

练习瑜伽可以塑造形体,调理气息,但是如果不注意,瑜伽也有一定的危险性。瑜伽看似轻松、低强度,其实不然。据调查,有超过1/4的瑜伽练习者在练习中受过伤。其中岔气占了60%以上。发生“岔气”主要是因为活动时呼吸没有节奏或呼吸频率太快,深度不够。因此,我们在做瑜伽之前必须要做好充分的准备活动,否则很容易会“岔气”。

# 瑜伽练习小心“岔气”

## 岔气的成因

岔气指的是在运动时胸背的某个部位出现疼痛,如果遇上说话、呼吸、咳嗽,这种疼痛还会加重,医学上将其称之为“呼吸肌痉挛”。

究其原因,大都是在进行大运动量的活动之前,准备不足。人体在突然从安静状态进入紧张状态时,难以马上动员起内脏器官,结果无法满足肌肉运动时所需要的氧气和营养物质。另外,在运动时呼吸的频率太快,深度不够,致使“呼吸肌”连续过急地收缩,长时间得不到休息。有时,天气寒冷或者因大量出汗使体内氯化钠含量过低等,也会发生岔气。

碰到岔气时,可以及时做深呼吸,然后憋气,握拳由上到下捶打胸腔左右两侧,再缓缓做深长呼气;或者在深吸后,请别人握拳自上而下捶打胸背;或躺在床上或者垫子上反复滚动,使疼痛慢慢消失。

## 练习瑜伽注意事项

练习瑜伽最好在专业教练

的指导下进行。另外,做好以下几点,可以预防练习瑜伽受伤。

饮食避免油腻、辛辣。练习前至少3小时内不能进食,练习后1小时再进食。

练习前需尽量解完大、小便。争取每天都在同一个时间练习。在练习瑜伽后至少15分钟再沐浴。

做上体往下倒立的姿势时,高血压、低血压患者、头部受过伤害的人,晕眩病人、心衰的人不要做,经期妇女也不要做,以免头部充血而发生危险。

练习瑜伽要尽可能穿着简单、宽松。练习时最好光着脚,并摘掉手表、腰带或其他饰物。

不要在烈日下做瑜伽。练习时保持空气流通对于调息练习很重要。

最后,有些人从书本或录像中学习瑜伽。练习者务必确保不要做得过火,以免对身体造成伤害。



## 健身大课堂

现在已经进入一个全民健身的时代。老年人保持健康,需要健身;白领减轻工作压力,离不开健身;男性为强健体魄,积极健身;女性为减肥塑身,热衷健身……人人都在健身,如今为了孩子健康成长,家长也迫不及待地让孩子加入健身行列。南京有家专业的健身馆,不仅为健身爱好者打造三个专业的健身品牌,同时也针对儿童特点,精心准备了跆拳道、少儿舞蹈等适合孩子健身的项目。

## 全民健身 选择多多

### 振道——让孩子强健体魄

以“强身、瘦身、防身、修身”为宗旨的振道跆拳道有一股激荡人心的武道精神:“振兴中华、道行天下”。练习跆拳道,不仅能够锻炼孩子的身体,还能培养孩子坚韧的意志力,备受家长们的青睐。孩子在振道进行跆拳道学习后,身体反应更灵敏、强健了,自身素质得到了提高。据了解,振道跆拳道是专业从事少儿、青少年、成年跆拳道培训的中国跆拳道知名品牌,是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆。目前在江苏省南京市已拥有23家直营专业跆拳道道馆,并在逐步向南京周边地区及全国其他省市发展着。



县,为市民带来最便利服务。风之舞通过有意识地对儿童柔韧度、平衡力、协调力进行锻炼,能够使儿童的注意力、模仿力、表演能力、逻辑思维能力等学习能力得到大大提高。

### 静界——营造静谧境界

此外,静界瑜伽作为南京第一家专业瑜伽会馆及专业瑜伽教练培训基地,也是该健身连锁的主打品牌,静界从创立至今,秉持“最正宗的瑜伽,最真传的老师,最有效的课程,最和谐的环境”的定位,用心打造一片只属于瑜伽的宁静世界,并且多家直营连锁为百姓打造别样的瑜伽舞台。值得一提的是,静界突破了市场上“填鸭式”或“教条式”的传授方式,更用心地为每一位学员量身定做课程,贴心为会员提供专业教学和服务。

