

明道瑜伽:为心灵减压

瑜伽是一个非常古老的能量知识修炼方法,集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上,数千年来,心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。有经济实力的现代女性一早学会了犒劳自己:脱去繁复的职业套装,卸下脸上厚重的粉底,尽情享受纯自然的健康体验——瑜伽。

用瑜伽为自己的身心减压

当因为加班而无法正常进餐时,当久坐于电脑前深感头晕目眩时,这说明你已经处在亚健康边缘了。我们应该用运动给自己的身心减减压。

工作紧张又不爱动的白领们,如果你没有任何运动习惯,建议你加入瑜伽的行列,并跟着专业瑜伽老师学习。明道瑜伽唐总说,跟着专业老师学瑜伽,既可以锻炼人体的柔韧性,让人回归到最自然的状态,调节内在的机能,又能避免方法不当受到伤害。每次在练习时,身体获得舒展的同时,心中的压力也在不断释放。

经过一段由内而外、由外及内的锻炼后,你会发现自己变得自信和快乐起来。瑜伽带给人的那份宁静,可以改变你为人处世的观念,不再像以前那样常为不顺眼的人或事心烦,不再总钻在牛角尖中无法自拔。

练习瑜伽就选择明道

南京有一家老牌瑜伽馆“明道瑜伽”,一直以老会员的高续

卡率著称,很多人在那都已经练习了五六年了!而且据说这家的瑜伽教练员培训,100%的就业率保证。

走进明道瑜伽鼓楼馆的第一感觉就是朴素、大气。整体的装修并不奢华,但却给人一种宁静、淡然的舒适感。据明道瑜伽负责人唐总介绍,明道瑜伽3.3米的层高是南京瑜伽馆中少见的,整个馆中的通风效果特别好。地下供应水暖木质墙面的细节处理,使高温瑜伽房更环保舒适。严谨的管理、专业的师资、周到的服务使会员们把这里当成了自家的瑜伽房。

明道唐总介绍,瑜伽是呼吸、体位、冥想的结合,是把整个人的身体调整到非常好的状态,肥胖的人练习瑜伽可以达到减脂的效果;身体不好的人练习瑜伽是为了提高免疫力;皮肤不好的人练习瑜伽是为了提亮肤色……这就要求提供锻炼的瑜伽场所的专业性,要有专业资深的教练及工作人员了解会员需求,并给予专业指导,帮助会员达到需要的要求。它涉及到很多方面的内容:营养学、人体骨骼、经络养生、呼吸等等,要做到这一点并不容易,不仅要维持素质更高的教师团队,对会员的教育和培训也要下更多的功夫。

8年坚持下来,明道负责人欣慰地告诉记者,如今明道女

子瑜伽会所老会员的续卡率已经达到80%,这充分地说明了学员们对明道理念的认可。

明道瑜伽掀起五一特惠风暴

五一即将来临,明道瑜伽为了回馈广大的健身爱好者,特此推出五一特惠活动:瑜伽特价年卡1380元起;购买门店季卡或半年卡,加5.1元赠送1个月会籍;购买门店活动年卡,加51元,赠送季度卡及顶级专业瑜伽服一套。详情请见明道西祠讨论版<http://b398379.xici.net>,感兴趣的MM赶紧来关注吧!



瑜伽几式治感冒头痛

人就像是一台机器,即使没有出现大的障碍,也偶尔会有小问题,比如头痛感冒什么的。很多人都不愿因为一点小毛病就跑医院,我们都知道瑜伽在调理生息方面有很大功效。现在小编就给你介绍几式治理头痛感冒的健身瑜伽体式,在治理感冒时候增强体质预防下一次的发生。

一、预防头痛

偏头痛原因较为复杂,大多发生在头部一侧,多见于女性,为周期性剧烈头痛,甚至伴有恶心、呕吐等现象。一般认为,头部血管收缩功能发生障碍,是产生偏头痛的主因。通常洗个热水澡或把双脚浸在热水中,可以改善偏头痛的症状;躺下来做个瑜伽大休息,也能纾解疼痛。

