



退休之后开始健身 尝鲜学习瑜伽入门

乐明潮63岁开始接触瑜伽,至今已经练习了9年有余,虽然已经古稀之年,但是他站如松、坐如钟的姿态,以及出门必骑车的习惯让人不由得对他硬朗的身子骨竖起大拇指。

“我刚退休时是一身的病,什么脂肪肝、高血脂、肩周炎等。退休后我开始锻炼,起初是绕着西湖跑步,跑一个多小时。”因天气经常变化,乐明潮没有办法每天坚持。女儿心疼父亲的身体,便在健身房为他办理了一张健身卡。

喜欢尝试新事物的乐明潮在健身房找到了另一方天地,跑步机、动感单车、搏击、拉丁舞,精力比小年轻还足。“健身需要器械和有氧相结合,你才能瘦下去,才

能更健康。”一聊起健身的话题,乐明潮便拿出教练的范儿叮嘱道。

健身房里所有的项目他都想尝试,他也逐一体验了一遍——除了瑜伽!

每次经过瑜伽教室门口,他都要脚踮一会。有一天,瑜伽教练叫住他:“大伯,你要不要来练练瑜伽?”乐明潮忙摆手:“不了了,教室基本上没有男人,我去了要出洋相的,人家该问这个老头怎么混进来的?”

不过最后在瑜伽教练的“科普”下,乐明潮得知国际上许多瑜伽大师都是男人,他也就放下不安,准备尝试看看。“没想到五分钟后我就酸疼得不行了!后来慢慢把筋拉开了才好一点。”乐明潮也就这样开始了瑜伽的入门。

“

上周末早晨9点,在杭州西湖文化广场的运河边,记者见到了72岁的乐明潮老人,他正赤着脚盘腿坐在褐色的瑜伽毯上,在春日阳光的沐浴下,神态祥和。报名参加健康俱乐部第二期公益瑜伽课堂的学员们陆续到来,大家签到登记后纷纷与乐明潮打招呼。

“我们都是看了乐老师的报道后慕名而来的,乐老师做公益教学很久了,人很好的!”不少学员得知记者身份后主动上前搭讪。而乐明潮只是在一旁微笑,继续为一会儿的瑜伽课做着准备。

”

□本报记者 洪漩 文 摄

七旬老人的运动情怀 杭州有位热心公益的「瑜伽爷爷」



报名学员日益增多 希望寻找更大场地

“现在几乎每天,我都能收到瑜伽爱好者的电话,大家都表示想要跟着我学习。”说起这事,乐明潮可谓是喜忧参半,喜的是他看到那么多人愿意学习瑜伽,忧的是场地紧张,他不知道该如何安排上百号的学员练习。

最初学员不多时,乐明潮老人所在的社区帮忙安排了免费的场地,随着人数越来越多,又由他所在的长庆街道出面帮忙联系了教室,但是学员实在是太多了,乐明潮只能像打游击似地分批带着学员赶场子。室内场地不够,他甚至都把大家组织到了西湖文化广场附近的空地上进行户外瑜伽。

“媒体的力量太大了,我免费授课的事经过报道后,来的人远远超过我的想象。只好让大家留下姓名、年龄、联系方式等等信息,方便我登记排课。来报名的大部分都是老年人,我也想给他们找个可以沟通、交流、锻炼的地方,所以正在努力物色新的授课场地。”说起场地紧张这个现实情况,乐明潮颇为头疼。可是一想到有那么多人从勾庄、临平等地方倒腾几辆公交车赶来上课,他又将这些困难化为动力,努力寻找更加宽阔的瑜伽训练场地。

“只要大家喜欢瑜伽,我就不能将大家拒之门外吧。”采访结束后,乐明潮起身,收拾瑜伽毯,跨上一辆自行车,“不管我去上课还是买菜,都是骑着自行车,环保又健康!”说完,他笑着向记者挥挥手骑着车潇洒离去。



考取高级瑜伽教练 公益授课服务社会

练习了三个月后,乐明潮对瑜伽的兴趣越来越浓,一堂瑜伽课还不过瘾,他往往连着练习两堂课、三堂课,瑜伽带来的改善也越加明显。三年后,健身房来了一位印度瑜伽大师,乐明潮开始跟着大师用心学习。他还搜集别处瑜伽体验课资讯,跑遍杭州各个瑜伽馆,接触不同瑜伽教练的教学方法。

2014年,乐明潮在杭州市瑜伽协会组织的一场比赛中获得第四名,当年70岁的他是所有选手中年纪最大的,还获得组委会颁发的“特别荣誉奖”。此后,他又报名参加了瑜伽教练的培训,并且考取了高级瑜伽教练证书。

“提升自己的同时,我也想为大家服务,为社区、街道做点贡献!”抱着这一心态,乐明潮于2015年3月开设了公益瑜伽班,免费教大家瑜伽课程。他的想法很简单,就是想以自己的热情带着大家健康动起来。

越来越多的人知道乐明潮免费教学,纷纷报名参加,现如今已经开设了公益瑜伽第二期的课程。乐明潮将大家分为几个班级,并选了班长辅助他上课,除此之外他还亲自设定了课时安排,保证大家的课时需要。

71岁的蒋老伯得知乐明潮那么大的年纪还在教授瑜伽,十分钦佩,叫上自己63岁的好友吴金豪一起来上课。经过一节课的学习,两位老人蹲在乐明潮身边唠起来。乐明潮以自己为例,详细地和他们分享经验,脸上带着开心的笑容。

“瑜伽是能够让人放松的一个项目,通过锻炼‘身、心、灵’结合,整个人都能安定下来。我现在建了微信群,把大伙都拉到群里,这样有什么消息都可以及时通知大家,沟通起来也方便!”乐明潮一边掏出手机给记者看,一边笑着说,“我还常常收集一些资料发布到微信群里,供大家参考,效果很好。”