

存在即合理:我们需要瑜伽

中国瑜伽 首届高峰论坛 3月26日盛装开幕

中国瑜伽行业将近八年的发展,已初步形成了产业和规模。但是面对下一阶段的更深入开拓,急待业内精英形成共识。但是不可否认,由于没有进入国家质量监管体系,行业还缺乏规范与标准,而过度的商业运作也在社会上产生了相对的负面影响。

那么中国瑜伽行业未来的路在何方,专业会馆如何与健身会馆有序竞争,如何培训和培养更有职业与综合素质的教练队伍,如何打造中国瑜伽行业知名与诚信品牌,成为整个瑜伽行业经营者与从业者必须重视的问题。

由中国瑜伽行业协会主办的以“精英来自教育 品牌决定价值”为主题的“中国瑜伽行业首届高峰论坛”2010年3月26日在北京即将召开。此次大会将以推动中国瑜伽健康发展为宗旨,搭建全国瑜伽经营者、爱好者、研究者的一体化发展平台,深入剖析和探讨中国瑜伽行业阶段发展方向、会馆如何经营、如何建设知名品牌、如何建立职业教练队伍等议题。

由中国瑜伽行业协会主办的中国瑜伽行业首届高峰论坛为期两天,3月26日为中国瑜伽行业首届论坛会议,3月27日为中国瑜伽行业交流免费公开课。专家讲座、精品课程,不容错过。



与瑜伽接触已有半年多,不得不说,我从瑜伽的练习中得到了很多。当面临写稿的焦虑、编辑的压力,心情实在无法平静的时候,我会选择放下一切,穿上瑜伽服,在瑜伽老师的带领下心无旁骛地练习瑜伽体式,慢慢归于平静。或是坐在电脑前时间太久,颈部酸痛、两眼干涩的时候,我也会选择练习瑜伽,让身体延伸到平时无法达到的舒展度,一节瑜伽课后下来,舒服得真想躺在瑜伽垫上睡个大觉。

朋友经常跟我开玩笑:“怎么着,练了瑜伽连伸懒腰胳膊都比我们伸得长啊?”我却觉得,你还别说,我真觉得自己现在伸懒腰时身体更加舒展了……然而,身边一些朋友却对瑜伽知之甚少,认为只是一些姿势而已,真的有那么神奇吗?所以,这次记者想同大家一起探讨瑜伽存在的真理,我们为什么需要瑜伽。

□快报记者 彭凌梅



大明星都爱瑜伽

近日的一则新闻,林忆莲现身北京为演唱会做宣传,穿着机车夹克和小短裙,既时尚又充满活力,脸上也不见任何岁月的痕迹。对于自己这么多年一直能够保持不老的容颜,林忆莲说她自有法宝,她透露说:“我每天都做瑜伽,这对健康和体态的保持都很有好处。我经常做瑜伽里一种倒立的姿势,抗击地心引力。”

明星对瑜伽的热爱屡见不鲜。孙俪说她在忙碌的演艺生活状态中,为自己找到了令身心平衡的方法,就是瑜伽。“为了改善体质,我现在在练习瑜伽,它是一种非常好的主动锻炼方式。不仅能增强身体的柔韧性,更能起到调节身心、缓解压力的作用。”而现年39岁,几度生女后仍然保持性感身材,为瘦身品牌炫丽代言的钟丽缇也表示,自己就是瑜伽狂人,瑜伽对孕后女性的身材恢复很有效果。而嫁入豪门的胡静在孕期时连日焦虑,精神状态也都很不稳定,朱家私人医生Angela给她的建议是每天在水中练习一个小时的瑜伽,听一些自己喜欢的轻音乐来缓解抑郁的情绪。

难怪经常有人形容练习瑜伽的过程就是一次“身心灵之旅”。

之旅”。

我们需要瑜伽

其实,我们需要瑜伽。许多瑜伽爱好者之所以热爱练瑜伽,并不是为了追求时髦,也不仅仅是为了减肥、治疗失眠等等单纯的目的,而是,瑜伽已经成为生活的一种需要,就像每天需要吃饭、喝水一样。

在接触到不少瑜伽教练后,我发现,他们在自己的工作中得到了极大的满足。做瑜伽教练已逾5年的金吉鸟教练Mark在自己的博客中这样写道:“还记得刚开始带课的时候那种涩涩的感觉,就好像初恋的味道,每节课都是新鲜的、青涩的;那时候我喜欢这个职业是因为我在其中找到了自信,每一次的进步对我都是一次激励。当我更加深入地解瑜伽,了解这个职业的时候我就好像进入了热恋时期。我真正爱上了瑜伽,爱上了这个职业。每时每刻我都在享受着瑜伽带给我的快乐。”瑜伽之于他,就像是热恋的伴侣。

那么瑜伽对于我们普通的练习者来说,又符合什么样的身心需求呢?

