

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

瑜伽运动与上海大都市的融合之旅

真没想到,瑜伽运动会如此之热!

5月28日,首场“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”在上海世博源馆开赛,吸引近千名上海市民参与。哪怕骄阳似火,哪怕挥汗如雨,依旧挡不住瑜伽的热度。

上海市体育局在本次上海城市业余联赛之前进行了相关调查。

数据显示:瑜伽超过了羽毛球、乒乓球等常规项目,成为目前上海市民最希望参加的体育运动。

在我国,瑜伽实际上是最近几年才兴起的体育运动。数据统计表明,上海市的瑜伽练习者中,30岁以下的年轻人占据了64%,而女性练习者的比例更是占到了总练习人数的80%以上,沪上知名瑜伽连锁机构 Sankhya Yoga 创始人郭朝表示,瑜伽成为了都市女性最喜爱的健身娱乐项目之一。

今年8-10月,“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”还将上海静安区体育局四楼体育馆、普陀区体育馆等地继续开赛,本次健身瑜伽系列公开赛得到上海烟草集团有限责任公司的大力支持,特此感谢。



生活渴望健康美丽

中国作为世界上人口最多的国家,人们的生活水平在快速的提高,对健康的需求也在逐渐增强,大批的爱好者参与到瑜伽大潮之中,他们对健康美丽的渴望会在瑜伽中得到释放和满足。

针对瑜伽在中国快速传播的情况,2016年,国家体育总局社会体育指导中心成立了全国瑜伽运动推广委员会,出版了《健身瑜伽108体式位标准》。标准根据“循序渐进、全面均衡、安全有效”原则,在体式编排上以难易程度排序。在体式选择上,根据体式的主要形态,均衡采用前屈、后展、侧弯、中立伸展、扭转、坐姿与其他等类别,同时兼顾习练安全与健身效果。

相关人士指出,全国瑜伽运动推广委员会推广普及的“健身瑜伽”,以促进身心健康为目的,通过自身位训练、气息和心理调节等手段,改善体态,增强身体活力,延缓机体衰老,是体育养生的重要组成部分。“可以说,是推广全民健身,增强全民体质的现代瑜伽运动。”

未来发展空间巨大

瑜伽在青年女性中的火爆程度也能佐证这一“偏见”,当然,这和瑜伽运动的本质有关。现代瑜伽追求身体平衡与健康优雅,一般由呼吸法、体位法和冥想三部分组成,通常在健康自然的环境下,通过轻音乐,引导瑜伽者利用意念指引肢体,舒缓流畅的练习各种动作的同时,配合呼吸调节身心、训练形体、提高气质、增强体质。

对于在大城市工作的青年女性来说,瑜伽可以通过呼吸调息、动静平衡、身心统一等要素来刺激身体恢复本身的自觉与自愈,改变人的亚健康状态,舒缓压力与焦虑,平和心境调整自律神经。

相关人士指出:“瑜伽虽然已是众人皆知,但与中国庞大的追求健康,向往心灵平静的人群相比,瑜伽目前的发展现状只不过是冰山一角,这就形成了目前瑜伽众人皆知,练习者甚少的局面,意味着瑜伽在国内的发展尚处于初级阶段,未来发展空间将更大。”

适度运动老少皆宜

瑜伽之所以能广为人知,并大受欢迎,其奥妙即在于身、心、精神的健康安宁方面,都极具系统性、科学性,又经得起时间的考验。瑜伽作为一门具有世界性的科学,任何人练习瑜伽的技法,都能从中获益。年轻人可以练习瑜伽,中老年人同样可以通过瑜伽来进行强身健体,真正地做到了老少咸宜。而中国健身美体市场上,适合中年人健身的方式、方法非常稀少。对于具备极强消费能力及需求的中年人来说,瑜伽恰恰可以满足他们适度运动的需求。

2014年联合国大会上“国际瑜伽日”的设立,则正式宣告了瑜伽的全球化。

2016年12月1日,瑜伽被联合国教科文组织列入非物质文化遗产名录,再令全球瑜伽人振奋。瑜伽热度在全球持续升温。而中国的瑜伽行业目前才刚刚开始升温,必将拥有良好的发展空间和市场前景;沪上知名瑜伽连锁机构 Sankhya Yoga 创始人郭朝表示,许多城市的瑜伽爱好者都渴望在专业的瑜伽场所进行练习,而这类人群正以每年50%以上的速度递增。(本版撰文 跃明)