### 风之舞——给孩子完美体质

除了强健体魄的跆拳道外,塑造形体的各类健身项目也深受家长和孩子喜爱。风之舞作为南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构,长年开设少儿形体、民族舞、中国舞培训等课程,20家直营连锁分布在南京各区

**办年卡 送瑜伽服**

## 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及教练培训基地

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**

24家直营连锁 专业权威

<b>玄武区</b> [ 诚金馆 68996116 ] [ 珠江路馆 68996119 ] [ 钟灵街馆 68996121 ]	<b>栖霞区</b> [ 仙林馆 68996113 ] [ 迈皋桥馆 68996117 ]	<b>江宁区</b> [ 上元大街馆 68996107 ] [ 田家巷馆 68996120 ] [ 麒麟门馆 68996122 ]
<b>白下区</b> [ 瑞金路馆 68996104 ] [ 大行宫馆 68996102 ] [ 新街口馆 68996103 ] [ 龙蟠中路馆 68996109 ] [ 石鼓路馆 68996111 ]	<b>鼓楼区</b> [ 山西路馆 68996104 ] [ 龙江馆 68996105 ] [ 珠江路馆 68996106 ] [ 五台山馆 68996115 ]	<b>秦淮区</b> [ 夫子庙馆 68996108 ]
<b>建邺区</b> [ 奥体馆 68996110 ] [ 莫愁湖馆 68996118 ]	<b>雨花台区</b> [ 雨花馆 68996111 ]	<b>浦口区</b> [ 浦口馆 68996112 ]

更多分店 敬请咨询:  
总机 025-68996000

**办年卡 送舞蹈服**

## 风之舞

FENG ZHI DANCING

纤体 | 自信 | 气质 | 修养 | 艺术人生

南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构

常年开办: 少儿形体 | 民族舞 | 中国舞 | 教练培训等

**风之舞 就在您身边**

20家直营连锁 专业权威

<b>玄武区</b> [ 珠江路馆 68995612 ] [ 钟灵街馆 68995616 ]	<b>鼓楼区</b> [ 龙江馆 68995604 ] [ 山西路馆 68995603 ]	<b>江宁区</b> [ 上元大街馆 68995609 ] [ 田家巷馆 68995615 ] [ 麒麟门馆 68995618 ]
<b>白下区</b> [ 大行宫馆 68995601 ] [ 新街口馆 68995602 ] [ 瑞金路馆 68995603 ]	<b>秦淮区</b> [ 奥体馆 68995615 ] [ 莫愁湖馆 68995611 ]	<b>雨花台区</b> [ 迈皋桥馆 68995606 ] [ 仙林馆 68995610 ]
<b>建邺区</b> [ 夫子庙馆 68995617 ]	<b>浦口区</b> [ 浦口馆 68995608 ]	

更多分店 敬请咨询:  
总机 025-68995000

**办年卡 送道服**

## 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 | 青少年班 | 黑带班 | 教练培训等

**振道 就在您身边**

23家直营连锁 专业权威

<b>玄武区</b> [ 诚金馆 68997116 ] [ 珠江路馆 68997118 ] [ 钟灵街馆 68997120 ]	<b>鼓楼区</b> [ 仙林馆 68997106 ] [ 奥体馆 68997111 ]	<b>江宁区</b> [ 上元大街馆 68997107 ] [ 田家巷馆 68997119 ] [ 麒麟门馆 68997121 ]
<b>白下区</b> [ 大行宫馆 68997101 ] [ 瑞金路馆 68997108 ] [ 新街口馆 68997110 ]	<b>栖霞区</b> [ 山西路馆 68997103 ] [ 龙江馆 68997104 ] [ 珠江路馆 68997105 ] [ 五台山馆 68997113 ]	<b>秦淮区</b> [ 夫子庙馆 68997109 ]
<b>建邺区</b> [ 奥体馆 68997112 ]	<b>雨花台区</b> [ 雨花馆 68997114 ] [ 迈皋桥馆 68997117 ]	<b>浦口区</b> [ 浦口馆 68997113 ]

更多分店 敬请咨询:  
总机 025-68997000

\*“风之舞、静界瑜伽、振道跆拳道”均为国家注册商标。常年法律顾问:“江苏省十佳律师”刘万福高级律师