

# 冬天来了? 当然更要练瑜伽!

## 在金吉鸟 冬日高温瑜伽不要太火哦!

冬天一来,南京气温骤降,“天太冷”使得一些MM考虑着要不干脆躲在家里、蜷在被窝不出门了?

然而,筋骨僵硬,血液循环变差,尤其身体末梢的手脚,老是冷冰冰……感冒病毒也四处肆虐。

那么,如何温暖舒适地度过这个冬天呢?



金吉鸟瑜伽教练 Mark

### 金吉鸟瑜伽“毯”无虚席

在金吉鸟珠江路瑜伽馆,尽管天冷,仍然有不少MM前来练习瑜伽。高温瑜伽在这个季节更是受到会员欢迎,每节课都几乎“毯”无虚席。

金吉鸟会员张女士对记者说:“越是冬天,我越是要来练习瑜伽。我可不想因为缺乏运动而导致赘肉横生,来年春天身材走样呢!”张女士表示,冬天虽然寒冷,但金吉鸟瑜伽馆却温暖如春,练完瑜伽后在馆内浴室好好洗个澡,真是通体舒畅,什么疲劳都消失了。

冬天适量运动,可以增强身体抵抗力,这个道理是众所周知的。对身体健康、体态优美愈加重视的MM在冬天来瑜伽馆的次数似乎比其他季节还勤了,甚至有许多人特地选择在这个季节办会员卡练瑜伽。小记前天去金吉鸟珠江

路瑜伽馆亲身体验高温瑜伽的魅力,不承想课堂内新会员竟然占到了1/3的比例!金吉鸟新人会员李女士在跟记者闲聊时说:“其实寒冷是自己设下的一道心理障碍,跟纸老虎似的,一戳就破。一旦你开始练起瑜伽,血液循环就会渐渐增加,全身都沐浴在温暖和活力之中。你只需要跨过‘怕冷’这道虚设的坎。”

### 冬日瑜伽让你活力四射

“冬季练习瑜伽还可以防感冒?”小记好奇地拿出这个问题咨询金吉鸟的教练Mark。Mark对此给出了肯定答案:“瑜伽不仅可以刺激中医概念的经络,还有很多体式能够刺激胸腺,从而起到增强身体抵抗力的作用。瑜伽中所有倒置体式和一些呼吸控制法都可以有效地增强呼吸系统机能,从而帮助抵抗一些上呼吸

道疾病,比如哮喘、感冒等。”

Mark还指出,冬天气温低,人体很少出汗,练习常温或是高温瑜伽都可以帮助出汗排毒,并且瑜伽中的伸展运动可以增强身体活动度,增加身体关节血液和氧分的供应。

看来,冬季练习瑜伽,真是好处多多呢!

### 冬日瑜伽切勿急于强迫身体

然而,冬季练习瑜伽虽好,切忌急于求成而损伤身体,这样就得不偿失了哦!金吉鸟的教练Mark提醒说,冬季人的身体比较僵硬,与其他季节相比,能够达到的伸展度可能会降低。练习瑜伽的MM千万不要为了伸展到原来可以做到的位置,而过于强迫身体。

另外,常温瑜伽可以每天练习,高温瑜伽却最好控制在一周2-3次为好。

见习记者 彭凌梅

# 这个冬天不太冷 静界推出超低优惠价!

南京的气温,迅速从秋天坠入冬天,这几天静界瑜伽馆里学员越来越多,特别是高温瑜伽运动更受大家欢迎。于是,静界瑜伽推出冬季温暖行动,888元常温、高温通用半年卡。而在以往,888元只能是一张季卡还不到的价格。并且,年卡的优惠活动也正在进行中。

### 用瑜伽点缀冬天的颜色

说到冬季练瑜伽的好处时,静界瑜伽的教练给我们举了这样一个例子:80%以上的女人在冬季都会感觉手脚冰凉,尤其是到了晚上症状会更明显。中医认为“阳虚则外寒”,气血不足不能温暖肌肉以抵抗外来寒邪的侵袭,故而怕冷,手足的神经末梢距心脏比较远,天气寒冷造成血管收缩,以至血液供给不足,导致了手足冰冷。冬季多运动些就能很好地解决这些问题,瑜伽就是一个不错的选择。瑜伽,动静相结合,着眼于整体的调理,提高人的自愈力,使全身各部位得到治疗。

### 用精致编织生活——静界瑜伽素描

一张让人产生视觉饥渴的紫色瑜伽毯子,一个个灵动着的曼妙女子的影子,这两样简单的东西却成就了静界瑜伽的别样风景。

现场的一位会员告诉笔者,之所以选择这里,是因为这里优雅的环境是重要的原因之一,小班制的教学,真正抛去世间的嘈杂,教练能够对会员逐一辅导,

让人真正体味瑜伽的真谛。静界让你没开始瑜伽练习,心情就早已进入另一个精神世界。婀娜的身姿与偌大的空间相互点缀,像是一幅画……

静界瑜伽创立于2004年,是江苏省南京市第一家专业瑜伽会馆、亦是南京第一家专业瑜伽教练培训基地。静界目前在江苏省南京市瑞金路、大行宫、新街口、山西路、龙江、漓江路、江宁地区拥有七家直营专业瑜伽会馆,亦是南京规模最大、学员最多、人气最旺的专业瑜伽馆,并在逐步向南京周边地区及全国其他省市发展着。

