

46名读者感受神奇瑜伽

小读者家长：“脊背以前很僵硬，练了一会就舒展多了”

□记者 高洪超 陶相银 报道

本报10月24日讯 20日上午，在位于威海卫大厦5楼的梵伽瑜伽会馆，本报小读者及家长感受并学习了源自古印度的瑜伽。在今天的印度，古老的瑜伽修炼类似于中国的气功，已经有5000多年的历史。本次活动中，26个孩子和20位家长都是第一次接触到瑜伽。

“我从来没练习过瑜伽，想试一试。”一位小读者的妈妈说。与她的想法相同，当天上午参加本次活动的小读者几乎都带着妈妈前来。虽然人数超出了预期，但400多平方米的练习场馆还是给大家提供了充足的空间。9时40分，活动正式开始，瑜伽练习室内，梵乐轻漫，大家坐在垫子上，听着教练舒缓地讲解，也缓缓进入了曼妙的境界。

开始是调整呼吸，不久后又改为曲背弓腰、伸腿扭臂的一些拉伸活动。虽然活动一直是坐着、躺着或躺着，但一小时的练习时间下来，就令很多读者吃不消了。“背部以前很僵硬，这练了才一个小时，就感觉舒展多了。”活动结束后，大家聚在一起新奇地议论纷纷。

不过大家都对活动时间太短有点意见，提出再体验一次的要求。最终，梵伽瑜伽会馆负责人刘燕决定满足本报读者的要求，凡是本报小读者，均可以到梵伽瑜伽会馆再免费体验三次，且可以就近选择到梵伽瑜伽会馆的分部去体验，地址分别为：威海卫大厦B座5楼、侨乡广场C座1504室、经区滨海龙城安杰玛国际会所二楼。



练完之后精神了不少

报名参加这次体验活动前，我一直很犹豫，尤其是想到那些高难度的瑜伽动作，心里不安，我这胖乎乎的身体能行吗？

起初的时候，我跟大家一样盘腿坐着，一边跟着教练的节奏呼吸，一边全神贯注地听着舒缓的音乐。不一会儿，音乐播放完了，我也感觉心里很平和，很舒服。

接下来，我可遭了罪了。教练让我们听着她的讲解做动作，回收下巴、合拢双手、手向上伸展、伸直腿、脚尖下压……好难啊！最难的动作是鸽子式，我做了半天都没做成功，看着教练优美的姿势真是好羡慕啊！我最有体会的是亲子瑜伽，要求孩子和家长一起手拉手脚对脚，将双腿抬起来，费了九牛二虎之力我和

妈妈也只抬高了一条腿。这时我已经筋疲力尽，满头大汗了！

大概一小时左右吧，课程结束了，教练建议我们都有时间都来练练，这样对身体有好处，还能减肥呢！还别说，练完之后整个人都觉得精神了不少呢。这次活动真是又难又有趣，有机会我会再去做的。

鲸园小学四年级四班 於睿婷

◀小读者和家长们一起体验神奇瑜伽术。

记者 高洪超 陶相银 摄

相关链接 瑜伽 初学者需知

- 1、练习前一个半小时，练习后一个小时内不可以进食。
- 2、手术后半年和女性生理期不宜练习高难度动作。
- 3、以赤脚为好，穿着轻松、舒适。
- 4、如果在保持某一姿势时，感到体力不支或者发生痉挛，应立即收功，加以按摩。
- 5、做练习时，把注意力集中在体内所产生的感觉上。
- 6、量力而行，动作缓慢，不可骤然用力。当你伸展到自己能承受的最大程度时，就是做正确了。
- 7、最初呼吸初学者很难跟上，最好先自然呼吸，然后留意教练呼吸的引导。1~3个月慢慢得要要领，教练没有什么特别的说明尽量都用鼻子呼吸，呼吸不用过于用力及急促。
- 8、有些人身体的某些部位会有受伤或做手术的经历，练习瑜伽时一定要关注这些受伤的部位，感觉疼痛就停下来呼吸调整或自我减轻动作幅度。

装饰公司 基本格：10平（限四行字）每格30元

16800百平装修到您家
吉象木门，生态林地板，集成吊顶，整体橱柜，广东瓷砖，高档乳胶漆，腻子粉，广东甲生态板。有专业设计施工团队，为你打造家装，工装商业空间，另有26800套餐、36800套餐，5986566 13371163688

