

准妈妈和孕妇瑜伽的亲密下午

本周再次征集,增至30个免费体验名额



练专业瑜伽 献拳拳爱心

上周日,在仙人湖度假村的草坪上,西祠版友们组织的一次瑜伽体验活动如期举行。在白云掩映下,在绿草簇拥中,版友们在专业瑜伽教练的带领下亲近自然。据了解,此次活动是国际瑜伽协会江苏分院举办的系列慈善活动的第一次现场活动。

据了解,此次活动由国际瑜伽协会江苏分院提供场地和技术支持。作为立足南京市场比较早的专业瑜伽馆,国际瑜伽协会江苏分院一直致力于瑜伽教练的培训和进修,近3000平米的培训基地,汇集了国内外瑜伽精英。

据国际瑜伽协会江苏分院院长林琳介绍,今年年初,国际瑜伽协会和中国红十字会联手,一起举办了系列慈善活动,由国际瑜伽协会提供初级瑜伽的简练支持,为红十字会筹集善款100万元,作为国际瑜伽协会在江苏设立的专业机构,国际瑜伽协会江苏分院将征集500个名额,每位参与者仅需捐助300元,就可以完成价值2800元的初级瑜伽培训。目前,此活动已正式启动,并于上周日开展了第一次线下活动。

整理 黄建军



上个星期天下午,由本刊发起的孕妇瑜伽体验活动在明道瑜伽新街口店如期举办。在专业孕妇瑜伽教练的指导下,十多位通过资格确认的准妈妈聚集一堂,在舒缓的体位联系和相互交流中,一起度过了一个温馨的下午。

现场回放

5月11日下午两点,明道瑜伽新街口店的常温馆里,11位通过资格确认的准妈妈就位。

这是幸运的11位体验者。原本通过96060报名的金小姐就显得有些郁闷。尽管早早就报名参加,但经过医院检查后,金小姐发现自己的胎位有些靠下,在医生的叮嘱下,金小姐出于安全考虑,遗憾放弃了这次体验机会。和她一样,由于身体原因,首批征集的20名体验者中,有几位准妈妈没能到场参与。

“放松、调理你的呼吸,下面跟我一起进入一个小时的孕妇瑜伽体验。”舒缓的音乐响起,明道瑜伽馆的金牌教练赵老师开始教体验者调理呼吸。赵老师一边做动作,一边讲解孕妇瑜伽与普通瑜伽的不同,绵软的声音让现场的

体验者进入了一个全然放松的氛围中。

此前,怀孕7个月的孙小姐总认为不能像其他人一样摆出瑜伽的体位动作,但在慢慢尝试后也觉得动作并不难。刘小姐有了六个月的身孕,此前一直在坚持游泳,没有来得及咨询医生能否参加瑜伽练习便早早赶了过来,在和教练沟通后打消了顾虑。和这些第一次体验孕妇瑜伽的练习者相比,蔡女士就显得胸有成竹。她告诉记者,自己已怀孕5个月,此前就练习过孕妇瑜伽,对于这项运动的安全性比较了解。在体验现场,热心的蔡女士当起了赵老师的“助教”,和身旁的练习者主动交流起来,现场,准妈妈张小姐成了最为惹人注目的一位,和其他的体验者不同的是,她来体验瑜伽居然还带来了一个“跟班”的。经过了解才得知,张小姐已有8个月的身孕,这

次是她第一次做孕妇瑜伽。由于对她一个人来安全不放心,张小姐的妈妈也一同赶了过来。“我家女儿怀的可是双胞胎,家里重视得不得了。”和记者轻声攀谈时,张妈妈一脸的幸福。她说,女儿报名要做孕妇瑜伽,家里人都不大了解,生怕出现意外,经过教练老师的解说,才打消了顾虑,一颗悬着的心放了下来,“原来,这个运动比游泳还安全,这下放心了。”一脸轻松的张妈妈还和女儿一起练了起来,张妈妈还表示,女儿产后的恢复将会考虑借助瑜伽,报名参加瑜伽班。

