

2017年上海城市业余联赛

## “爱我中华”上海市健身瑜伽公开赛

主办单位：上海市体育局 上海市体育总会 文汇报社

## 每个人都有一种姿态勾画出瑜伽的美丽

上海是座海纳百川的城市。  
瑜伽也是种“海纳百川”的运动。

在此次“爱我中华——2017年上海城市业余联赛上海市健身瑜伽系列公开赛”中,国外的、外地的、老上海人、新上海人是那么地踊跃。除了感谢上海烟草集团有限责任公司对本次活动的大力支持外,更希望瑜伽运动能在上海这座大都市中更加绚丽前行。



## 来自瑜伽的正能量

93年出生的杨子除了本职工作——电视节目主持人之外,还在业余时间成为了兼职的瑜伽老师。杨子大学时的专业是播音主持,刚入学时,体重达到120的她算是班里的小胖了。为了让自己上镜能更好看一点,杨子决定锻炼身形,从此便和瑜伽结下深切的缘分。

直到现在,瑜伽仍然是杨子生活中最为重要的一部分。时间再紧张,杨子每天都要抽出两个小时进行瑜伽练习,尤其是当工作中遇到了烦恼事的时候,杨子都会静下心来,用瑜伽舒缓自己的情绪。

目前,杨子毕业已经两年多,但却依旧做着一位兼职瑜伽老师,每次工作结束后,都会回到课堂,和不同领域的学生分享瑜伽的乐趣。杨子说,“我想用自己的能量,去影响身边

更多的朋友去了解瑜伽,帮助他们去追求的属于自己美丽和健康。”

## 年近花甲练瑜伽

在2017年上海城市业余联赛上海市健身瑜伽公开赛上,不乏有四十余岁中年人的身影,而其中,将近花甲之年的王绥琴阿姨更值得关注。

王绥琴阿姨是一位不折不扣的“60后”,这是她第一次参加瑜伽相关的比赛。别看年纪大,每个动作都十分标准,丝毫不输给年轻人。“不说获奖不获奖的,能参与到这样的比赛中来,就很开心啦。”王绥琴认真投入到比赛中,看着裁判长发号令,一丝不苟地完成瑜伽动作,“不过还是不能和你们年轻人比,热身赛还没结束,我就满头大汗啦。”

王绥琴是在单位同事的影响下开始接触到瑜伽的,“他们说这个是好的,锻炼锻炼身体,还能帮助治疗

很多慢性病。我当时说啊,我都五十多岁快六十的人了,老胳膊老腿的,掰不动啦。他们就劝我去试试,说瑜伽其实没有想象中那么痛苦,试一试也没有坏处。

每天中午,王绥琴都会和同事们参与到瑜伽课程中来,慢慢的,身体的变化开始显现出来。原来我挺直腰板的时候,经常会感觉背部腰椎和胸椎连接处会有一些疼痛感,通过坚持瑜伽训练,现在已经没有疼痛的感觉了。算是一个意外收获吧。”

如今,瑜伽已经成为王绥琴生活的一部分,每天的适度训练,既能保证身体健康,又能活跃精神,让人更加专注。

## 辞去工作献身瑜伽

来自乌克兰的 Oksana 有着好听的中文名——雨竹,她开始接触瑜伽已经是10年前的事情了。与普通的

瑜伽爱好者刚开始就接触各类体式不同,雨竹的瑜伽之旅,是从《瑜伽经》、《奥义书》、《薄伽梵歌》等经典瑜伽著作开始的,从理论和呼吸控制的练习,逐渐走入瑜伽的殿堂。

“那时候,乌克兰几乎没有好的瑜伽老师,而且大家对瑜伽的认识也不是很充分。甚至当时我自己都觉得,瑜伽是专业修行者磨砺自己身体意志的方式。”来到上海后,雨竹仍然坚持自我练习瑜伽,调整呼吸,学习体式。

通过和专业的瑜伽老师交流,雨竹心里的几个谜团都被一一揭晓:瑜伽并不是苦行僧式的练习,而是每个人都适宜的健身方式。它是跨越年龄,跨越性别,跨越国际的运动。

如今,雨竹已经辞去了原本的工作,变成了自由自在的瑜伽人。“原来觉得瑜伽只是自己的一个爱好而已,不可能为它放弃其他方面的成就,现在却觉得瑜伽才是不能放弃的东西。”(本版撰文 跃明)



## 从一个人在卡拉OK嘶吼到完成瑜伽的归属

我来这座城市已经有五年时间了,大学一毕业,就迫不及待地踏上了前往上海的火车。充满朝气的灵魂对自己说,年轻人啊,为什么不去大城市闯荡一番,出去见见世面呢?渴望新鲜空气的躯体奔跑着,追逐梦想而来。

机会带来的不止是事业上的突破,也有因为日渐沉重的担子给予的压力。工作的第二年,我几乎每个月都要抽出一些时间去释放压力,或是一个人在KTV中吼唱,直到嗓子开始嘶哑;或是一个人去坐过山车,一遍又一遍;又或者在公

园的长椅上安静地坐一天,不说一句话……职业病开始显现,颈椎经常发出克里克啦的声音,又因为缺乏运动而日渐肥胖。

朋友说,“要不你去试试瑜伽吧。”我笑了:“我还以为你会劝我去健身,瑜伽不是女生玩的东西吗?干嘛推荐我这个啊。”朋友真诚地看着我的眼睛:“你又没做过过,怎么说瑜伽是女生的专属了?”

在瑜伽场馆,老师对我做了一个双手合十的动作,询问我的基础之后,开始教授一些呼吸吐纳的诀

窍,和基础的体式动作。“你这种情况,最适合学的是健身瑜伽。”老师在指导我体式的同时说,“健身瑜伽可以通过体位训练、气息和心理调节,来增强身体体式。而且这套108体式编排循序渐进,非常适合你这种初学者。”

刚开始的练习总是最难受的,我感觉自己的颈椎向后仰到了极致,抬起的双手也有些酸痛了。老师示意我轻轻的呼气,然后回归初始动作,又继续重复,不消片刻便大汗淋漓。我对朋友说,“这个不行,没想到瑜伽这么累啊。”朋友

笑着问我,“你的颈椎还疼吗?”我摸了摸后颈,一脸惊讶,才意识到困扰多时的颈椎疼痛居然有所缓解。朋友拍拍我的肩膀,“继续努力吧。”

从此,每周去两次瑜伽馆成为我的必修课,那里的大门一直为我敞开,并没有因为性别差异而有什么特殊。练习瑜伽的朋友们聚在一起,讨论每天的训练和目前的进展。包容的心态让这座城市更具魅力,我想,未来还会有更多和我一样的人抛弃偏见,拥抱更加广阔的新世界。