以下介绍三种瑜伽姿势可预防或减轻头痛症状。

1.扭转姿势

蹲下,右手环绕右腿,两手在身后互勾,扭腰并把头颈尽量向左扭转;同时,右腿下压与右手相抗衡,使颈肩部的肌肉有被牵制的感觉;自然呼吸20秒后还原;换做另一边。

2.半倒立式

跪坐,手肘着地(先双手交叉互握住手肘处)再打开两手,十指交握,按倒立的要领,双手抱紧后脑勺,

再抬高臀部、膝盖伸直,将重心移到头顶;自然呼吸20秒。还原时,双手握拳重叠,额头贴在拳头上,放松休息。

3.锄头-变化式

仰卧,双脚并拢(双手置于身体的左右两旁,掌心贴地)吐气后把双脚慢慢抬起至90度直角,再一次深呼吸后吐气;将腰部弹起,双手同时跟着撑住背部(手肘靠近些)双脚往后,至脚尖触地,两腿尽量慢慢张开,两手再去抓住两脚拇指。自然呼吸30秒后,还原仰卧休息后,再配合做个鱼式以缓和压迫过的颈椎。

二、治理感冒

感冒发生的原因不外是外感六淫、内伤七情或饮食失调。以下介绍两种瑜伽姿势,可改善体质、强化脏腑功能,增强抵抗力,以达到治本之功效。

1.大拜式

1)跪下(金刚坐:两脚拇指重叠,臀部坐在脚跟上,脚跟分大);

2)吸气,双手合掌平肩举起,双臂贴住两耳;

3)吐气,身体向前弯曲,额头着地。

(保持此式止息8秒,然后吸气起身;重复练习8次)

2.鱼式

1)仰躺,调息后吐气,同时以肘部着地,撑高胸部,头顶地;

2)再双手合掌,行自然腹式呼吸;

3)双脚举起约35度,更可强化腹部内脏机能。

(做完姿势后,头部慢慢左右转动至极限;每边一次)

彭凌梅 整理



明道瑜伽

南京明道瑜伽馆自2001年开设以来,以独特的风格将古老的瑜伽和现代的健身方式融为一体,引领了瑜伽健身时尚,推动了南京瑜伽健身风潮,现在江苏已经有多家直营连锁分店。以口碑著称的明道瑜伽,将经络学、饮食营养学、运动学、形体美学等融入课程中,凭借雄厚的师资力量,我们致力于让更多的人感受最为专业的瑜伽锻炼!

明道专业瑜伽馆

瑜伽教练培训

60天的体能开发
+专业导师60天悉心教导
+365天免费实习跟课
+新课免费指导
+100%就业率保证=合格瑜伽老师的保障

一分耕耘,一分收获;
一份付出,一份回报;

明道瑜伽学院,让您引发自身的深层次改变,从无到有,真正成为一各技术、技巧与灵性相结合的高水平瑜伽导师

目前为止,所有学员100%的就业率,是我们对您的保证!

本季特惠招生:

资深华裔导师,小班上课,课程重点教授瑜伽初、中、高级体位,瑜伽调息法、三脉七轮、营养学、人体解剖学等等。培训历史久、口碑好、课程精、导师优秀、附加值高。

报名咨询电话: 83209798 赵老师

迎五一特惠

- 1) 瑜伽特价年卡 1380元起
- 2) 购买门店季卡或半年卡 加5.1元赠送1个月会籍

购买门店活动年卡 加51元
赠送季度卡及顶级专业瑜伽服一套

瑜伽锻炼低至10元/次

免费体验进行中,电话预约体验相应门店课程,让您亲身感受大师级教练水平更多活动,请咨询相应门店或者登陆明道瑜伽讨论版: <http://b398379.xici.net>

咨询QQ: 492417594 790486168

明道专业瑜伽馆及跳操馆:

鼓楼旗舰店: 中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼	TEL: 83209798
山西路精品店: 中山北路241号江苏华侨大厦19楼E座(宏图三胞旁)	TEL: 83345936
新街口初始店: 汉中中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁)	TEL: 84780003
龙江顶级店: 龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面)	TEL: 86602958