

瑜伽教练,梦想照进现实

“ 上周,由本刊联手中国瑜伽行业协会南京分会组织的瑜伽教练体验活动在迈皋桥百通公寓如期上演。在专业瑜伽教练的带领下,15名初学者接触了神秘的瑜伽,不少体验者还将瑜伽教练当作自己未来的职业。



快报记者 路军 摄

“ 快报记者 黄建军

目前,瑜伽教练也成为了让人羡慕的美丽职业,许多瑜伽爱好者、刚毕业的学生、想换工作的白领等都对此趋之若鹜。面对这么吸引人的工作,许多人跃跃欲试,但是不知道自己是否合适,也不知道如何踏进这个行业的大门。

为了让更多的人有接触瑜伽、体验瑜伽、成为瑜伽教练的机会,上周,本刊和中国瑜伽行业协会联手举办瑜伽教练初体验派对活动,招募读者体验封闭式瑜伽训练,在8天的训练时间里,让有志成为瑜伽教练的读者亲身体验,以了解自己是否具备成为瑜伽教练的条件。

此外,在中国瑜伽行业协会,记者还看到在这有许多人在学肚皮舞,下课时记

者采访了一位学员,原本以为该学员是学过舞蹈的,其实并不是。该学员介绍说,自己平时喜欢蹦蹦迪,在健身房锻炼,偶然的机会发现现在肚皮舞教练挺紧缺,工资也比较高,又可以锻炼,又能保持身材,“刚来学的时候身体协调还不是很好,还不是很有信心,学了几天好

多了”。

记者从中国瑜伽行业协会南京分会有关负责人处了解到,第一批瑜伽教练体验筛选了15名体验者,部分体验者已经展示成为了一名瑜伽教练的潜能,应本刊邀请,中国瑜伽行业协会南京分会资深教练刘薇对部分体验者进行了点评。

■体验者说

姓名:张经纬
性别:男
年龄:18岁
档案:南京外贸学校外贸专业学生,6月2日开始跟随体验班上课,是本次体验中表现比较抢眼的一位男学员。

【教练点评】

最开始,这名学员略显僵硬,这是大部分男性普遍的问题,不过,男性练习瑜伽在力量上占有优势,这也是为什么那么多瑜伽大师都是男性的原因。练习几天后发现,这位学员的韧带比一般的男性要好很多,基础不错。但要成为一名瑜伽教练,并不是体位到位就可以了,还需要在语言表达能力上有所加强。

姓名:马利平
性别:女
年龄:22岁
档案:江苏教育学院大三学生,中文专业,身体条件出色,是本次体验班中最有可能成为瑜伽教练的一名学员。

【教练点评】

该学员语言表达出色,这与其专业背景有很大关系,按照传统思路,她毕业后应该成为一名教师,但通过交流,她已经对成为一名瑜伽教练有了很大的兴趣,加上该学员腰部的柔韧性比较好,具备了练习一些高难度动作的体质,如果能经过一个月左右的强化训练,成为一名瑜伽教练不是什么大问题。

“我的瑜伽生活——金吉鸟杯瑜伽征文摄影大赛”

瑜伽之光照亮了我的人生

岁月极美在于它平静流逝,春花,秋月,夏日,冬雪。生命之泉也在流淌。每天清晨,在呼吸中感受生命,感受这平和的可贵,让一切杂念消失于无形之间,在动静中我心如止水。我也曾经迷茫,彷徨过,看不清生命的实质,在没有目标地追寻着,身心疲惫后,一切仍旧茫然……在冥冥中,随着缘分我得到了最好的礼物——瑜伽,更幸运的是我结识并感受了阿师汤加。一切变得格外明朗,开阔。

每天的练习,时间都仿佛静止一样,静静地听自己每一次平稳的呼吸,让生命释放于远山沧海之间,汗如雨下,可以听到每一滴汗洒落,随着汗水流下时,身体越发干净,内心越来越纯净。每次在练习阿师汤加的时候,我都是在和自己的身体进行着一次亲密的对话,感受着每个稳定的体位配合着平稳呼吸带给我的喜悦,程度对我来说并不重要,重要的是这个稳定而快乐的过程,就像我经常和会员们说的一样:“如果你现在太在乎体位的程度,这说明你还没迈进瑜伽殿堂的门槛。”在平稳的过程中,身体越来越轻盈,心中的天空一片蔚蓝。

当你真的爱上瑜伽时,并不是利用它减肥,塑身,减压。我从来不用它,瑜伽就是我生活的一部分,一种习惯,就像刷牙洗脸一样,我每天沐浴在瑜伽之光下,去体会生命的价值,去感受返璞归真的生活。

如果您还在哀时光之须臾,感万物之行休中,那就把周遭的世俗抛开,将眼前的名利放淡,给自己的内心深处留一片净土,当自己用慈爱的双手去梳理心灵的纹路,拨开心灵的阴霾时,心中定然是丽日晴空。瑜伽给了我这一切,也会给你们,真心地把它当作挚友,多一些交流,少一些利用,将收获到真正发自内心的喜悦。 shiny



学校场景图

中国瑜伽行业协会公益 活动免费学瑜伽

学瑜伽送: 1.免费进修2800元肚皮舞 2.免费进修2800元曼妙瑜伽(发证书) 3.免费进修1280元理疗瑜伽 4.免费理论冥想2000 5.免费进修2980元水中瑜伽 6.免费进修2000元高温瑜伽 7.免费进修流瑜伽 8.免费进修普拉提瑜伽

业余班每周一、三、五晚双休日开课

免费报名热线: 025-85682877 13851663856
瑜伽网址: www.jsyoga.com.cn
地址: 迈皋桥地铁站旁百通公寓5层
(名额有限,赶紧行动吧!)

瑜伽培训QQ: 840052871

国际肚皮舞教练培训

肚皮舞教练初、中、高级培训

特价5500元

小班授课

100%推荐工作、零基础培训

颁发国际肚皮舞资质证书

热线: 85537227 13851944274

肚皮舞网址: <http://dupi.china-yoga.cn/>
地址: 迈皋桥地铁站旁百通公寓5层

国际肚皮舞教练任教

凭此单可以免费体验高温瑜伽

韵动丽

专业瑜伽馆

韵动丽专业瑜伽馆现开设高温瑜伽、流瑜伽、哈达瑜伽、纤体瑜伽、基础与伸展。瑜伽普拉提,静心瑜伽等课程。

迈皋桥店电话: 85631558 地址: 迈皋桥地铁总站对面阿歪楼上7层
大厂电话: 57012966 地址: 大厂十村钻石新城A座1704(华润苏果楼上)
QQ群: 62028620

休闲、娱乐、健身南京论智文化代理 定版热线: 025-83853255