

# 随时随地 享受瑜伽之美



姓名:红旗  
年龄:50岁  
职业:专业摄影师  
练习史:6年



在西祠的“户外瑜伽”讨论版上,红旗是版友们眼中的热心肠,每次版聚,红旗都会出现在现场,端起“大炮”,给版友们拍照,再发到讨论版上供版友们下载。于是,版友们尊称他为“红旗老师”。

作为一名专业摄影师,多年的奔波劳累让他的身体已超负荷运转,劳累过度让他被各种疼痛困扰。他试图通过运动来缓解这种身体上的压力,游泳、骑单车,多种运动尝试过后,他发现了一个自己解决不了的难题——这些运动都要受到场地、时间的限制。

一个偶然的机会,红旗老师接触到了瑜伽。那是在2002年10月,一个朋友给了他一张惠兰瑜伽的光碟,当看到电视里迎着

海风、戴着花环的惠兰舒缓地做着体位,那种美感触动了红旗。“要知道,那时我已经43岁,这个年龄的男性练习瑜伽本已不多见。”红旗说,练习瑜伽可以不受时间和场地的限制,随时随地享受到瑜伽带来的乐趣,甚至自己在拍照间隙都可以在草地上练习几个动作。

他说,除了单纯的健身目的之外,瑜伽似乎更体现了一个人的生活品质。崇尚简单,享受平静,瑜伽所诠释的意义已是追求高生活品质人们的目标。瑜伽已不仅仅是一种锻炼身体的方式,更成为了自己一种生活方式。在他眼中,瑜伽是一种身心的和谐,能够带来平和、健康的身体状态,通过练瑜伽,让人可以始终保持

心灵的愉悦感。

爱上瑜伽后,红旗老师一发不可收拾。如今的他,每天早晨5点起床后,要练习两个小时,“经过几年的练习,我已经从修身过渡到修心的层面,练习过程中感受到瑜伽的愉悦,因此,也就不再拘泥于具体的动作,现在,我也搞不清楚自己属于瑜伽的哪个流派了。”他说,在紧张繁忙的现代生活中,身体和感官都在不间断地受到外界事物刺激和干扰,经过一段时间,身体和大脑都会出现疲劳或透支状态,一般的休息方式如睡觉仅仅可以缓解身体疲劳,大脑暂时性的休息,但精神状态未必会得到好转。借助瑜伽练习帮助理清大脑的思绪,与心灵对话,寻找自我,发现自我,实现自我。

# 揭开瑜伽的多样面纱

渐渐的,瑜伽走进了我们的都市、我们的生活,成为都市的一种时尚。瑜伽为不同的人分为不同体系,每个体系都通过不同的方式达到人类最大潜力的统一。

不过,在名目众多的多样瑜伽面前,练习者多少还有些摸不到头绪。记者特请教了金吉鸟、明道、婵洲等知名瑜伽馆的专业教练,为练习者们详细解读。

## HATHA(哈达瑜伽)

哈达瑜伽被认为是最古老的瑜伽,更被认为是所有瑜伽的起源,也是美国流行最广的瑜伽练习形式。它注重身体健康和意识练习,通过身体姿势,呼吸技巧,冥想训练达到建立一个健康的身体,平静而无杂念的头脑的目的。它包含了近200个以上最重要的姿势,数百种变化

形式,从而柔韧脊椎,提高内部器官,腺体,组织的循环功能。同时它也拉伸身体,加强身体各部位的联系,使身体更灵活,平衡性更佳。

## KARMA POWER YOGA(力量瑜伽)

力量瑜伽一般是指阿斯塔加瑜伽的西方版本,但实际上随着时间的积累它从其他形式瑜伽中借鉴了最主要的元素而形成了自己的特点。阿斯塔加瑜伽因其各姿势间快速的动作转变(称为微亚撒)而闻名。其瑜伽动作较偏重肌肉训练的加强,重视身体耐力的训练。

## HOT YOGA(热力瑜伽)

热力瑜伽练习法是一种包含了26个特定姿势,在一定时间内对整个身体的所有系统进行里外训练的方法。它

拉伸及加强了体内所有的肌肉、韧带和关节。在此训练中所有动作的先后安排都按照一定的顺序进行,每个姿势都是在为下一个姿势的训练做着肌肉、关节上的热身,同时也系统、有效地对内部器官,腺体和神经系统产生训练作用。理想的房间温度控制在40℃和60%的相对湿度。

