

到明道女子瑜伽 来一场身心灵的深度之旅

不知不觉中,瑜伽这一起源于古老印度的健身项目,已经彻底征服了中国的都市女性。在大街小巷的瑜伽会所“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”时,瑜伽也成了白领们最常谈及的话题。

“小A从小跳舞,身体柔韧性最好,她肯定能把瑜伽练得很好!”“我大腿特别肥,练瑜伽能不能瘦身啊?”“我都老胳膊老腿了,还能做那些高难度动作啊?”……有没有想过,对形体动作的过分关注,也许是阻碍你把瑜伽练到“上乘境界”的绊脚石?对瑜伽塑形美体功能的太多强调,也让我们忽略了瑜伽能带给我们的更多美妙感受?

与很多强调体位的瑜伽会所不同,明道瑜伽自开办以来,就一直坚持对瑜伽的全方位理解。要做到这一点并不容易,不仅要维持素质更高的教师团队,对会员的教育和培训也要下更多的功夫。6年坚持下来,唐静欣慰地告诉记者,如今明道纯女子瑜伽会所老会员的续卡率已经达到80%,这充分地说明了学员们对明道理念的认可。



高温瑜伽:进口原木墙面专业环保更重要

随着天气的转冷,越来越多的人选择高温瑜伽进行锻炼!在塑身的同时,还非常舒服。据明道瑜伽的唐总介绍,明道瑜伽房的层高为3.3米,这在南京所有瑜伽馆中是比较少见的,一般教室层高只有两米多,会让人觉得压抑。整面的玻璃墙加上层高3.3米的百平米大空间,给人宽敞明亮的感觉,会员在练习瑜伽时会有种舒适感。

“明道高温瑜伽房的硬件设施,是南京瑜伽馆中做得比较精细的”唐总指着房间的地板说:“我们的高温瑜伽房地下都是供暖的,很多别的瑜伽馆只是供暖,在里面练习久了,会有干燥的感觉,很不舒适。水暖就可以避免这样的问题,就算房间里没有加湿器,也一样舒服。”

明道高温瑜伽房的墙面和吊顶都是木质的,并散发着阵阵香味,闻起来清新怡神。唐总说:“这些都是进口原木一块块贴合而成的,这样既费事又好成本。我们之所以这样做,就是想给会员一个最健康、舒适的练习环境。这样的原木非常环保,在受热之后既不变形也没有异味,对身体没有伤害。虽然贴墙纸、乳胶漆漆会给

房间营造出时尚感,但高温之后可能会散发出刺鼻异味,对身体不好。”

腹式呼吸:一堂受益终身的课

说起腹式呼吸,很多练过瑜伽的人都会说,“每堂课都会做5分钟的,很简单。”但是,你知道在腹式呼吸的过程中,如何控制身体肌肉,把握气体的流向和长短、体味气体沉入丹田的位置吗?

“凡走进明道瑜伽大门的人,我们都会教她一件受益终身的事,那就是腹式呼吸。”明道瑜伽专门为这5分钟的练习,开设了一堂150分钟的课程。这一次,“纯女子瑜伽会所”请来了一位男老师。“以前从来都是拒绝招聘男老师的,怕干扰会员的练习。”这次破例,不仅因为这位男老师人行10年的丰富经验,也不仅因为他游学全世界的开阔视野,最重要的,是因为他有和明道一样的坚持和追求:为每一个会员提供最贴心、个性化、人性化的服务。

一直以来,明道瑜伽为所有会员提供免费的增值服务,其中一项就是腹式呼吸的深入学习,老师将逐个地教会员如何学习到最正确的腹式呼吸方法。此外,还有商卡排毒、烛光冥想、瑜伽饮食、户外瑜伽等众多课程可供选择。尤其值得一提的商卡排毒,因为这一项对于很多爱美的白领独具吸引力。

“商卡排毒能彻底清洁人体,一直从口腔到肛门乃至尿道,清洁整条进食与排泄通道。”不用服药,仅靠水与特定的瑜伽体位的配合,来达到清洁身体、排除宿便、排毒养生的功效。一个便秘的学员在明道练习两个小时,一称重,整整轻了6斤,这让唐静都感到吃惊,“当即就排出了宿便,见效很快。”在这个课程中,学员需要喝下大量的淡盐水,根据会员的情况进行4-5个体位的练习,而这几个体位,正是辅助水更好地沉入人体,清洁身体。

链接:商卡排毒瑜伽是古老瑜伽洁净功法中的一项,它的梵文是(shankha prakshalana),音译就是“商卡·普拉沙拉那”,商卡的意思是海螺,指海螺形的肠脏,而普拉沙拉那是彻底洗净的意思。商卡排毒是瑜伽经典的排毒法。

