日-8月14日 报名电话:51888572  
乒乓球 第三期 7.27-8.5 第四期 8.7-8.16 报名电话:51888545

我运动,我参与;我运动,我成长;我运动,我健康;我运动,我快乐;我运动,我参与;我运动,我成长;我运动,我健康;我运动,我快乐;

**金吉鸟瑜伽**  
网址: <http://b572828.xici.net>

**教师 / 学生暑期班**  
**游泳培训班**  
**瑜伽教练培训班**

**暑期特惠中**

**游泳年卡 = 500元?**  
只要办理瑜伽年卡,就可以获得  
(跟本人使用,同步开通。)

我只选择金吉鸟瑜伽,我只选择金吉鸟

**瑜伽,我只选择金吉鸟**  
外教授课 八家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

**暑期特惠系列之终极版** 所有门店特惠如下:

<b>特惠 ①</b> 2年卡(顶级店价格上浮200元) 常温瑜伽 2680元/人/2年 高温瑜伽 3480元/人/2年	<b>特惠 ③</b> 双人同时购卡,优惠如下(顶级店价格上浮200元) 常温瑜伽 1580元/人/年 高温瑜伽 2080元/人/年
<b>特惠 ②</b> 季卡(顶级店价格上浮100元) 常温瑜伽 580元/3月 高温瑜伽 699元/3月	<b>特惠 ④</b> 暑期学生卡(2个月,顶级店上浮60元) 常温瑜伽 500元 高温瑜伽 600元

龙江旗舰店: 龙江新城广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371997  
龙江二店: 龙江新城广场二楼海澜之家旁 电话: 86371997  
瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号运美御园南二楼(金朝发种对面,地铁旁) 电话: 84796886  
大行宫旗舰店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653289  
新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702480  
山西路精品店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 83200679  
珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721120  
牌楼巷会所店: 牌楼巷47号 金吉鸟·万源健身会所内 电话: 88883232 此处有瑜伽/游泳/跆拳道

**金吉鸟瑜伽学院**  
(全日制、周末班及业余班)

**初中高级连读 4800元, 暑期学生特惠, 优惠 1000元**  
证书—由金吉鸟瑜伽学院核准颁发。  
师资—Shiny主讲, 金吉鸟权威教练之一, 印度瑜伽圣地多处游学。

地址: 石鼓路42号建华大厦1304室  
咨询热线: 8479 9686

**金吉鸟万源健身会所**  
南/京/十/佳/泳/池

夏季特惠: (2个月)  
游泳卡 660元, 游泳+健身 760元  
夏季特惠: (10个月)  
游泳卡 1260元, 游泳+健身 1460元

**游泳培训班火热报名中**

地址: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼)  
电话: 8666 3232 8661 9295