

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，让我的身体脱胎换骨

每个人与任何一项运动的邂逅都不是偶然的。瑜伽,这项传闻与都市白领最紧密相关的时尚运动,更是如此。每天固定的两点一线;每天繁杂的生活工作……瑜伽有何魅力,让越来越多的都市白领如此痴迷?

在本次成功举行的“爱我中华——2017年上海城市业余联赛上海市健身瑜伽公开赛(静安站)”上,众多瑜伽大咖给出答案。

本次活动得到上海市烟草集团有限责任公司的大力支持,特此表示感谢。



坚持 4 年改变生活

程蕾已经年过四十,因长期从事文职工作的原因,她必须在办公室内久坐,对着电脑开始工作。日子久了,颈椎,内分泌都存在一些问题,手肘也因为患上了“网球肘”而不得不靠打封闭止痛。四年前,也是一次偶然的突发奇想,程蕾第一次走进了家门口的小瑜伽馆。

刚开始练习的三个月,程蕾在老师的帮助下先开始学习最基础的哈达瑜伽。对于初学者来说,哈达瑜伽不强调竞争感的练习,能帮助人集中精神,调节身体,达到身心平衡。通过专注的练习,程蕾很快发现,自己的身体有了些许变化,颈椎似乎没有那么难受了,内分泌失调的问题也有所好转,网球肘的症状也开始减轻,甚

至逐渐消除。

如今,程蕾学习瑜伽已经超过了四年,她笑着感叹道,瑜伽让自己拥有了比十八岁时更苗条的身材,成为亲朋好友们羡慕的榜样。“就是说原来那些小毛病基本上都好了,整个人的身体柔韧性甚至比青少年时代的自己要好很多,工作起来,体力和活力和年轻人也可以比一比。”瑜伽给她带来的不仅是健康的身体状况,也改变了曾经的胆怯与矜持,她的性格更加阳光,生活也更加精彩。

通过瑜伽,找到不一样的自己

钱文婷永远忘不了 2014 年春天的那个夜晚。因为,那天在朋友的陪同下,正式踏入了瑜伽世界。

在那家小小的瑜伽馆里,钱文婷

打下了瑜伽训练的基础,体式训练和呼吸训练让她感受到了瑜伽的魅力,可惜好景不长,没多久后,这间瑜伽馆便闭馆了。

暂别瑜伽的日子似乎没有什么不同,工作生活一如既往,然而,钱文婷在体检的时候发现身体的异样,在医生的建议下接受了手术治疗。手术很成功,但手术带来的伤痛和术后抑郁的情绪,却让钱文婷的身体虚弱起来。烦闷,无助,同时感觉生活苍白无力,钱文婷苦苦挣扎,想要找回自己最好的状态。

她回忆起在瑜伽场馆挥汗如雨的日子,那种浑身上下每一个细胞都在活动的状态让人忍不住怀念。“当时就在想,能不能通过恢复瑜伽训练,找到不同于现在的自己?”钱文婷说,“最后决定恢复瑜伽训练,找了个场馆,重新开始。”

下定决心后,钱文婷便付诸于

行动,即使再忙碌,每天都会坚持去瑜伽馆练习。“虽然说每天的练习都会带来汗水和疲惫,但是我却找回了久违的精力充沛。”同一个体式,随着时间慢慢加深,加深,带来不同于往昔的感受,又体验到了新的觉知。“就好像不停地打开前进路上一扇又一扇大门,那感觉,太棒了。”

在老师和朋友的帮助下,几个月后,钱文婷的身体似乎再一次被唤醒,重新找回灵活而且精力充沛的身躯。而在身体之外,真正的变化则表现在内心的平和上。“我曾经读过一段话,当我们特别忙碌的时候,我们实际上活在自己的脑子里,而不是活在自己的身体中。”钱文婷说,“这时候不如让大脑休息休息,放空一下,让自己的身心合二为一,这也许是都市人疲惫身心所需要的治愈。”

(本版撰文 魏跃明)



每一个与瑜伽相伴的上海早晨

当晨曦从东方降临之时,这座城市正从沉睡中逐渐苏醒过来。天色微白,清风拂过晨露,留下沁人心脾的空气。

每当这个时候,我就会离开家门,沿着黄浦江边跑上一段距离。然后在江滨铺开自己的毯子,准备用瑜伽训练来迎接新一天的开始。吸气,沉淀心思,集中意识,呼气,举手抬头,前屈提腿,闭上眼,聆听自己的呼吸,让精神和身体在此刻合二为一。我听见青鸟啾啾的鸣叫,听见江水滚滚而逝,听见风声

在耳边呢喃,这是人与自然相互融合的时刻,也是我每天最舒适,最放松,最自在的时刻。

练习瑜伽已经四年有余,现在回忆起来却仍然觉得相见恨晚。36岁那年,我还在为自己的失眠、便秘和内分泌失调等亚健康状态而感到苦恼。却在闲聊时无意听到同事说自己的母亲因为坚持瑜伽锻炼,获得了健康的身姿,每天精神百倍,体态也日渐优雅起来。

出于对瑜伽的好奇,同时也怀抱着一丝对美好的期待,我悄悄去

健身房体验了一堂瑜伽课,当时,看着健身房里摆出高难度体式的训练者,我心里甚至打起了退堂鼓,这个姿势不会痛吗?那个姿势看起来好累啊?要不,还是算了吧。

幸好,带我的老师用温暖的目光给予我鼓励。我心一硬,“不试试怎么知道”,开始跟老师学习瑜伽的基础,调整呼吸,屈体,弯腰,抬手,动作非常不标准,而且身体还非常僵硬。老师一边指导我的动作,一边用语言鼓励着我,继续,加油,再向前一点,注意呼吸。垂下手的那一刻,我深深的

出了一口气,练习时身体的紧张和拘束感在此刻被完全释放,甚至有些轻飘飘的,非常舒服。老师微笑着双手合十,我也合十双手,露出了真诚的笑容。

结局自然是一发不可收拾,瑜伽渐渐融入了我的生活,坚持每天的练习,让我养成了锻炼的习惯。身体的健康带来了前所未有的喜悦,精神上的突破让心里荡漾着安宁的浪花。

我睁开眼睛,天已经完全亮了,江水奔流而逝,早安,世界。

参赛者手记