

瑜伽,焕发青春的职业



姓名:王岚
年龄:43岁
职业:专职瑜伽教练
练习史:10年



“练瑜伽之后,妈妈的脾气变好了。”几年来,王岚的儿子深切地感受到了瑜伽给

妈妈带来的变化。1998年,王岚知道了瑜伽这项运动。当时,王岚在公

交公司做驾驶员,工作的繁杂让她很容易动怒,一天工作下来,心情烦躁,很难控制自己的情绪,时常对家人发火。因为工作性质的原因,王岚也患上了严重的颈椎、腰椎劳损。接触瑜伽后,她试图尝试用这种运动改变自己。

开始的时候,王岚自己买来瑜伽的碟片跟着练习。“最早的一张是蕙兰瑜伽的,我至今还珍藏着。”不间断的练习让她的自身状况发生了明显的变化。困扰自己多年的劳损疼痛不见了,舒缓的瑜伽动作也让她的脾气变得平和起来,家里也因此变得融洽起来。

2003年,在瑜伽练习上已颇有心得的王岚开始做起兼职教练。“那个时候,没

有专业的瑜伽馆,我在妇女儿童活动中心带课,一节30元。”一个星期带一节课,每次都能帮助更多的人接触瑜伽,这样的工作渐渐引起了王岚的兴趣。2004年,月牙湖畔“萌芽健身中心”开门迎客,王岚应邀带课,一周的课时也增加到了4节,2005年,王岚下定决心辞掉了原来的工作,专心致志做起瑜伽教练。

由公交驾驶员到瑜伽教练,王岚焕发了青春活力。

王岚说,自己从来没有想过在40岁的时候还能换一个职业。如今的王岚,已经成为禅洲瑜伽的主教练,每天都要带3节课,课时费也提高到了每节50元-70元,成为瑜伽教练这个令人羡慕的高薪职业中的佼佼者。

振道跆拳道迎来暑期热潮

目前,不少家长热衷让孩子学习跆拳道,然而据振道跆拳道的工作人员介绍,2008暑期家长前来报名的盛况可谓空前绝后,迫使各大分馆都加大师资力量,加设了课程。

受中国奥运年的影响,越来越多的市民关注自身运动和健康,跆拳道是最适合青少年学习的项目之一。

现场一位正在排队为孩子报名的家长张先生透露,带孩子报名跆拳道班的触动很大程度是来自5·12大地震,当时正在上初中已经懂事的儿子不单主动要求捐出自己所有的零花钱,还一再表示想要为灾区的孩子做些

什么,母亲却鼓励他先让自己强壮起来。

据了解,振道的总部设于韩国首尔,系传统跆拳道的九大门派之一。目前在世界各地共有18个分支总馆,在中国各省市分支道场共有200多家,是目前南京跆拳道行业最值得信赖的品牌。

振道跆拳道的教练介绍说,能够战胜自我进阶教段的孩子,不单更礼貌懂事,独立克服困难、解决问题的能力也在提高。振道率先推出的“消费多少送多少积分的优惠”、几大分馆“一卡通用”的模式,让跆拳道爱好者享受到更多实惠。

瑜伽公益课堂本周开讲

本周,本刊联手明道瑜伽举办的瑜伽公益课堂将正式开讲。

炎炎夏日,空调成了现代人必不可少的避暑工具。可是随着天气越来越热,得“空调病”的人也越来越多。因空气不流通,环境得不到改善,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状,以及一些皮肤过敏的症状。但是,中央空调不能想关就关,在办公室里也要照顾他人的需要,所以只有加强自身体质对付冷气。

资深瑜伽教练认为,在传统的空调病防治办法之外,练瑜伽成了人们对付此病的时髦措施,通过练习可以疏通经络,增强抵抗能力,让“空调病”远离。

此外,借助瑜伽的练习,

现代人普遍存在的颈椎不适、失眠、便秘、肤色暗沉等亚健康健康问题,都可以通过有针对性的瑜伽体位调理治疗。

为了让读者全面了解瑜伽养生、理疗方面的知识,本刊联手明道瑜伽馆,推出瑜伽公益课堂。即日起,读者可拨打快报96060热线,报名参与活动。

主讲人:明道瑜伽馆 教培总监陈诚,欧洲游学归来。

活动时间:2008年7月26日(周六)下午2点

活动地点:明道瑜伽馆 鼓楼旗舰店(中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼)

活动方式:25人组成一个班

瑜伽经

瘦身瑜伽的一天练习手册

关键字: 减肥 运动 瑜伽

清晨瑜伽·唤醒能量

练习目的:唤醒身体各个关节,让身体各部分在短时间内都得到伸展和热身,动作主要针对肢体脊椎和全身肌肉的伸展。这组动作包括了脊椎的柔化练习。首先是前、后弯练习,呼吸顺序是:吐气-前弯-吸气-站立-

吐气-后仰,完成4次呼吸,后仰动作保持4次深呼吸,前弯动作时,头靠膝,同样完成4次深呼吸。

中午瑜伽·能量提升

练习目的:能激发身体创造能量,使人精力充沛。动作主要练习关节和肌肉控制能力。这组动作主要是强化腿部力量和柔韧性。动作简单,确实容易有成就感。另外,需要提醒的是,每个完整

的pose由“左、右侧”两部分组成。每个姿势停留4次呼吸。

黄昏瑜伽·平衡身体

练习目的:这组使得身体保持平衡的练习,可以激发习者安宁平和的能量,使人稳定,同时加强人体耐力,改善身体机能,地面部分的练习能缓解关节和精神压力。每个姿势保持呼吸4到8次——因人的体力而定。

夜晚瑜伽·补充能量

练习目的:呼吸练习是这组动作的重点,达到平衡和补充身体能量,呼吸是连接精神和身体的纽带。通过呼吸达到安宁的感受。同时,这组动作最大的特点是“完全在地面”进行,贴地才能令身体深度放松,使身体充电,练习这几个动作可以令我们学会怎样正确放松,学会做到身心放松。

明道瑜伽

蜕变--从选择明道开始!

一流的品质 人性化服务

特惠一: 超值暑期卡

瑜伽暑期常温卡: 480元(2个月)

瑜伽暑期高温卡: 580元(2个月)

特惠二: 瑜伽免费新体验

周六下午2:00瑜伽专题讲座及体验活动(鼓楼店),现在报名中.....

由本馆著名高级瑜伽导师、资深教培总监主讲,限前20名。

网址: <http://b398379.xici.net>

咨询QQ: 492417594

明道瑜伽学院

——没有来过明道,千万别说你选择了适合自己的瑜伽学院

初中高级连读 5500元

师资: 由欧洲游学回国的高级资深瑜伽导师授课,专业的培训学院,强大的教培阵容,印度学院式小班上课,耐心专业的指导,强大的门店依托,针对性个性化培训,百分百推荐就业。

明道专业跳操中心

有氧操、有氧拉丁教练培训 1500元(有舞蹈功底者优先)

报名热线: 83209798

各大门店会员制特惠: 预知详情, 欢迎致电咨询

鼓楼旗舰店: 中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼(11中学对面)

电话: 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)

电话: 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)

电话: 84780003

龙江旗舰店: 龙园西路5号4楼(11路底站)

电话: 86602958