

说在前面的话:认识金吉鸟的瑜伽教练Mark有一段时间了,都是采访需要,我想,我需要反省一下,是否我的功利性太强?然而,尽管是这样的结交,不同于有些教练的忐忑,或是急于表达,Mark总是表现得很温和,说话也非常有条理。让人不禁在初识和以后的相处中,都觉得非常舒服。偶尔看看他的博客,发现他竟然在瑜伽的理论层面有着自己的深刻思考,于是忍不住拿来在这期的“健身大讲堂”和伽友一起分享!

快报记者 彭凌梅

中国与印度之智慧

练习瑜伽多年,对瑜伽的理解日渐成熟。曾经以为瑜伽只是一种柔软的功法,曾经以为瑜伽是一种加上呼吸的体操,曾经以为瑜伽是苦行,曾经以为……太多的曾经,也正是因为这许多的曾经让我对瑜伽有了越来越深的体会!

一直觉得太极拳和瑜伽有相通之处,但不知道该如何理解。这其中看了很多瑜伽方面的书,也看了关于中国国学的书。中国文化讲求君臣上下之礼,宪章文轨之仪,为人处世之道,而印度哲学讲求宗教仪轨之学,追求的是对时间束缚和生死轮回的解脱。它们的相通之处是:对宇宙的认识和人与宇宙关系的认识。中国哲学认为宇宙是一个浑圆的球体,所谓无极生太极,太极分两仪,认为宇宙间存在着阴阳两个极性的平衡,这跟老子的“道”的概念是相通的。印度哲学同样认为宇宙间处处存在着对立中的平衡与统一:如生与

死、善与恶、动与静、黑与白、成功与失败、轮回与涅槃。中国哲学和印度哲学都认为宇宙是一个万物和谐统一的整体,人要想更好地生存必须与宇宙的变化和谐统一,让自己融入这个整体。于是中国人发明了太极拳和各种导引术,而印度人发明了瑜伽。虽然中国哲学和印度哲学所追求的目的不同,但对宇宙和人生的理解却是相通的。

我一直觉得练习瑜伽必须在印度哲学思想的指导下才能够真正理解和懂得瑜伽,也只有这样才能够更好地练习和体会瑜伽。但我发现中国的一些哲学思想也对瑜伽练习有很好的理解和指导作用。比如中国哲学讲求孝与敬!一个连自己的父母都不懂得孝的人怎么可能对别人真心相待呢?一个不懂得尊重别人的人怎么可能尊重自己的身体,怎么可能平心静气地练习瑜伽呢?一个以自我为中心的人怎么可能管理好自己的身体和心意呢?《陈氏太极拳图解》第一条

云:“学太极拳,不可不敬,不敬则外慢师友,内慢身体,心不敛束,如何能学艺。”陈氏论太极象图有云:“……打拳上场后,手足虽然运动,而端然恭正之中,其阴阳开合之机,消息盈虚之数,已俱寓于心腹之内,此时一志凝神,专主于敬……洗心涤虑,去其妄念,平心静气,以待其动,如此而后可以学拳。”

而在练习瑜伽时也是一样的,一个对父母不孝,对老师、朋友以至所有人不敬的人怎么可能去其妄念,平心静气呢?怎么可能体会到瑜伽深邃的内涵呢?比如“向太阳致敬式”,大家都知道是代表了对太阳神的崇敬,在练习时自然应该带着谦卑与崇敬的

心。而在山立功或者静坐的时候我们闭上眼睛的时候是在内心深处观察自己,这时候我们也应该带着欣赏,带着尊重的心才能真正地平心静气。“敬人者人恒敬之”,只有你心中时刻有“敬”才能时刻保持平静,才会得到别人的尊重,才会感受到来自心灵深处的智性之光。原来一个“孝”,一个“敬”是有这么多的道理的,就看我们怎么体会和运用。

太极拳与瑜伽都是在动静之间,呼吸之中寻求平衡的功夫;中国与印度的哲学也是在阴阳之间,宇宙万物之间寻求和谐的智慧。所谓:动静处尽得自在优雅,呼吸间寻回真我自然……”(本文较原文有所删减)

健身大讲堂



瑜伽入门Q&A

初次接触瑜伽,相信不少的朋友都会有很多关于瑜伽的疑问,为了让大家消除顾虑,更大地发挥瑜伽的好处,今天小编就为网友做一些常识类的问答。

Q:瑜伽真的能减肥吗?

A:瑜伽的确减肥,但是过程很慢,瑜伽跟普通的运动不同,通常的运动如到健身房跳操,是通过出汗达到减肥的目的,但瑜伽不是,它本身是一种柔和、比较慢的动作,通过刺激身体的腺体,达到激素分泌正常化的一个过程,从而减肥。这跟中医讲的治疗,还有太极拳运用气血通畅来减肥和修身是一样的道理。

Q:练习瑜伽时需要注意哪些问题?

A:练习瑜伽时,呼吸是最重要的,如果动作和呼吸配合不上,功效就达不到。瑜伽采用的是特殊的呼吸方法,即腹式呼吸法,这种呼吸方法跟平时的呼吸是相反的,吸气的时候,腹部是鼓出的,像气球扩张,呼气的时候腹部是内收的,这种呼吸方式能更好的摄取氧,排出二氧化碳。经常采用腹式呼吸法可以减少腹部的脂肪,有利于做动作,除了一些极特殊的体位采用平时的胸式呼吸,瑜伽的大多数动作都是采用腹式呼吸的,呼吸是非常值得注意的一个环节。彭凌梅 整理



本期“健身大讲堂”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院,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。在业内素来以“性价比高”闻名!

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1200-4000m²。

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润之家旁 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:龙蟠中路317号达美街南二楼 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(同阿酷KTV、老妈火锅楼上) 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

金吉鸟学院 瑜伽学院

权威证书,国际通用!

瑜伽培训周末班本周新班开课

瑜伽培训晚班即将开课!

凡报名即送流瑜伽/健身操/肚皮舞/钢管舞特色课程!助您就业无忧!

瑜伽/肚皮舞/健身操

暑期教练班火爆开班!

凡持学生证、教师证、军人证前来报名,均可享受特价优惠!

热力球/动感单车/有氧舞报名进行中

肚皮舞暑期卡480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>