## FLOW YOGA(流瑜伽)

流瑜伽姿势组合的先后顺序类似Ashtanga瑜伽,它强调运动与呼吸的和谐性,同时还引入一些颇具动感的新姿势,使整个练习过程充满活力、情趣盎然!流瑜伽汲取众多瑜伽流派中的不同元素,自成一体,其姿态优美柔韧,其中包括系列倒置姿势。练习流瑜伽会使您平心静气,更深入地了解瑜伽的内涵。

# 英派斯健身减肥营火爆登场

英派斯减肥运动营已有多年组织减肥营的经验,帮助一批又一批的胖友减脂减重,恢复自信。“超级减肥,健康生活”,下定决心,快来减肥营和胖友团体减肥吧!英派斯减肥营会让您有惊喜的。

英派斯减肥营特色介绍如下:

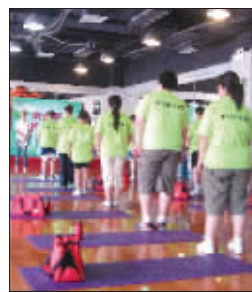
特色一、全封闭专业训练、权威教练全程指导。在减肥期间,营员住星级酒店——标准2人间,有空调、电视、卫

生间;每天4~5小时的锻炼,将有持有高级体适能私人教练证书的专业的减肥教练进行指导。

特色二、营养专家指导配餐、全程跟进讲课。

特色三、每周一次评估总结、温暖人性的团队激励,对于减肥效果大的营员俱乐部将给予丰厚的奖励。

特色四、提供丰富多彩的营员户外拓展,每周日的上午,俱乐部将为营员开展一些活动来帮助巩固减肥的效果。



特色五、华东区域首家提供水中健身项目的减肥营。

**金吉鸟瑜伽**  
网址: <http://b572828.xici.net>

**教师 / 学生暑期班**  
**游泳培训班**  
**瑜伽教练培训班**

**暑期特惠中**

死了都要爱

# 瑜伽,我只选择金吉鸟

外教授课 八家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

## 奥运特惠系列之终极版

所有门店特惠如下:

<b>特惠 1</b> 2年卡(顶级店价格上浮200元) 常温瑜伽 2680元/人/2年 高温瑜伽 3480元/人/2年	<b>特惠 3</b> 双人同时购卡,优惠如下(顶级店价格上浮200元) 常温瑜伽 1580元/人/年 高温瑜伽 2080元/人/年
<b>特惠 2</b> 季卡(顶级店价格上浮100元) 常温瑜伽 580元/3月 高温瑜伽 699元/3月	<b>特惠 4</b> 暑期学生卡(2个月,顶级店上浮60元) 常温瑜伽 500元 高温瑜伽 600元

**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澜之家旁 电话: 86371097  
**瑞金路顶级店:** 龙蟠中路317号达美湾国际二楼(全润发和对面,地铁旁) 电话: 84796999  
**大行宫顶级店:** 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 34853289  
**新街口精品店:** 石鼓路42号建华大厦2708室 电话: 84702468  
**山西路精品店:** 山西路87号世界贸易中心A座1203室 电话: 83200679  
**珠江路精品店:** 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721126  
**锦楼巷会所店:** 锦楼巷47号 | 金吉鸟·万源健身会所内 电话: 86663232 此店有瑜伽/游泳/器械/器械

**金吉鸟瑜伽学院**  
(全日制、周末班及业余班)

初中高级连读 5800元,  
暑期学生特惠, 优惠 1000元

证书—由世界瑜伽联盟认证, 印度 Swamy Sivananda 瑜伽研究院颁发的权威证书。

师资—由印度 Swamy Sivananda 瑜伽研究院的教学总监 R. Sivanandam 主讲。

地址: 石鼓路42号建华大厦1304室  
咨询热线: 8479 9686

**金吉鸟万源健身会所**  
南/京/十/佳/泳/池

夏季特惠:(2个月)  
游泳卡 660元, 游泳+健身 760元

夏季特惠:(10个月)  
游泳卡 1260元, 游泳+健身 1460元

**游泳培训班火热报名中**

地址: 锦楼巷47-1(万源大厦附楼)  
电话: 8666 3232 8661 8295