

身体有诉求的时候,我们会通过运动来调整。运动,是我们与身体的积极对话。但当心灵有诉求的时候,我们却往往手足无措。有没有一种运动,也能打开我们心灵的暗房?

我们的内心深处犹如最脆弱的花蕊。童年的寂寞阴影、挥不去的自卑感、失败后的自暴自弃等像是在它身上掐下了一道道深深的指甲痕迹。要驱除内心深处这些狰狞作怪的心魔还需要一些有效的运动。
 宋昱 整理

四种运动让你打开心灵

慢跑:知性美女的历练

“心”作用力:消除急躁,耐心净心

20~30分钟的慢跑,能促进大脑分泌一种类似于吗啡的物质,它使人精神愉快。长时间坚持慢跑,能帮助你戒骄戒躁,消除莽撞的坏习惯。这个星期六的早晨,你拿起MP3,去楼下社区或公园里享受一段“路漫漫兮”的耐力旅程吧!

游泳:成就释怀的美人鱼

“心”作用力:消除忧郁

水,让我们有着回到母体般的安全感,我们面对各种各样的压力、忧愁,却不知道如何与内心对话?尝试一下去做一次深海的鱼。在一个阳光可以照耀得到的蔚蓝泳池,让我们重温内心深处的亲水性。你可以闭上眼睛感觉水对身体的亲近;你可以仰望蓝天,念念海阔天空,感受与水的交流带来的坚实后盾感。让运动和内心交流,让杞人忧天和抑郁寡欢成为被你前进的手臂拨开的水花,你要做最开心和释怀的美人鱼。

高尔夫:走进心灵氧吧

“心”作用力:减轻压力、排解苦闷



绿色不但让你的视神经放松,而且有一种很强大的镇定作用,能进一步疏解内心的压力。许多国家的医院,墙壁被刷成了淡淡的粉绿色,这对排解苦闷有一定的作用。高尔夫球运动被称作“健康的绿色运动”,大幅度地挥杆动作、全身的扭转协调和举目远眺把重压下的心灵带到一个全新的绿野仙踪里。

网球:让你远离怨妇

“心”作用力:发泄愤怒、减轻自我压抑

网球运动消耗大,排汗多,是一种发泄情绪、重新振作的理想运动。深深呼气后尝试着把球用力击出去,像是把内心深处的不满和怒气重重地打开。关注眼下的每一个击球点,调整心态以做好目前最简单的一个动作,全力以赴地击中每个球——如果我们用同样的精神去面对生活中的种种难题,它们不也会迎刃而解吗?抛开自我压抑——你准备好球拍了吗?

健身大课堂

专业健身 享受健康品质生活

为了回馈长期以来广大市民的支持与厚爱,振道、静界、风之舞三个专业健身品牌特推出亲情双人年卡立减现金500元的超级优惠活动,感兴趣的市民不妨抓紧时间来体验吧!

振道跆拳道 丰富孩子课余生活

开学了,很多家长又在为孩子的课余生活犯愁,而跆拳道最为讲究礼节又能锻炼孩子身心,成为家长的首选。跆拳道“礼仪廉耻,忍耐克己,百折不屈”更是被每一个跆拳道爱好者所崇尚。振道目前已有20家直营专业跆拳道馆,并在逐步向南京周边地区及全国其他省市发展,而始终恪守跆拳道“始于礼,终于礼”的精神,通过系统化的课程学习,让孩子变得有礼有自信。

风之舞 诠释少儿舞蹈之魂

作为南京第一家专业少儿舞蹈培训品牌“风之舞”,自创立之初,就定位为专业从事少儿舞蹈机构,常年开办少儿形体舞、民族舞、中国舞等,并开设15家连锁机构,专业的舞蹈教练、科学合理的教学课程,为少儿的舞蹈练习奠定

了坚实的基础。“风之舞”的教练和管理者们根据教学的情况不断总结经验。为了培养少儿的兴趣,在内容上,“风之舞”十分注重动作与形式的结合,在音乐上则采用孩子们喜闻乐见、耳熟能详的卡通以及影视歌曲,同时加上剧中人物一些特有的动作,使孩子在做一些局部的练习时,不至于觉得枯燥。

