

与瑜伽教练共勉:教授的智慧

健身大课堂



“健身大讲堂”的读者并不限于学员,更有健身教练,这个栏目也应该为他们提供交流、论战的空间——教练擂台!于是,这一期,我择用了瑜伽老师Shiny的一篇日志《教授的智慧》,作为“教练擂台”的开场。也希望更多有观点的健身教练向“健身大讲堂”栏目投稿,我的邮箱是penglingmei@yahoo.cn。快报记者 彭凌梅

“有人问我:我们同样参加了很多瑜伽深入的培训,我们同样每天练习,为什么上会员课会差距很大呢?有的老师会员课总是门庭若市,有的老师课却是冷冷清清。这是很多教练不理解的困惑,很多人都很认真地教课,为什么会员反应就是平平呢?因为像做任何事情一样,不是努力就一定有对等收获,智慧才是关键。怎么去因地制宜,因人而异,学东西要学透彻,学会变通,那才是真正掌握了、理解了。”

作为瑜伽练习者要比作为教练容易很多,练得最好的人,不一定是教得最好的人,而教得好的人,肯定自己练习也很不错。作为练习者除了我一直提倡的要脚踏实地努力

练习外,只要你自己的悟性好,很了解自己的身体,知道自己需要什么、避免什么,要怎么去付出,要怎样才能收获,只要你清晰自己的练习,明晰自己的学习,你就会成为好的练习者。但是自己明白的人不一定就能表达清楚给别人听,更不一定能通过巧妙的方式教会别人。

举个例子,比如阿斯汤加的课,如果你只是按名师培训的方法教会员(因为大培训师主要针对身体素质高,对瑜伽有理解的教练和爱好者),上来就让人家做蹦跳穿越、温雅撒,特别是俯卧撑。九成会员都是女性,腹部核心没力量,塌腰翘臀的曲肘,累得气都没了,还提什么控制。伤害腰椎,将压力过

多给手臂肩膀,弊远远大于利。没错你上课讲得都对,阿斯汤加用温雅撒连接,温雅撒是要做曲肘,但是你不觉得你根本没理解阿斯汤加的内涵吗?你应该通过什么方法让会员明白一对一呼吸配合体式,呼吸连贯稳定,班达控制这些才是它的关键吗?而另一个老师知道怎么去简化温雅撒但是又会强调收腹的关键性,体式让所有人都不觉得困难,但是又体会到气息的重要性。这就是差距。

就像我原来说的,什么是好的老师,就算是阿斯汤加的课,就算六十岁老人,也有练得很好的会员,而且他们都能各得其所,练得很开心,很用心,这才是好的课,因为帮你

将练习中的感悟,用简单,生动,易懂的方式教会了他们,让他们从中受益,这样瑜伽才能推广。而这个方法到底是什么?需要你智慧去琢磨,去摸索,去实践。

每个体系都有它利弊两方面,因为这世界上没有绝对的好坏,对错。传统,艾扬哥,阿斯汤加也是如此,只是每个人站的角度不同,为什么会出现阿怒萨拉,力量瑜伽,活力瑜伽,流瑜伽,阴瑜伽,因为他们的创始人将学到的东西因地制宜,用自己的经验取长补短。只有根据不同的人群,做出最合适的调整,瑜伽才能真正适合更多的人。我们不应迷信任何一种,取长补短,兼听则明,学以致用,这才是真正的学习态度。

CTF全面升级改造 将成南京首座VIP专属顶级健身俱乐部

坐落在南京市CBD新街口商圈核心区域的CTF国际健身俱乐部,由商茂投资集团投资并经营,自2004年10月开幕以来,一直被认为是南京最顶级的健身俱乐部。经过6年的成功经营,CTF已经接待了超过12000名来自社会各阶层的俱乐部会员,并长期受到崇尚健康生活方式的南京精英人士的青睐。

耗资900万元,打造南京首座VIP专属健身俱乐部

在俱乐部经营管理团队的不懈努力下,经过长达1年的设计和规划,CTF已于8月1日起正式闭馆,进行场馆的全面升级改造计划。据称,这一改造工程将耗资近900万元,涉及35项场馆布局规划的重大调整、整体温控和空气循环系统的

升级、12项最新运动项目和设备的引进、俱乐部会员信息化系统的建立等方面。

整个工程计划历时3个月,预计10月中下旬重新对会员开放。值得注意的是,升级改造后的CTF国际健身俱乐部将调整俱乐部定位,将原有的多层次会籍服务体系调整为仅向VIP会员开放的VIP会员专属

俱乐部,全新CTF将带给会员一个全面健康的新生活方式。

六年一次,全新CTF开放申请“创始会员”优惠入会

据CTF国际健身俱乐部会籍管理人士介绍,由于俱乐部全面改造工程,8月至10月间,CTF对即将于10月中下旬开幕的全新俱乐部开放为期3个月的创始会员入会申请服务,

如同6年前CTF首座俱乐部登陆南京时一样,开放社会各界精英人士以最优惠的价格申请加入俱乐部。

据了解,创始人会申请服务将在俱乐部所在的新街口商茂世纪广场31层俱乐部接待展示厅进行,届时还将向会员展示一系列改进后的俱乐部运动项目和设备,8月1日起,每周一至周日全天开放。

全新CTF即将登场

创始会籍 限量优惠正在进行……

全新CTF,比最好更好。
A Whole New CTF,
Better than the BEST.



- * 首座VIP专属精英城市俱乐部
- * 升级改造计划投入超过RM800万元
- * 业界著名设计师精心规划俱乐部空间
- * 引进多种先进体适能运动项目
- * 全面进入高级私人教练CTF APT时代

CTF International Fitness Club
CTF国际健身俱乐部

[New CTF] 俱乐部VIP会籍预售中心 地址: 中国南京 中山南路49号商茂世纪广场31层 86 25

来电有好礼

8689 8888

(最终解释权归本俱乐部所有)

麦乐迪 感恩十年 欢乐共享



麦乐迪KTV

买一整包9小时 29元

下午茶4小时 99元

点餐免房费3.5小时 99元

点酒水免房费4小时 178元

山西路店
真情回馈!

更多惊喜活动, 敬请光临...



安全 健康 欢乐 时尚
www.melodyktv.com

凭此广告2小时免费欢唱 | 山西路店 | 截止时间8月25日 | 预约有效 |

南京新街口店 洪武路50号(金贸大厦)

24H预约专线:(025)84735588

南京山西路店 军人俱乐部内(中环大厦)

24H预约专线:(025)83325988