首要需求是能量。“赐予我力量吧”是童年嬉戏时最顺口的咒语,却成为现在最无奈的期盼。忙碌、压力、竞争……让人像个泄了气的皮球,总觉得自己体力不济,精力不足。而在练习瑜

伽的过程中,从瑜伽老师口中总会出现“能量”这个字眼。这种“能量”,或许不能给你炫目的大块肌肉,但却能保证身体内有源源不断的力量支持;这种“能量”,能让你一整天都心境澄明,神清气爽。

其次,瑜伽能带给你健康、优雅的身体。金吉鸟教练Mark经常强调,瑜伽可以减肥,但那决不是练瑜伽的终极目标。瑜伽能让你的身体吐故纳新、固本强神、舒筋活络,在不知不觉中保持优雅紧致的身形,轻盈灵动的姿态。

瑜伽还能改善我们的生活质量。练瑜伽并不是包治百病的神丹妙药,但绝对能改善不良趋势而向好的方面发展。瑜伽的各种姿态,配合呼吸,通过对穴位和经络的刺激,增进气血的流通,调体、调心、调气,增进自然治愈力,给衰退的体细胞送去新鲜血液,按摩体内各个器官,并使其恢复功能。

瑜伽带给我们更多的是快乐!瑜伽让人安静下来,不再心浮气躁。当心境平和、知足的时候,就会对美好的事物更为敏感。一片碧绿的草地、一朵流动的白云,都能带来由衷的喜悦。而更多的快乐来源于瑜伽的神奇,它甚至会改变你为人处事的观念。不会再像以前那样为不顺眼的人或事心烦,换个角度看问题,海阔天空。

英派斯健身贺南京成功申办2014年青奥会

全国连锁·一卡通行 全国90家英派斯健身俱乐部为您倾情服务

英派斯健身 特惠年卡买一年送一年

青奥会的成功申办,将带来新一轮的健身热潮,英派斯健身率先引领健身狂潮,特别推出特惠年卡买一年送一年的活动,还有更多的购卡惊喜让你在这个春天尽享运动之风。

新街口馆: 特惠年卡买一年送一年(赠送价值150元私教课一节和价值108元运动包一个)

咨询电话: 025-84653336

建邺路馆: 超值100, 享乐健身! 100元/月(15个月起售, 赠送超值大礼包)

咨询电话: 025-66615166

湖南路馆: 湖南路馆周年庆, 浓情盛宴年卡超低劲爆价并赠送超值好礼

咨询电话: 025-83209108

龙江馆: 迎青奥, 同健身! 3月16、17日电话咨询可免费获赠龙江馆价值380元周卡一张(每天限前十名)

咨询电话: 025-86215552

解 释 极 归 英 派 斯 健 身 所 有



销售顾问: 性格开朗, 服务沟通意识强, 能承受工作压力, 挑战高薪。

前台接待: 25岁以下; 性格外向, 普通话标准, 服务意识强。

私人教练: 有相关教练工作经验, 形象较好, 性格外向, 充满活力, 有良好的沟通能力。

保洁: 男女不限, 有责任心, 能吃苦耐劳; 下岗工人优先。

欢迎广大应届毕业生的加盟

联系人: 陆小姐

电话: 025-86297510

电子邮箱: njhrs@impulse.com.cn

英派斯健身 IMPULSE TOTAL FITNESS

南京英派斯健身俱乐部【西祠官方讨论版】 网址http://b843575.xici.net

新街口馆 地址: 中山东路145号全民健身中心4楼

电话: 025-84653336

龙江馆 地址: 龙江小区龙江网球馆3楼

电话: 025-86215552

建邺路馆 地址: 建邺路98号舜天大厦4楼

电话: 025-66615166

湖南路馆 地址: 湖南路18号苏宁环球购物中心10楼

电话: 025-83209108