静界瑜伽 愉悦地放松身心

“静界”从创立至今,通过稳步的发展,已拥有扩展到21家直营连锁,不仅注重学员身体的运动,更注重帮助学员进行内心情绪的调节,通过自我身心的调整与他人以及外在环境达成沟通后的和谐平衡。在静界瑜伽馆,你可以根据自己的要求和身体状况选择常温瑜伽、高温瑜伽、纤体瑜伽或者理疗瑜伽等等。多种瑜伽方式,多种的选择,轻松减压的同时也会收获一份好心情。专注于瑜伽多年的“静界”,专业权威,可以带领学员进入瑜伽的真正境界。



亲情双人年卡 立减现金 500元

静界瑜伽

JING JIE YOGA

健康 | 塑身 | 养生 | 静心 | 美丽人生
 南京第一家专业瑜伽会馆
 常年开办: 纤体瑜伽 | 养颜瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

静界 就在您身边
 21家直营连锁 专业权威

玄武区 【钟灵街馆 68996121】 【瑞金馆 68996116】 【珠江路馆 68996119】	鼓楼区 【奥体馆 68996110】 【莫愁湖馆 68996113】	栖霞区 【仙林馆 68996113】 【迈皋桥馆 68996117】
白下区 【瑞金路馆 68996101】 【大行宫馆 68996102】 【龙蟠中路馆 68996109】 【新街口馆 68996103】 【石鼓路馆 68996114】	鼓楼区 【山西路馆 68996104】 【龙江馆 68996105】 【珠江路馆 68996106】 【五台山馆 68996115】	江宁区 【胜太东路馆 68996120】 【上元大街馆 68996107】
秦淮区 【夫子庙馆 68996108】	雨花台区 【雨花馆 68996111】	六合区 下关区 【溧水县 高淳县】 【尧化中 敬清期待】

风之舞 就在您身边
 15家直营连锁 专业权威

玄武区 【钟灵街馆 68995615】 【珠江路馆 68995612】	鼓楼区 【奥体馆 68995615】 【莫愁湖馆 68995611】	栖霞区 【仙林馆 68995610】 【迈皋桥馆 68995608】
白下区 【瑞金路馆 68995603】 【大行宫馆 68995601】 【新街口馆 68995602】	鼓楼区 【山西路馆 68995613】 【龙江馆 68995604】	秦淮区 下关区 【六合区 溧水县 高淳县】 【尧化中 敬清期待】
江宁区 【胜太东路馆 68995616】 【上元大街馆 68995609】	雨花台区 【雨花馆 68995607】	浦口区 【浦口馆 68995608】

风之舞

DANCING BREEZE

纤体 | 自信 | 气质 | 修养 | 艺术人生
 南京第一家专业少儿舞蹈品牌
 常年开办: 少儿形体 | 民族舞 | 中国舞 | 街舞等

亲情双人年卡 立减现金 500元

振兴中华 道行天下

亲情双人年卡 立减现金 500元

振道跆拳道

ZHEN DAO TAE KWON DO

强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生
 江苏省跆拳道大众赛团体第一名
 常年开办: 少儿班 | 青成年班 | 黑带班 | 教练培训等

振道 就在您身边
 20家直营连锁 专业权威

玄武区 【钟灵街馆 68997120】 【瑞金馆 68997116】 【珠江路馆 68997118】	鼓楼区 【奥体馆 68997111】 【莫愁湖馆 68997106】	浦口区 【浦口馆 68997113】
白下区 【瑞金路馆 68997106】 【大行宫馆 68997101】 【新街口馆 68997110】	鼓楼区 【山西路馆 68997103】 【龙江馆 68997104】 【珠江路馆 68997105】 【五台山馆 68997115】 【尧化馆 68997102】	江宁区 【胜太东路馆 68997119】 【上元大街馆 68997107】
雨花台区 【雨花馆 68997112】	栖霞区 【仙林馆 68997114】 【迈皋桥馆 68997117】	六合区 下关区 【溧水县 高淳县】 【尧化中 敬清期待】

“风之舞、静界瑜伽、振道跆拳道”均为国家注册商标 常年运营顾问:“江苏省跆拳道”刘万福总教练