

瑜伽,聆听身体的声音

“户外瑜伽”第二期:悟,很重要

人不能被表象所迷惑。瑜伽,不是漂亮的或者高难度的体式,而是一种精神。你需要“悟”,方能真正理解瑜伽,真正做自己。这是在认真练完2次“户外瑜伽”后,小记自内心发出的感受,也同样在对在场的瑜伽练习者的采访中得到了印证。

快报记者 彭凌梅
本版摄影记者 辛一



练瑜伽,掌握要领是“王道”

瑜伽,在你看来是什么?减肥的方式,塑形的方

式,还是缓解压力的方法?所以,你就不用认真地理解瑜伽、学好瑜伽吗?所以,你就理所当然地照葫芦画瓢,不去掌握瑜伽的精髓与练习要领吗?

“户外瑜伽”第一期、第二期现场指导、金牌教练龙萍老师说:“我只是觉得,无论什么原因来练瑜伽,我们应该练的是真的瑜伽,而不是模仿瑜伽。如果我们都练习的不是瑜伽,怎么真的能达到瑜伽的好处呢?”

记者采访了现场体式十分到位的外号“水牛”的男士,在练习“户外瑜伽”后,

“水牛”成了忠实的粉丝。他认为练习瑜伽不能自己随便捣腾,而应该听专业的瑜伽老师进行讲解:“比如‘户外瑜伽’的老师就讲的是很基础的东西,却让人受益匪浅,让人彻底懂得根基的重要性。通过这两期的学习,我觉得自己提高得比较快。”

自称“民先生”的另一名男性练习者也认为,练习瑜伽细节很重要。有了要领,有了示范,一步步地仔细体会后再练习,学起正确的瑜伽来也很轻松了。

看看这次大家有什么收获吧

第二期户外瑜伽的主题是“肌肉拥抱骨骼”,也就是对抗地心引力,和自己做一个拥抱。可以说是上次主题的延续,让我们更加清晰地明白有意识的肌肉能量。

龙萍老师先让大家学习了收腹收束法,生动讲解与示范过后,现场很多人都可以做出来,并体会到腹部收进去的感觉。然后带着对腹部的控制学习太阳式A的简化版:通过让大家互相帮忙去寻找肌肉拥抱骨骼的感觉,特别是大腿、手臂、腹部的收进骨骼,和双手双脚对根基的转化。让太阳式的九个体式不是平面的,是立体的、具体的。

不少女性会员对腹部的控制很感兴趣,在课后围着龙萍老师要求做指导,龙萍老师也进行了详细的讲解说明。但龙萍老师表示,“师傅领进门,修行在个人”,很多女性会员都希望能让腹部瘦一些,所以她们要做的就是把腹部的控制用到生活中去。并且,不是哪个体式能收小腹,而是每个体式都从核心发力,控制住腹部,要有意识经常练习,这样才能让腹部紧实。

»下期“户外瑜伽”预告

指导教练:陈诚老师

教练介绍:陈诚老师是明道瑜伽首席教练、教练员培训总监,精通所有瑜伽流派,授课主要以高温瑜伽和哈它瑜伽为主,所作讲座非常受会员欢迎,主要有呼吸讲座、瑜伽历史、体式纠错、瑜伽冥想、印度人文等。陈诚老师还是目前为止《万家灯火》栏目唯一以瑜伽老师身份进入的特约巡讲员。

活动时间:周日下午4点半(遇雨延后)

活动集合地点:莫愁湖公园南大门(请大家自带瑜伽垫哦)

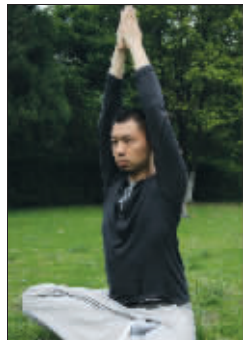
活动主办方:现代快报 我能网

活动报名方式:

1、登录我能网——核能空间站——运动圈——我为瑜伽狂,进入活动帖报名。

2、拨打电话 025-84783633, 84783635。

3、加入我们的QQ群“休闲健身圈”,群号为52365825。



本期“户外瑜伽”支持方:
金吉鸟健身连锁



金吉鸟健身连锁是南京本土规模最大、连锁店最多的健身机构,下辖10家金吉鸟专业瑜伽馆、4家金吉鸟健身俱乐部和金吉鸟瑜伽培训学校,覆盖南京新街口、大行宫、瑞金路、珠江路、山西路、五台山、龙江、三牌楼等繁华地区。