教练寄语

做孕妇瑜伽要适量

明道瑜伽馆的金牌教练赵老师

从怀孕到分娩,女性的身体和心理要经受一系列巨大的变化,身体如同气球一

样膨胀。她们不知道自己等待的将是什么,既无法控制自己,更无法控制腹中的胎儿,从未有过的无力感使她们深感忧虑。对于孕妇来说,怀孕期间许多外出活动均被禁止,骤减的社会关系、微弱到几乎没有的运动量,封闭而狭小的环境,使得诸多心理问题得不到疏解。这种生理、情感和心灵上的变化,会使孕妇们感受到巨大的压力,甚至会出现产前抑郁症。

瑜伽是被许多准妈妈证实是安全的孕期运动,瑜伽强调身体在有限的范围内柔和伸展,因此它可能是最适合这一特定时期的运动。孕妇瑜伽不仅对孕妇的健康有益,更能使其心情愉悦、充满活力,使之更加有利于分娩。从生理的层面上来讲,可以帮助孕妇适应新的发育和成长,缓解及排除一些不适感,避免对身体造成长期的折磨。在情感层面上,呼吸练习、放松功法和日常冥想练习为孕妇提供了一个自我体会情感过山车并重新调节精神平衡的契机,也有助于孕妇同腹中胎儿的心灵沟通。对于消除恐惧、压力和焦虑作用显著。

特别注意的是,在练习过程中,经过专业教练的指导,一些姿势和体位基本上都没有问题,但一定要切记,要合理安排练习量,一般一周两次即可,练习时,也不要勉强自己的身体,有些动作

感觉到吃力,则可以降低难度,比如,标准动作要求一只脚压在另一只腿的膝盖上,达不到要求的话,完全可以降低为压在脚跟上。

快报记者 黄建军

互动征集

本周,免费体验名额增至30个

为了让更多的读者认识瑜伽,感受瑜伽,传播爱,传播健康,本刊特召集读者参与本报与南京知名瑜伽馆合办的公益瑜伽系列活动。本周,应广大读者要求,并经本刊和明道瑜伽馆负责人协商,明道瑜伽免费体验名额将增至30个。

如果您是处于孕中期(4-7个月)、孕晚期(7-9个月)的准妈妈,如果您关注孕期健康,如果您热爱孕期运动,那么,通过快报热线报名,您就有机会亲身感受孕妇瑜伽的完美体验。

体验地点:明道瑜伽新街口店(汉中路129号江苏职工医科大9楼912室)

体验时间:5月18日下午两点至三点

参与热线:96060

特别提醒

孕妇在练习前必须得到医生的允许,而且应该在有教授孕妇瑜伽练习经验的专业瑜伽教练的指导下进行练习。



明道瑜伽

南京性价比最高瑜伽馆

龙江顶级店6月28日正式开业, 超低价格预售中,

开业前可以在其他门店免费上课不计课时
还有更多惊喜送给您! 其他各分店特惠价格火热进行中……

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
- 新街口平价店: 汉中路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(11路底站) 预售中…… 83345936 51568098

瑜伽馆开设课程:

哈达瑜伽、瘦身瑜伽、纤体瑜伽、养身瑜伽、办公瑜伽、高温瑜伽、孕妇瑜伽、瑜伽舞蹈等。
孕期瑜伽——由同样处于孕期专业教练带课,“无痛分娩”。共同感受瑜伽的快乐。5月18日在新街口店下午2:00安排免费体验课程 预约电话: 83345936 51568098

跳操馆开设课程:

热力球、有氧拉丁、活力有氧、形体芭蕾、肚皮舞、球上普拉提等
网址: <http://b398379.xici.net> 咨询QQ: 492417594

明道教练培训开班了:

瑜伽初中高级教练班:	标准价: 9880	特惠价: 4800元
流瑜伽班:	标准价: 1880	特惠价: 1000元
普拉提班:	标准价: 2180	优惠价: 1200元

有氧拉丁健身操培训: 1500元

报初中高级教练班的赠送普拉提或者流瑜伽培训课程
专业认证+免费实习+推荐就业 TEL: 83345936 51568098

山西路店瑜伽下午班年卡

1290 超低特惠, 并多送一个月