现代人由于长期工作压力大、饮食习惯差、缺乏运动而引起很多问题,譬如便秘问题,并且日积月累,越来越严重。长期排泄不畅,污垢很容易在肠道的弯曲处堆积,时间长了肠子就如同脏了的“百叶窗”般很难清洗干净。商卡排毒瑜伽对于肥胖者,患便秘,胃气胀,消化不良等效果很好,对泌尿系统和肾脏也有很好的保养作用,有效清洁进食和排泄通道,驱除腹腔内的有害气体、陈粪,对缺水晦暗的皮肤起到良好的保养。

见习记者 曾茜

科学运动——教你打赢今秋减肥战

秋季,是丰收的季节,各类美食让人垂涎欲滴。凉爽的天气也让人禁不住胃口大开,放松警惕“滋补”,导致脂肪逐渐积聚,人体在不知不觉中发胖。如何解决“秋膘”的烦恼,小记为你奉上运动减肥法,助你打赢今秋减肥战。

运动是最传统的减肥方法,却是最具科学根据的减肥良策。

秋季减肥适宜的运动有以下四大类:

一、跑步

跑步是目前最佳的有氧运动,它能增强血液循环,改善心脏功能;改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,使大脑能正常工作。

二、爬山

爬山对心肺功能的锻炼效果更佳。深秋的气温给人的感觉不是很冷,但空气温度随着山坡高度的上升而递减,加之早晚温差大,这时爬山,还可使人的体温调节机制不断处于紧张状态,从而提高人体对环境变化的适应能力。另外,爬山对心肺功能的锻炼效果更佳。

三、羽毛球

羽毛球可以保持减肥不反弹,且几乎适合所有人群。相比室外运动,这种室内运动让人感觉舒适,但不要小看它的运动效果,据有关数据显示,一场正规的羽毛球,运动强度要比一场足球赛还要大。但运动前准备活动至关重要,以免受伤。

四、骑车

骑车翻越小山,快慢结合,可以消耗更多的热量。骑



车运动最好到户外,如果你感觉舒适,可以采用不同的强度和节奏,或者在不同的地形上进行,比如变化行车路线和增加翻越小山的项目。你可以尝试节奏练习,踏板可以踩得时高时低。在踩踏板时尽量均匀平滑些,不要在车座上跳跃,使上身保持放松。

五、日常生活中有意识地锻炼

美国一家运动研究所发表的一项研究中发现,在平常生活中有意识地活动身体的人,和连续6个月、一周5天、每天进行20-60分钟游泳或骑自行车等有氧运动的人相比,减少体重及体脂的程度几乎相同。

这样的结论无疑是令人惊喜的。那么我们在日常生活中,可以有意识地活动身体,潜移默化地达到减肥的目的。比如饭后收拾碗筷、打扫厨房,洗久一点的澡,或是去远一点的餐厅吃饭,然后走回家,等等。既让自己的生活更加美好,手脚更加快捷,还能顺便减减肥,何乐而不为呢? 彭凌梅 整理

南京明道瑜伽馆自2001年开设以来,以独特的风格将古老的瑜伽和现代的健身方式融为一体,引领了瑜伽健身时尚,推动了南京瑜伽健身风潮,现在江苏已经有多家直营连锁分店。以口碑著称的明道瑜伽,将经络学、饮食营养学、运动学、形体美学等融入课程中,凭借雄厚的师资力量,我们致力于让更多的人感受最为专业的瑜伽锻炼!

明道专业瑜伽馆

明道瑜伽教练培训

60天的体能开发+60天的悉心指导+365天实习跟课+100%的就业率=合格瑜伽老师的保障

一分耕耘,一分收获;
一份付出,一份回报;

如果你想成为瑜伽老师:

如果你选择了明道:

请理解教材的厚重详细;

请理解导师上课的严厉;

请理解导师孜孜不倦的教导;

请珍惜导师安排的面试机会;

明道瑜伽,品质保证;

帮你实现自己的梦想,是我们最大的骄傲!

目前为止,所有学员100%的就业率,是我们对您的保证!

特惠招生,初中高级连续6800元!资深华裔导师,小班上课,名额有限,报完即止!

咨询电话:83209798 赵老师

1) 常温特价年卡1380元

(顶级店、旗舰店上浮)

2) 高温特价年卡1690元

(顶级店、旗舰店上浮)

3) 其他年卡免费加送2个月及一套专业瑜伽服
双人同行,可享受更多优惠(特价卡除外)

免费体验进行中,电话预约体验相应门店课程,让您亲身感受大师级教练水平

更多活动,请咨询相应门店或者登陆明道瑜伽讨论版: <http://b398379.xici.net>

咨询QQ: 492417594 790486168

明道专业瑜伽馆及跳操馆:

鼓楼旗舰店:中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼

TEL: 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)

TEL: 83345936

新街口初始店:汉中中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁)

TEL: 84780003

龙江顶级店:龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面)

TEL: 86602958