

群星闪耀

龙萍:恒河边的领悟

最具影响力的金牌教练
金吉鸟瑜伽
擅长传统瑜伽、流瑜伽、阿师汤伽

“龙家有女初长成，养在深闺人未识。回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色。遂令天下父母心，不重生男重生女。”

清凌凌的湖水边，参天的树木郁郁葱葱，木板铺就的林间小道上，五颜六色的瑜伽垫四处散开。龙萍一袭黑衣坐在人群中，时而娓娓道来，时而起身展示体位，溘溘的汗水掩不住诲人不倦的严谨态度。无怪乎在“金牌教练”评选活动中，她是呼声最高的一个。

电话另一头，龙萍的聪明伶俐、热情开朗让记者略感意外：瑜伽培训师也可以这样活泼可爱！

3年前，龙萍毕业于南京师范大学法学院，是个能讲一口流利英语的法学士。说来难以置信，龙萍的瑜伽体位练习从2005年才开始，之前只是“静坐”。用4年时间完成别人需要10年才能完成的动作，龙萍说她的秘诀在于“智慧”和“悟性”，修炼的时候身心合一，而不是痛苦地摆出各种姿势。“有人带着心修炼，只需要1年；有人心不在焉，可能需要10年。时间长短不是最关键的，时间是用心来衡量的。”

2006年，龙萍来到南京最大的瑜伽健身机构应聘，“金吉鸟”品牌创始人周荣一眼相中了这个女孩。凭着10多年经营健身机构的丰富经验，周荣觉得“这个女孩特别执著”。2008年2月初，周荣毅然把龙萍送去印度进修，在“瑜伽之



都”——瑞施凯诗，研习瑜伽一个星期，在古瓦哈蒂市研习解剖学20天，并成就了至今难忘的一段心路历程。

到过“金牌教练”角逐现场的观众也许还记得，在展示体位之前，龙萍唱诵了一段经文。这是一段梵文，为纪念刚去世的一位瑜伽大师。龙萍希望通过她的唱诵，在呼吸之间，在场所有人都能感受到，“大师并未远去，他与我们同在”。

曼妙的身姿，灵动的智慧，使龙萍博得现场评委和观众的一致厚爱。资深瑜伽“发烧友”、现代快报“瑜伽之星”红旗点评道：龙萍是一位偏重量型的选手，她能很好地控制自己的呼吸和体位。一个女孩从21岁开始练习，能修炼到现在这样的程度，不容易。南京资历最资深的瑜伽私教林羽丽用“敬佩”二字形容她对龙萍的感觉，她认为龙萍的过人之处在于“专注”。

尤天慧： 我见青山多妩媚，料青山见我应如是

最具亲和力金牌教练，
美伽瑜伽
擅长肚皮舞、哈他瑜伽等

尤天慧是个漂亮的女孩，肌肤胜雪，眉目如画，秋波流转，灵气逼人，熟悉的人都亲热地喊她Yoyo。

Yoyo生性活泼，上大学的时候常去健身中心跑跑步跳跳操。她说，那时候的想法很简单，就是想通过锻炼减掉身上的脂肪。直到有一天，瑜伽之门轰然打开。

“在不断学习瑜伽的过程中，我改变了很多。”Yoyo说，它是那么细腻，每一个动作都安静而优美，使我的身体更加柔软，更加健康，我也更加自信了。所以毕业后，在学校养成的各种习惯渐渐淡去，唯有瑜伽历久弥新，让我在这忙碌聒

噪、复杂多变的社会环境中觅得一方净土，懂得不要为过去的恩怨耿耿于怀，也不要为未发生的事忧心忡忡。通过一次次呼吸了解自己，接受自己，做自己的朋友，在浮躁喧嚣的社会大环境里多一份踏实和洒脱。朋友们说我比从前更加可爱了，瑜伽使我深深地受益，我希望把它与更多人分享。

在“金牌教练”角逐现场，Yoyo当时表演了一段充满异域风情的肚皮舞，错综复杂的肢体动作，快速的舞步，交叉摇摆的舞姿，时而优雅，时而性感，时而娇柔，变幻莫测，令人目不暇接。



费强： 中流击水 浪遏飞舟

最具力量金牌教练
耐力健身
擅长减肥、增肌、塑形等

结实的肌肉，黝黑的皮肤，矫健的身姿，幽默的谈吐，来自耐力健身的费强非常惹人注目。作为耐力最受受欢迎的私教之一，费强有着很多固定的粉丝学员。

有一位姓段的男学员跟着费强练了2年，据该学员介绍，他之前比较胖，而且患有肾结石，非常痛苦。自从跟着费强老师开始进行恢复性训练，现在身体恢复得非常好，心跳甚至达到了运动员的水平。他开心地说，以前买衣服时总是很自卑，买不到合适的。现在在试衣服时甚

至不用去试衣间，也敢大胆秀出自己的身材了。

还有一位37岁的张女士之前和大多数女孩子一样很讨厌运动，跟着费强老师练习了一段时间之后，竟然爱上了运动。费强的课都需要提前预约，而且都是满员。大家在一起上课好像做游戏一样很开心，没有负担和压力。

费强老师强调，作为服务性行业的从业者，如何让客户满意是最重要的。而他擅长的，就是在最短的时间内，帮助学员实现减脂、增肌、康复等目标。



毕业于南京师范大学体院的费强大学期间一直品学兼优，体育教育学出身的他还没毕业就被耐力健身看中作了团操教练。之后成功转型私教，他说，这样可以更好地服务每一位学员。

恭祝现代快报“谁是你心中的金牌教练”评选活动圆满成功!



hosā Fitness
浩沙健身俱乐部



IT'S LIFE FOR FITNESS

浩沙二店三店即将启航，特价风暴再次来袭，敬请期待……

招聘职位：店长2名 会籍部经理2名 客服部经理2名 教练部经理2名 私人教练30名 团操教练20名 会籍顾问50名 客服专员20名
招聘热线：86892008-8003 联系人：薛经理

休闲、娱乐、健身南京论智文化独家代理 订版热线：025-84521131 更多信息详见 <http://b1071039.xici.net>