



倾听自己身体的声音

——瑜伽

近年来,瑜伽风靡全球。忽然间,南京大街小巷的女子会馆、健身场所,都办了瑜伽的培训班。好朋友碰面,聊着聊着,就会问一句:“你去练瑜伽了吗?”有的为健康,有的为内心平静,有的为减肥健美,有的则是出自对哲学观念的探索。瑜伽意为“结合”、“连接”,它的含义是把精神和肉体结合到最佳状态,把生命和大自然结合到最完美的境界。

练习瑜伽是一个自然、愉悦的过程,能把零乱的精神予以集中使之平静,通过呼吸和伸展的方法来调节人的情绪,解除现代人生活节奏带来的紧张压力,给人一种来自内心的激励力量。与一般的练习不同,只有当呼吸、意识和姿势结合成一体时,才是真正的瑜伽练习。随着健身风潮不断发展,瑜伽已经衍生出众多细分课程,明道纯女子瑜伽会馆,开设了高温瑜伽、芳疗瑜伽、办公瑜伽等全方位瑜伽课程,在这个女人的世界里,排解身体和精神的忧虑,达到灵肉的统一。

高温瑜伽除了将过往瑜伽动作改良外,还要在室内温度为35℃~42℃的情况和严格的通风系统配合下,在60分钟内完成26个固定的瑜伽姿势。高温瑜伽的倡导者认为,这套动作可在90分钟内协调地把身体恢复到一个平衡的境界,使全身都得到锻炼。能够系统地把充满氧气的
新鲜血液100%输送到身体的各个部位,让它们恢复到健康的、自然的工作状态。

在明道瑜伽馆,最近芳疗瑜伽课程渐渐火了起来。芳疗瑜伽是瑜伽和芳香疗法的结合。瑜伽的体位法而设计,而芳香疗法更使练习者事半功倍,的瑜伽中获益,还适美丽。

针对每个人不同的需求能加强瑜伽的功效,让人们不仅从单纯享受到芳疗带来舒

车道上的极速带给了赛车手们超越自我的快感,超越自我,正是所有运动的精髓所在。在超越自我中获得成就,享受放松,得到快乐。在高强度的工作负担和精神压力下,都市白领一族整日阴云满面,愁眉不展,写字楼里经年累月的静态工作方式给白领的健康造成了越来越大的隐患。走吧,放松一下,去感受动感单车带给你体力透支后的快感和瑜伽灵肉合一的完美境界。集减压、健身、娱乐为一体的休闲场所绝对是办公室之外的好去处。

放松无极限 健身路上极速奔驰

撰文:曾茜 摄影:周大玮(非繁摄影) 造型:崔文丽(尚金造型) 模特:子淇、石金陵 拍摄地:明道专业瑜伽馆、金吉鸟健身连锁

动感战场

——击剑吧、跆拳道

经年累月在逼仄的写字楼电脑桌前写文案的白领们被压抑得太久了,他们需要一个场所通过“野蛮动粗”来宣泄疲劳和郁闷。金吉鸟的跆拳道馆里,你既能暴力一下,又不会危害社会治安,通过训练,不但能拥有像动作明星那样柔韧健朗的线条和灵活的动作,还可以培养自己的抗压精神——也许这就是跆拳道馆和击剑吧吸引男人的地方。

夏日中的“冰洲”

——室内溜冰场

武则天的霸气体现之一便是诏令百花为她逆时开放,在今天,“逆时”对人类来说已不难,吃到返季节蔬菜、返季节水果易如反掌。而夏日里在真冰场上一展身手也成为人们的新时尚。这种新型的室内溜冰场可全年开放,不受地球气候变暖或者四季温度变化的影响,南方的人们也可以在冰场上度过盛夏。在火热的季节,飞驰在冷冷的冰场上展示活力、放松身心的确是“逆时”运动的独特魅力。

畅快甩肉

——健身房里的跑步机

不必刻意另外做准备活动,在金吉鸟的跑步机上以很慢的速度开始缓缓步行,双手拉住扶手,慢慢加大步幅,成挺胸跨步状,下压牵拉髋关节、膝关节和踝关节,以达到准备活动的目的。大约2~3分钟即可。长时间在办公桌前坐着,闲暇时分到金吉鸟的跑步机上快速行走,出一身汗,反而感觉神清气爽,上班也就更精神了。这一股运动热潮,正惠及城市里不断冒出的健身房。

边发泄边瘦身

——动感单车

动感自行车,这是一辆为人体减肥的战车,一辆打造精良的训练装备,那轮子,那车把,那坐垫,配合精巧复合人体工程学原理的骨架,简直妙哉!随着动感的音乐响起,学员们在美女教练的带领下踏着节奏动起来。轻盈的身体随车起伏,明快的节奏激励着动感的心灵。节奏愈加变快,两腿只在这强劲的驱动力下不由自主地反复蹬踢,顷刻间,人与车本来就有默契一样完美地配合起来,不用调节,只需系好脚扣,动起来吧,动感单车!

活力四射之地

——热舞馆

热舞的盛行可能与欧美文化在中国的流行有关,却也与白领们紧张枯燥的工作之余对鲜活生活的向往有关。在沉闷的办公楼里坐了一周,已经疲倦到极限,那些可以让人尽情宣泄的舞厅充满了巨大的诱惑。生日、公司年会、乔迁,甚至什么理由也不需要,只是为了释放积累的郁闷,于是一大群白天淑女、夜晚张扬的人来到舞馆,进入金吉鸟热舞馆,大块大块鲜艳的色彩便映入眼帘,喧闹的音乐声震得人耳膜作响,一种舞动的生命力豁然而出。在这里,你尽可以调动全身的细胞狂舞,让自己High起来。