### 静界瑜伽——传播健康能量 提升生命境界

静界,谐音为“境界”,通过静界瑜伽,达到瑜伽的真正境界。瑜伽不只是一项静态的有氧运动,还是更高层次的精神修行,它讲究和谐与平衡,能引导我们的心灵通往自由和平的精神圣土,是一门感悟生活的艺术,这就是瑜伽的真正境界。

静界瑜伽,从创立至今一直遵循“最正宗的瑜伽,最真传的老师,最有效的课程,最和谐的环境”的定位,一直专一经营“瑜伽”,尽管曾历经市场风险和诱惑,但从未动摇对专业瑜伽培训的坚持和努力。静界瑜伽馆内没有跳操、没有拉丁……静界只属于瑜伽,静界在这个浮躁的经济社会里用心打造一片只属于瑜伽的宁静世界。

静界在教学中,不仅强调瑜伽体式与动作的重要性,更注重调息及冥想对于人体内在

系统的调整,并独家开发出纤体瑜伽、减压瑜伽、理疗瑜伽等对现代人具有实用意义的功能性瑜伽。静界所有专职教练不仅拥有专业权威的教练资质和多年丰富的教学经验,更潜心钻研东方文化兼具瑜伽奉献精神,真正从内心关爱、影响、帮助每一个人。

静界,不仅是教授瑜伽技术的场所,更是传播健康理念、弘扬瑜伽文化的中心。健康、塑身、静心、美丽人生,心灵的愉悦与洗礼源自一个简单的瑜伽体式开始,静界将引导您进入身、心、灵和谐统一的瑜伽世界。

静界瑜伽馆的教练 Song 表示,今年冬天比往年每天增设了1堂瑜伽课练习,并且基本每节课都是满的,大家的热情都很高。据她介绍,人的身体在冷的时候都硬邦邦的,一进入高温环境中就会自然变得绵软,而这也正是练习瑜伽最适合的身体状态。

一位练习高温瑜伽已有一段时间的张小姐认为,瑜伽这项运动不像跳操、跑步那样激烈,但需要有顽强的毅力才能坚持下来,这时它会带给你平和和舒缓。在优美的瑜伽音乐和教练循循善诱的话语引导下,逐渐进入状态,每次练完都有一种淋漓尽致般的痛快感觉,整个人都会感到神清气爽,而且这项运动比较适合这个冬天,既能带来暖意还能减掉冬天容易囤积的脂肪。

小贴士:读者可登录【静界网站 <http://b391560.xici.net/>】申请免费体验活动。

# 振道跆拳道

中国专业跆拳道品牌 南京跆拳道示范道馆  
直营连锁、专业权威、精英团队 强身、瘦身、防身、成就人生  
合作热线: 68997000-0 [Http://b883456.xici.net](http://b883456.xici.net)

## 惠

特惠年卡: 1990元  
送: 价值890元季卡一张

以上活动解释权归振道 更多优惠,请电询

【大行宫馆 68997101】	太平南路2号日月大厦二楼
【鼓楼馆 68997102】	汉口路22号南京大学游踪馆三楼
【山西路馆 68997103】	山西路67号世贸中心A2座5A03
【龙江馆 68997104】	草场门大街01号文荟大厦9楼
【漓江路馆 68997105】	漓江路聚福园二期康乐中心一楼
【莫愁湖馆 68997106】	莫愁湖东岸金色家园2栋会所一楼
【江宁馆 68997107】	上元大街518号绿野大厦10C2
【瑞金路馆 68997108】	瑞金路25号夏思英语学校三楼

常年开办: 少儿班、青少年班、私教班、教练班

## 跆拳道教练班热招中

南京第一家专业跆拳道教练培训基地  
专业权威 + 免费实习 + 保证就业

咨询热线: 025-68997000-0 (各分馆均可报名)

# 静界瑜伽

中国专业瑜伽品牌 南京第一家专业瑜伽馆  
直营连锁、专业权威、精英团队 健康、塑身、静心、美丽人生  
合作热线: 68996000-0 [Http://b391560.xici.net](http://b391560.xici.net)

## 劲爆价

超值半年卡: 888元  
(常温、高温通用)  
超值年卡: 1490元

以上活动解释权归静界 更多优惠,请电询

【瑞金路馆 68996101】	瑞金路48号瑞金大厦B座4楼
【大行宫馆 68996102】	中山东路218号长安国际1801
【新街口馆 68996103】	淮海路36号金淮海商务中心7楼
【山西路馆 68996104】	山西路67号世贸中心A2座15A03
【龙江馆 68996105】	草场门大街101号文荟大厦17楼BC座
【漓江路馆 68996106】	漓江路聚福园二期康乐中心一楼
【江宁馆 68996107】	东山镇上元大街518号绿野大厦1001

## 瑜伽教练班热招中

南京第一家专业瑜伽教练培训基地  
专业权威 + 免费实习 + 推荐就业

咨询热线: 025-68996000-0 (各分馆均可报名)