瀚淼装饰
装家咱就装好，装好就找瀚淼。签单送品牌室内门或厨房3件套。
地址：西门红绿灯 5867508

坤图装饰
经营范围：住宅（别墅）小区/办公楼/酒店/宾馆等建筑工程的装饰装修设计和施工业务。
地址：古寨东路附1-7号（大槐树北200米）电话：0631-5897579

东阳木雕 明清家具加工厂
专业定做：木雕、家具、花格
厂址：威海仁柳庄 门市：市委党校斜对面
电话：5861220 13666303371

建材家居
基本格：10平每格30元
实木与板式家具
厂家直销：纯水曲柳实木家具，俄罗斯进口樟子松实木家具，板式衣柜、床、橱柜，办公桌椅等成品家具。
公司：威海室内设计，木工。 威海装饰公司合作！
电话：5333353 15906319876
正规公司：砸墙，改水电，防水，上料，瓦工，成品家具，大白，吊顶，壁纸，一条龙服务。
电话：15606307788

威海美之源装饰公司
本公司订做成品门，整体橱柜，另推出26800元精装套餐。承接室内外装修，免费设计，南方施工，质保三年。
地址：会展中心西60米
热线：5180303 QQ:243927231

益家装饰
签单满30000液晶电视送回家
承接各种高中低档装修工程
益家装饰推出：21800元、27800元、37800元、47800元等家装套餐。
报价比三家，高了还差价。
13562188865

环保自流平
形成高平整度地面，延长地板使用寿命，隔音隔潮，耐磨耐压，环保健康，短时间即可使用。
小商品城51-1号13606496877王师傅

传承人家装饰 21999装新家 爱要久久住新家
21999元包含：洗手间、厨房墙地砖及铺贴，全家乳胶漆及人工，全家满铺12mm厚地板，一个1.5米带门大衣柜，厨房地柜和吊柜，全家免漆门及门锁，窗台面和集成吊顶全含。
地址：威海国际商务大厦1119室。电话：5323536

大型车间无水采暖
不用暖气片，无压锅炉
比传统锅炉投资、燃料节省40%以上，威海各区均有工程
海产品烘干设备
电话：13181888758 13646315789

橱柜门业
基本格：10平（限四行字）每格30元
订版电话：18660375586

恒盛达门窗
幕墙、雨棚、高档办公玻璃隔断、阳光房、采光顶。
15606302200

诚利来门业
专业制作肯德基商务门，隔热断桥窗，圆弧窗
13061165899

实德节能门窗展销厅
销售实德塑钢型材、赛斯德断桥铝材。
承接：高端木铝塑门窗，断桥平开门、平开内倒窗，塑钢平开内倒窗、推拉窗，异型圆弧窗，欧式阳光房，密封阳台，商务门，电动卷帘门，高档折叠纱门、纱窗等。
地址：高区文化西路155-12（威韩商贸城路100米）电话：5689796 13562127800

一周特价风暴
万瑞轩红木家具馆 工艺礼品城，10.19-10.27
举行限时一周特价抢购活动
地址：光华大厦国美电器4楼
电话：5210901（新威海路华联北侧）

腾飞门业卷帘门
电动门，防盗门
批发，安装。
13287872222

华格彩色不锈钢橱柜
橱柜换代产品保用50年
煤气灶，油烟机，净水器，水龙头，名牌垃圾处理器等。
地址：长峰大槐树东100米
电话：13376308198

专业批发最贵防盗门
铜门，不锈钢门，车库门楼宇门，
电话：13326308386
地址：骨科医院东

中虎彩钢瓦厂
生产销售：彩钢瓦、复合板、C型钢，各种方管、角铁等。
承接：钢结构工程，复合板房，彩钢瓦安装等。
电话：0631-5992311

虚位以待

太陸裝飾城
大型家居装修材料商场
二期招商中.....
招商热线：0631-5756886
地址：沈阳中路613号（张村柳沟对面）

创意空间装饰 全木蜡油整体装饰装修设计施工
拒绝污染 ★一样的价格，不一样的健康标准★
选择“0”苯、“0”甲醛植物木蜡油
——取代传统油漆的革命，创立装饰、环保、健康新标准。
木蜡油体验店：威海市万发装饰材料市场1021-2室
电话：3666733 13181125008

橙果專業工程空間設計機構
Chengguozhuanyanshejijigou
www.70heg.com
只設計不施工
zhi she ji bu shi gong
解讀設計密碼 締造設計第一品牌
專注為 別墅 豪宅 商業空間 精裝样板间
解讀熱線 13181126611 18763119303（威海）0631-5815156
山東威海 / 遼寧大連 / 湖北武漢 / 北京 798