

跟玩儿似的练瑜伽

踏进静远瑜伽会馆那一瞬间的感觉让我至今未能忘怀:贴近自然的原木桌椅,散发着乡村气息的蒲垫,圆圆的素纸吊灯罩,近乎原始的憨态陶雕,飘散着幽幽清香的菊花茶……一切显得那么温馨、宁静,还略带些神秘。就在这一刻,我找到了那种被称之为归属感的東西。

教师节时,我由同事引领来到静远,体验了侯老师的艾扬格瑜伽,我一下就看上了它。对于初习瑜伽的我来说,

艾扬格是个陌生的名词,那练习的过程充满了游戏的味道,那些墙上挂着的,身下垫着的器具都像是孩童时代的玩具。上课时教者不厌其烦地言传身教,学者认真地模仿练习,一脸真诚的侯老师穿梭其间,扳扳这个,压压那个,挨个儿纠正姿势,嘴里还不停地念叨“有什么不舒服都要说啊,要享受不要忍受”。不知为什么就让我联想到幼儿园的游戏课,仿佛带我回到了孩提时代,开心极了。初次体验后我就对自己说我要来这里!

真正开始跟侯老师上课时我才感到自己非常笨拙:韧带紧,关节硬,什么动作都做不到位。我甚至怀疑过自己。感谢艾扬格,感谢侯老师,那么人性化,把许多高难度的瑜伽动作简单化了,让我有了练下去的信心。记得刚开始做倒挂体式时我很犹豫,侯老师像个慈祥的老妈妈,一边耐心地鼓励我,宽慰我,一边仔细地帮助我折叠好垫子和毯子,小心翼翼地把我扶上吊绳,并且不时地问我:

“哪里不舒服吗?如果不舒服一定要说啊!”就这样,我很快就忘掉了恐惧,享受起由于它的反常态给身体所带来的别样感受。后来,当我把倒立体式的照片发给在外地求学的女儿看时,她不由得发出惊呼:“哇,你太厉害了!”当时我的心里别提有多得意了。

原来我以为练瑜伽就是练习各种体式,最近开始学习循环冥想,呼吸冥想和烛光冥想,才了解到原来冥想是瑜伽很重要的一部分,它具有特殊的力量,通过冥想练习可以增强人们精神的集中力,缓解压力和紧张,让思想慢慢进入纯净状态。也许是我跟冥想有缘吧,因为我在第一次练习OM冥想时就有了那种奇异的感觉。课堂上随着侯老师的涓涓流水般的引导语,我逐渐调整着呼吸,变换着发声的部位。慢慢地,慢慢地,我感到自己的呼吸越来越轻松,越来越绵长,似乎可以无限;身体也越来越轻,好像脱离了地球引力,轻轻地飘浮起来……这是一种过去从未体验到的感觉:是一种新奇的感觉,一种超脱的感觉,一种令人神往的感觉。

课后我看到一个瑜伽老师的引导词中这样写道:“蓝天之上,一朵朵的白云在你脚下飘动,在你腰间自如缠绕。你整个人仿佛化成了一朵白云、一朵祥和纯净的白云,随着阵阵自然和谐的微风吹来,你的身体化成了白云,融合在这蓝天之中自由自在地飘动着。”那一刻我真真切切地感受到了。

我是瑜伽初学者,我对瑜伽知之甚少,但我选择了它,因为它适合我。我将上下求索。

我喜欢瑜伽的静远,我喜欢静远的温馨,我喜欢艾扬格的理念,我喜欢侯老师的纯真,我喜欢前台MM的可爱,我喜欢伽友的亲善……总之,我喜欢这里。

写字楼爆发“健身革命”

不要再将都市白领和亚健康、颈椎病等名词理所当然地联系在一起,时下健身已经成了办公室里的新时尚,各种健身达人正在颠覆以往的写字楼职员形象。整日面对枯燥的电脑,密不透风的办公室,让许多年轻人不能忍受,一场健身革命已经到来。