金吉鸟是做瑜伽出身,可以说瑜伽是金吉鸟的强项,包括高温瑜伽、常温瑜伽、普拉提、瑜伽冥想等,操课类型也非常丰富多样,有肚皮舞、街舞、芭蕾、有氧拉丁、民族舞、健身操、球操、搏击操、活力舞蹈等。

短短几年时间,金吉鸟俨然成为南京健身行业的传奇!

暑假快到了,金吉鸟推出活力暑期卡

暑假就快到了,不管是放假的老师、学生,还是“可怜兮兮”上班的白领,其实都可以给自己一个充实又健康的活力暑期!夏天,让运动使心情变得晴朗明快,让运动使身体变得体力充沛,让运动使身材变得曲线有致吧!

6月1日起,金吉鸟健身连锁推出活力暑期卡,仅花费666元,就可以轻松享受为期2个月的健身生活。你还可以选择去健身房做器械训练和有氧训练,或者选择练习瑜伽,都可以达到减脂塑形的效果。为使健身爱好者有更多更优选择,金吉鸟还推出了888元的暑期卡,为期3个月。活力暑期卡在6月-9月都有效,你可以自由选择自己合适的时间哦!

健康成就未来!



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

收购: 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

求租: 求适合开设健身俱乐部的场地,使用面积1200m²-4000m²。

联系人:周先生 电话:15251829391
联系时间:11:00-21:00

金吉鸟瑜伽

外教授课 · 十家直营连锁 · 一流环境 · 优秀管理团队
网址: <http://b1175701.xici.net>

短期瘦身卡!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:
短期瘦身卡 → **666元/2个月**
→ **888元/3个月**

★注:该短期卡,暑期,学生和教师凭有效证件可以优惠80元!

备注:本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠,请电询

龙江顶级店:龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话:86371997
龙江二店:龙江新城市广场二楼海澜之家旁 电话:86371997
虹桥顶级店:中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话:83171399
瑞金路顶级店:龙耀中路317号达美御园南二楼 电话:84796899
珠江路精品店:珠江路88号新世界中心B座1102室 电话:84721128
大行宫顶级店:太平南路2号日月大厦4楼 电话:84653299
新街口精品店:石鼓路42号建华大厦2706室 电话:84702468
山西路精品店:山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话:83200879
牌楼巷会所店:牌楼巷47号-1金吉鸟万源健身会所内 电话:86663232
苏州新区店:苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话:0512-61710118

金吉鸟健身俱乐部

短期瘦身卡!!!

→ **666元/2个月**
→ **888元/3个月**

★注:该短期卡,暑期,学生和教师凭有效证件可以优惠80元

全年健身每月仅需 **115元**起
游泳、运动大礼包等倾情赠送!

万源店 暑期游泳特惠 游泳培训热招中

珠江路店:珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口) 电话:84533678 84533677
龙江店:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老蜀火锅楼上) 电话:86299976, 86299979
虹桥店:中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话:83171399
万源店:牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话:86663232 86619295

金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

瑜伽培训新班开课(全日制/周末班)

瑜伽培训晚班即将开课!

特大喜讯 凡报名即送流瑜伽/健身操/肚皮舞/钢管舞特色课程! 助你就业无忧!

资深导师+印度外教=双优学习
跟课实习+权威证书=信心百倍
免费重修+特色赠送=巩固提升
就业指导+推荐工作=100%成功

热力球/动感单车/有氧舞报名进行中

专业肚皮舞五月卡880元

咨询热线:025-84799686 18913857337

咨询QQ:794950222 763850209

地址:新街口石鼓路42号建华大厦1304

公交线路:16、27、33、34、35、38、100 新街口南站下

金吉鸟·大正跆拳道馆

跆拳道国家示范团

江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部

暑期班、周末班特惠招募中

地址:中山北路281号新城市虹桥中心三楼

金吉鸟健身俱乐部内 电话:83171399

其他10家大正跆拳道分馆信息详见:

<http://www.dazhengtkd.com>