

# 瑜伽, 公益健身的主打歌?!



现代快报《美食休闲周刊》推出的响应全民健身号召的公益健身活动, 宗旨是让我们的读者拥抱运动、拥抱健康! 每一期, 我们都会邀请南京市内知名健身场馆的优秀老师, 为大家进行课程讲解和示范。活动自创办以来, 得到了许多健身爱好者的支持和厚爱, 我们的“休闲健身圈”也越来越壮大, 欢迎更多的人加入这个群体!



## 这一堂课, 我们学会用心与身体对话

好多学员来到瑜伽馆, 迷迷糊糊地跟着大部队练习瑜伽, 还有带着好多的目的, 譬如想减肥、美容、减压, 还有的是慢性脊椎的问题, 不管出于什么目的, 只要在

课程中专注自己的身体和呼吸的配合, 做到自己身体可承受的极限的边缘, 用心和自己的身体去对话去交流, 那么, 你想的那些目的会自然而然地找上你。

这一堂课, 我们跟着Lisa老师学习瑜伽的关键词是“制感”! Lisa老师说:“好多人对瑜伽的了解只是停留在外面的感

认识, 毕竟大家首先接触事物的是视觉和听觉比较直观, 缺少对它内在的一个自省, 所以我想把大家从外在的感观意识拉回到专注自身内在的灵魂上来, 也就是制感。”

针对第一次上瑜伽课的朋友, Lisa选择了更多地去讲授瑜伽的呼吸控制法和体位控制法相

协调的重要性, 教会他们在做体位法时如何把注意力专注到身体的某一个部位上或者呼吸上。她建议, 刚开始练习的朋友在体位掌握不是很熟悉的情况下, 不要过多地去专注呼吸控制, 等你能够很好地控制你的身体或者体位掌握熟悉后再配合上有意识的、深长的、缓慢且均匀有节奏的呼吸。所以习练瑜伽的原则就是循序渐进, 不带有任的情绪在里面习练, 你会发现你是愉悦的, 在运动的过程当中去感受运动给你带来快乐的感觉。

快报记者 彭凌梅

## 下期预告: 去明道练瑜伽

指导教练: 陈诚

活动时间: 8月8日(周日)下午4:30

活动集合地点: 明道鼓楼店, 中山北路26号新厦国际大厦群楼4楼

活动报名方式: 拨打电话 025-84783633, 84783635。

## 炎炎夏日, 激情“泳”动 未来水世界 让您游泳无后顾之忧

日前, 在江宁一家游泳馆发生了一起泳客氯气中毒事件, 让喜欢游泳健身的人们不禁心生疑虑: 是否在公众游泳场所就要始终提高警惕, 不敢自由自在地游泳呢? 在南京, 全民健身中心未来水世界向您打包票, 绝对保证您的游泳安全, 让您没有任何后顾之忧!

全民健身中心未来水世界邓经理向记者介绍, 该场馆的游泳池的清洁工作非常专业, 使用的消毒剂是次氯酸钠, 药剂由专人领用和保管, 并且是定点存放, 投药时间严格安排在闭馆时段。投药方式是全部通过专用的加药泵直接加入管道, 而不是在暴露的空间去处理。这样专业的消毒方式无疑给担心的泳客们吃下了一颗定心丸!

随着暑期接待量的骤增, 未来水世界不仅增加了负责的工作人员人数, 更采取了增加池底吸尘、清污及水质检测的次数和增开水泵加大循环量等一系列措施, 力求为泳客提供安全的休闲运动环境。

8月10日至8月31日, 未来水世界将推出夏日优惠活动: 游泳健身馆夏季20次计次卡优惠价仅520元/张, 冬季30次计次卡优惠价仅688元/张, 还加送夏季5次计次卡一张。此外, 女子瑜伽馆、VIP健身会所也推出了超值优惠活动哦!



## 南京大众跆拳道锦标赛报名啦

# 全城火热征集跆拳道高手

身怀绝技的跆拳道高手, 有没有“隐身”在你生活的周围? 2010年南京大众跆拳道锦标赛即将开始了, 本次活动由南京市跆拳道协会主办、南京振道跆拳道馆承办, 本着推广跆拳道运动、弘扬跆拳道精神的宗旨, 欢迎南京及周边地区各大跆拳道馆、俱乐部的跆拳道修炼者报名参加。

大众跆拳道是竞技性和观赏性兼具, 竞技、品势、特技、击破、跆拳道, 让观众充分领略到跆拳道的博大精深。以赛会友, 通过比赛, 感受浓厚的礼仪之道, 修身养性才是根本。于是, 赛场上的生死, 场下往往是亲密无间的好朋友。

### 参赛要求:

1. 按照中国跆拳道协会的规

定, 参加本次比赛的运动队和运动员必须为中跆拳道协会会员和个人会员, 请各参赛队及运动员提前办理入会手续。

2. 各团体会员可单独组队参赛, 亦可联合组队参赛; 个人会员可代表单位参赛, 亦可以个人名义参赛。

报名方式: 南京跆拳道协会

及振道跆拳道各分馆均可

## »相关链接

振道在江苏省南京市大行宫、瑞金路、夫子庙、新街口、鼓楼、山西路、龙江、漓江路、新街口、江宁地区及南通市等地拥有十几家直营专业跆拳道馆。

## 振道跆拳道

ZHEN DAO TAE KWON DO

常年开办

少儿班、青成年班  
私教班、黑带直通班

火热招生

特惠暑期卡: 590

http://b883456.xici.net      商务合作、应聘 Email:cich@163.com

[大行宫馆 68997101]	[新街口馆 68997110]	[瑞金路馆 68997108]
[夫子庙馆 68997109]	[鼓楼馆 68997102]	[山西路馆 68997103]
[龙江馆 68997104]	[漓江路馆 68997105]	[莫愁湖馆 68997106]
[雨花馆 68997112]	[奥体馆 68997111]	[江宁馆 68997107]
[江浦馆 68997113]	[仙林馆 68997114]	[总机 68997000]

直营连锁 / 专业权威 / 精英团队

强身 / 瘦身 / 防身 / 修身 / 成就人生

## 2010年南京大众跆拳道锦标赛报名啦!

# 全城火热征集跆拳道高手

**主办单位** 南京市跆拳道协会

**承办单位** 南京振道跆拳道馆

**竞赛时间** 2010年8月14、15日

**竞赛项目:** 竞技、品势、跆拳道、特技、击破

**报名方式:** 南京跆拳道协会及振道跆拳道各分馆均可

赞助单位: 期待您的支持!

联系电话: 68997000转0      Email:cich@163.com