骨灰派: 一草一木皆是健身器材

看到张先生的人十有八九觉得他是练健身的,粗人一倍的胳膊和胸围,让他每一个动作都那么有气势。其实他的职业是一家媒体的编辑,他的办公室抽屉里放着各种健身器材,小哑铃一对,大哑铃一个,臂力器一个,健腹轮一个,握力器一个,真是把记者看花了眼。

除了这些相对专业的器械,张先生还发明了一套“椅子健身法”,也就是充分利用办公室的转椅,练手臂,腰腹部,说着说着,他“呼”一声直接把椅子举过了头顶,上下做起了举重运动,大有拿大鼎的风范。

跑步派: 凌波微步跑遍南京

小朱从小到大的成长轨迹可以说离不开运动,然而工作两年不到,原来拿手的项目已经很久没有碰过,体重还增加了不少。于是小朱开始了自己的健身计划:从家到单位7.5公里,他经常坐公交车上班,跑步下班,于是都市的人流里多了这么一个慢跑的身影。

“我建议买一个MP3跑步的时候听,逐渐就能发觉音乐中运动的乐趣,越跑越带劲,现在一两天不跑步都觉得浑身不舒



服。”小朱说。

专业派: 深藏不露兼职教练

赵小姐,除了写字楼里的小白领,她的另一个身份是有氧操的健身教练。说起当教练的经历,赵小姐一直觉得很巧,她最早的时候开始在健身房跟着跳跳健美操,教练看她基础不错,身体协调性好,问她有没有意向进一步学习做教练,当时还很忙的她并没有在意。

两年后赵小姐看到报上的一则教练培训班的广告动了心,跑去报名的时候发现居然就是原来的那个教练,于是很顺利地就考到了教练证,上岗证,在健身中心带起了课。来上她课的人络绎不绝,许多同事都会下了班一起去“蹭”她的课上,也都纷纷惊讶于这样一个文静的丫头怎么能在跳操时如此热情似火,不知疲倦。“每天夜幕降临的时候,边换衣服边往健身中心赶的感觉最好,觉得自己就像蝙蝠侠,一到晚上就摇身一变换了个身份。” 彭凌梅 整理



静远瑜伽



瑜伽、舞蹈、跳操、太极、汗蒸

活动二: 超值 **特惠年卡880元** (限量20张)

购任意年卡(特惠卡除外)即送**价值1080元惊爆大礼包**,美国H&Y专业瑜伽服一套,辅巾一条(或PVC环保瑜伽垫),6次大师班小课卡20次汗蒸卡。

活动一: **3人**团购年卡,另送年卡**1**张。

预约免费体验QQ: 1417430661或拨打门店电话预约体验!
更多优惠信息请见:西祠讨论版<http://b1102282.xici.net>

将亲临南京传播瑜伽真实理念

印度瑜伽导师 阿密特—阿亚

他是一名智者,一名闻名于众的导师,他的学生遍布超过35个国家,人们那么喜爱贴近他,哪怕能跟他进行简短的交谈。

瑜伽是如此的博大精深,要理解它你可能要花费10年的时间,也可能只要你一个小时你将会领悟什么是真正的生活,如何做自己,爱他人。

在阿密特老师的课上,你会真正的学习和理解瑜伽的精髓!



培训主题: 瑜伽冥想
时 间: 2010年5月2—4日
报名地址: 静远瑜伽各门店均可接受报名。
上课地址: 石鼓路42号建华大厦1806室
全程费用: 1500元/人
人 数: 30人,人满即止
更多资讯请致电: 58817070 18936871090 刘老师

独家推出

肩颈腰背痛修复课程

本课程是HOU YOGA结合瑜伽专用辅助工具的身体修复课程,调整脊柱椎加强按摩与缓解肌肉劳损,是瑜伽与舒适生活的完美体验。适合企业、机关团体、员工集体开班。

团讯电话: **58817070**

新街口店: 石鼓路42号建华大厦1806室 电话: 83378599
山西路世贸店: 山西路67号世贸大厦A2座802室 电话: 58817070
河西店: 江东北路91号典雅居大厦22楼 电话: 86470866
溧水三元新村店: 三元新村17号门面(弯子口向东200米) 电话: 57200418

(以上活动最终解释权归会馆所有)