

“24 节气”已成为人类非物质文化遗产,你知道吗? 锻炼身体也要顺应四时讲“智慧” 杭州有帮“勒格”的女人练瑜伽跟着节气变

□特约记者 杨 静



结合中医养生 手绘24节气瑜伽笔记

前不久,“24 节气”通过评审被列入联合国教科文组织“人类非物质文化遗产”代表作名录。你知道吗?在杭州,有帮女人一直在跟着24个节气练瑜伽,她们有点儿“勒格”(杭州话方言,意思“挑剔”),锻炼讲究时辰、场地和动作,而且还手绘了24节气瑜伽图,以便相互间交流和课后复习。

“《黄帝内经》中曾说到人应顺应四时的变化来调节身体,认为‘春夏养阳,秋冬养阴’,天气的变化和我们的健康

息息相关。”管麟说,近两年自己一直在进行24节气瑜伽教学,倡导顺应自然,带着大家按照自然的规律来练习。

什么是24节气瑜伽?就是结合中国传统的中医,将瑜伽练习的方法融会贯通地运用到24个节气中。练习时按照每个节气的特点,制定出有针对性的瑜伽体式课程,选择合适的时间,以达到更好的健身养生效果。

“中医理论讲,春养肝,夏养心,秋

养肺,冬养肾。比如春属木,与肝相应,在瑜伽练习上会选择多利于肝脏的体式;秋季养肺,会更侧重于练气息,将各种呼吸术和唱诵融入动态体式训练中。不过每个季节都存在两三种气候,像秋季的前半段以湿为主,后半段以燥为主。而不同的节气不同的时间,身体最活跃的脏器或者经络也是不同的,所以根据节气划分练瑜伽更利于养生。”管麟说。

遵循自然规律 锻炼身体也要讲“智慧”

管麟是从去年立春推出24节气瑜伽养生课的,“立春,是万物复苏的开始,我们的身体能量场由内而外也需要有一个逐步唤醒的过程。一天之中的‘春天’是早晨,也是最适合舒展叫醒身体的时间,这时候养生关键是养成早睡早起的习惯。我记得当时推出了天天上的密集型早课,结果参加的人很多。”

之后的节气瑜伽课很受欢迎,“像冬至前后半个月的元气‘冬藏’工作很要紧,尽量避免生活中过于耗费元气的那些事。尽量将生活节奏放慢,对于身心都处在压力之中的职场人,每天不妨抽出几分钟发发呆,来休养身体、积蓄能量。”

练瑜伽时除了习练动作有讲究,场地和时间也有窍门。平时管麟都带着

大家在西湖边练,那里的公益户外课今年已经是第十个年头了。

“不过每年现在开始到雨水、清明前,都会移至室内,因为气温太低了。在锻炼中,瑜伽的时间也尽量和一天中的12个时辰、经络等相结合,做到‘有的放矢’。养生,说到底就是养成一个好习惯。”管麟说。

网球嘉年华 全家总动员

□本报记者 高 倩

本报讯 上个周末,杭州西湖银泰网球场迎来众多网球爱好者,场上选手挥拍争胜,场下亲友加油助威,一派欢快祥和的气象。

这场杭州市第三届亲情网球嘉年华,有夫妻、父子、兄弟的搭档,也有姐妹、母女、母子的配对,有全家上阵,把各个项目报了个遍。其中小的只有十岁,

年长的已过花甲,男女老少同场竞技不亦乐乎。

“我今天有一点开心哦!”10岁的刘义群小朋友如是说。刘义群的爸爸是网球爱好者,在他带动下,妻子参加了人生中第一次网球比赛。儿子在父亲熏陶下开始学习网球,虽然打网球的时间不短,但全家共同参赛还是第一次。

“这是第三次举办亲情网球嘉年华了,去年情人节和圣诞节分别举办了两届。在特定的节日,通过家人共同参赛,以亲情为纽带,以健身的体育活动为平台,让球友增进与家人的感情,这样的比赛受到大家的好评,也是我们继续办赛的动力。”杭州市网球协会驻会专职副秘书长唐龙表示。

超好玩,超多福利 明年3月,不容错过的马拉松接力赛

□特约记者 殷佩琴

最近,一条消息在杭州跑友圈里传开了。明年在杭州滨江区闻涛路“最美跑道”要举行一场极具创意的浙江马拉松接力赛。成绩好的组全体队员都能获得明年杭州马拉松的直通名额。

为了更好地推广浙江马拉松赛事,也为了给更多跑友提供亲身参与大型赛事的机会。这次由省体育竞赛中心、省马拉松及路跑协会等单位主办的省内首创且极具特色的“浙江马拉松接力赛”将于

2017年3月5日开跑。

据悉,浙江马拉松接力赛分为区县组和慈善组两个组别。区县组以市民有效身份证号码前6位归属地或者身份证住址所在区县市为准组队,每个队报6人,最终选择4人参赛,采取接力的形式跑完42.195公里,关门时间为4小时30分。哪怕你人在外地,也可以借此机会代表家乡参赛。慈善组则对选手所在地域无限制。

链接:报名选手须满足以下条件:1.年龄在18-55周岁;2.2015年后半程马拉松2小时15分或者全程马拉松5小时以内完赛证明;3.一年以内健康体检证明;4.每个组有一名异性。“浙江马拉松接力赛”计划在滨江区闻涛路最美跑道进行,不会对公共道路产生交通压力,每个参赛选手也就跑10公里稍多一些,沿着江堤绕圈,如果集齐几位“大神”组队,可能一不小心就跑出个PB(个人最佳)来。

即将迎来2017年,很多人都在计划用什么样的方式来迎新祈福。对于杭州热爱运动的市民来说,每年元旦的迎新跑绝对是不容错过的节目。本周日(2017年1月1日),杭州将再次迎来这项传统的迎新活动。

据了解,本次迎新跑以“万人迎新昆仑福、六区联动浙样红”为主题,以六个区六条不同特色的路线作为赛道。主会场设在西溪湿地(北门)景区内,另外包括下城区、上城区、滨江区、拱墅区、江干区共五个分会场。其中,滨江分会场由于其他赛事活动安排,将会把迎新跑提前至12月31日进行,其他五个城区将在元旦早上的8点准时开跑。目前,报名工作已接近尾声,初定的一万人名额所剩无几。

负责本次活动的杭州市体育局群体处洪星表示,迎新跑有两层含义:一是为新年祈福,二是为推动全民健身锻炼身体。作为杭州群众体育的一项品牌活动,2017迎新跑将是规模最大的一次。为了让参与者能开心地跑完5公里,主办方还贴心地准备了红色比赛服、迎祈福袋对联以及特制的完赛证书等小礼物。

□本报记者 奚源

用奔跑的方式迎接新年的第一缕阳光 杭州万人迎新跑约你元旦见

本报讯 12月27日晚,杭州首届门斗篮球赛的决赛在广厦体育馆举行,这场由市体彩中心资助的民间篮球赛,享受到了与正规CBA篮球赛几乎一样的待遇——专业的美女啦啦队献舞,专业的现场DJ解说,以及数位前CBA球员在场上打球。

据悉,门斗篮球赛以杭州十大古城门为主题,每一支报名参赛的球队都将一座古城门当做队名。整项赛事历时两个多月,从海选赛一路打到决赛,昨晚决战的两队分别是百官门(武林门)队和太平门队。据统计,这项赛事吸引了100多支球队参加,总比赛场次近300场。

□特约记者 廖旭钢

以篮球的名义 来一场『古城门』对决