

# 美食休闲 周刊 Cate

南京最权威的美食地图



## 双人瑜伽 赐予爱能量

情书、玫瑰、烛光,浪漫但浮光掠影;吃饭、泡吧、K歌,平淡又没有创意。随着瑜伽在城市休闲生活中的走热,一个独特的休闲项目——双人瑜伽逐渐崭露头角。抛开尘世纷扰,品味一次愉悦的身心之旅,用眼睛看见爱情,让身体感受浪漫。在方兴未艾的瑜伽热潮中,双人瑜伽渐渐受到关注。和个人练习相比,双人瑜伽更重视分享、交流和互助,增加了瑜伽的乐趣。顾名思义,双人,可以是夫妻、父母和孩子、朋友等,但是由于有很多亲密的身体接触,显然,它更适合情侣共同练习哦!

### 【双人瑜伽情人语录】

另一半

双人瑜伽的最精妙之处在于:并不是随便什么人都可以共同练习,也并不是任何伴侣都愿意陪你共同练习。当你的

他(她)愿意与你一起练习,那已经证明了你的幸运和幸福。

### 能量

我们相信,瑜伽能创造一种神奇的能量;同样,我们相信,爱也是一种能量。所以在双人瑜伽的练习中,你能感受强大的能量交集、聚积,从而达到最佳的修身养性效果。

### 心电感应

练瑜伽时注意力集中,排除俗事,心灵感应最敏锐。没有情话,但爱意眼神中流动,爱情传说中的“心电感应”也会在此刻显灵。

### 优美

双人结伴学习,借助他力,更能展现

优美或难度较高的瑜伽。

### 信任

练习双人瑜伽最基本的条件之一是互相信任。即便是在情侣之间,这也是一笔最珍贵的人生财富。

### 和谐

肢体的和谐默契,一定会形成日常生活的和谐默契,这是瑜伽的承诺。

### 吸引力

穿越平淡琐碎的时光,借由亲密的肢体接触,重新让对方认识自己的身体和心灵,双人瑜伽让我们重温恋爱时那眼中只有彼此的激情,吸引力指数飙升。

### 助“性”

双人瑜伽不是“助性”瑜伽,但它确实有助于刺激内脏

器官,提高身体的敏感度。至于增加性魅力、荷尔蒙分泌一路看涨,那就自由发挥吧。

### 【双人瑜伽体位法】

#### 半莲花扭转式

作用:拉伸腰部、腿部、踝部、膝关节的柔软度,激活脊柱神经。

#### 眼镜蛇式

眼镜蛇式锻炼男性腰背肌,刺激肾上腺分泌,提高性能力。补养脊柱,解除便秘的困扰。女性练习时,对于纠正月经失调等毛病也很有效。

#### 骆驼式

伸展和强壮脊柱。它促进血液循环,特别是使脊柱神经得到额外血液的滋养而受益。这个姿势对于纠正驼背和两肩下垂有极佳效果。

整理 黄建军



## 白领办公室内巧健身

### 点点头:

站立,两脚分开,与肩同宽,两手叉腰,做前屈(下巴贴近胸部)后伸(抬头后仰)、侧屈(耳朵贴近肩膀)和旋转动作,动作要求做得缓慢、到位,到了某一位置,要稍为用力拉伸一下,有酸胀感,效果会更好。

### 拍拍肩:

腰部转动和拍肩相结合,右手掌拍左肩腰向左转,另一手背拍腰骶部,反之亦然。因肩部有肩井穴,拍打此穴可起到疏通气息,行气活血作用。

### 扭扭腰:

同准备姿势,大拇指在前,其余四指在后,胯部向右、向左,然后可做顺时针或逆时针转动,转动要缓慢有力。

### 跳跳绳:

徒手跳绳,手脚动作要配合、协调。此动作可活络气血,加快血液循环,改善疲劳状态,坚持一分钟左右。

### 踢踢腿:

原地踏步,上肢摆臂,下肢伸直,脚尖绷紧,尽量与下肢成一直线,尽量踢高一些,就像操练时正步走动作。

### 梳头拉耳拍腰腿(整理运动):

用手指当梳,用指甲背面梳头,由前向后梳30-50下,然后拉耳朵,拉耳尖5次,再拉耳垂5次,最后摩擦最外侧的耳轮20-30次。再用双手掌从腰部开始拍打到脚后跟,从小腿内侧到肚脐两侧,拍打2-3次,全套结束。



# 金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

金吉鸟健身俱乐部龙江新店 金吉鸟现有各门店接受报名  
**预售特惠中** 特惠电话: 81556518 86371997  
 地址: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老妈火锅楼上)

**求租**  
 承租繁华地段,使用面积1200-4000的适合开设健身俱乐部的场地,中介也可联系。联系时间10:00-21:00  
 联系人:周先生 15295510450

## 金吉鸟瑜伽

外教授课 · 十家直营连锁 · 一流环境 · 优秀管理团队  
网址: <http://b572828.xici.net>

**春季特惠**

- 办理年卡,另加38元,赠送2个月、一套瑜伽服及一个运动水壶
- 特种年卡,常温1380元,高温1780元(顶级店价格上浮100元)
- 双人同行,优惠300元/人。

★ 以上优惠限参加一项,本公司拥有最终解释权。

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: 86371997  
 虹桥顶级店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399  
 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南二楼 电话: 84796899  
 珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128  
 大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653299  
 新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702468  
 山西路精品店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 83200879  
 牌楼巷会所店: 牌楼巷47号—1金吉鸟 万源健身会所内 电话: 86663232  
 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-61710118

## 金吉鸟健身俱乐部

**年卡特惠**

### 庆虹桥店 盛大开业

入会热线: 83171399  
地址: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

全日制周末班

1. 瑜伽导师培训班火热报名中...  
初中高 5800元,学生凭证可优惠 1000元
2. 新街口肚皮舞+瑜伽特种卡  
火爆推出! 尽情关注!
3. 普拉提、瑜伽私教培训预售中!

咨询热线: 025-84799686  
 咨询QQ: 794950222  
 地址: 新街口石鼓路42号建华大厦1304  
 公交路线: 16、27、33、34、35、38、100 新街口南站下

## 金吉鸟万源健身会所

南 / 京 / 十 / 佳 / 泳 / 池

游泳年卡 1510  
 健身年卡 1320元  
 游泳+健身年卡特价 1880元  
 瑜伽特价年卡 1380元

电话: 86663232 86619295  
 地址: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼)

## 金吉鸟·大正跆拳道馆

跆拳道国家示范团  
江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部

周末班4月11日开班,火热报名中,额满即止,  
暑期班特惠招募中 220元起

一馆: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼  
 金吉鸟健身俱乐部内 电话: 83171399  
 二馆: 龙江新城市广场二楼金吉鸟专业跆拳道中心内  
 其他10家大正跆拳道分馆信息详见:  
<http://www.dazhengtkd.com>