

现实版《功夫瑜伽》江山上演 不安现状的小伙创造无极瑜伽,火遍北京

“无极生太极,无极是太极拳的基础状态,可以简单地理解为‘身心合一’,与瑜伽所追求的‘梵我合一’不谋而合。”前不久,在江山市举办的第二届瑜伽文化节上,一套刚柔并济、行云流水般的太极拳表演,让许多观众耳目一新。表演者周晔将太极与瑜伽相糅合,自创了一套功夫瑜伽。

周晔的老家在江山闹市区的平棋村,家门口是解放路小学。小时候周晔不仅学习成绩优异,在体育方面也很有天赋,他既是班里的班长,也是体育委员、校篮球队队员。在杭州上大学之后,有体育基础的他加入校武术队。“大学军训,教官看我走了几步正步,就将我领到队伍前面走。当时体育课上也有太极拳、折返跑之类的项目,我的反应快,经常领先同学一大截。老师说我的协调性比较好,比较适合练习武术。”周晔介绍,在大学里,他比较专业地学习了枪术、拳术、剑术。

大学毕业后,周晔在一家企业当技术工。“在乡镇工作,能够接触到的、学到的东西不多,我几乎能看到未来二三十年后自己的生活。”但他没放弃爱好,因为喜欢武术,自己到江山的一家武校习武。

“那时候流行BBS(论坛),我就上去写一些功夫的文章,有感兴趣的

人会在上面留言交流。”周晔说,他和其中一位聊得特别投机,两人经常在BBS上相互交流。后来从BBS到邮件、电话,素未谋面的两人却相谈甚欢。因为欣赏周晔,这位网友便邀请他去北京教瑜伽。

虽对瑜伽了解不多,但周晔仍萌生去北京闯一闯的想法。到了北京,他在瑜伽馆上起了课。“但我没想过要在那当全职瑜伽教练,只把那当作一个跳板,打算找一份与专业相关的工作。”在北京的第一年,他租住在地下室,每个月400元的房租。当时在瑜伽馆上课的工资是1200元,除了房租,剩下的伙食费也不多。虽然生活艰苦,但他四处跑课,每次上完课,学员对他的反馈都很好。学员们的认可让他找到了归属感,口口相传后,渐渐地他在北京也颇有名气。

十多年的瑜伽授课经历,太极拳、古琴、催眠术……周晔让他的学员渐渐接触到更多的文化。在瑜伽授课经验的积累中,他也不断提升自己对太极、瑜伽的理解和感受,不断去渗透儒学、道学、佛学,在瑜伽中引入太极拳、八卦掌及其他武术套路和导引气功的练习经验。

每次有新的想法,就整理写入自己的授课笔记,到了2012年,周晔有了自己的一套瑜伽课程——无极瑜



伽体系。2014年,他遇到了一次职业转型的机遇,收到了杭州西湖瑜伽节的邀请函,有机会将无极瑜伽的理念进行传播,也就从那次以后,他将更多的精力放在了无极瑜伽理念的培训和传播上。

“瑜伽越来越盛行,但很多人包括瑜伽教练并没有真正理解瑜伽,一味追求表面动作,带来了不少‘瑜伽病’。”谈起无极瑜伽,周晔眉飞色

舞,“其实瑜伽追求的是身心合一,身体和心境同时稳定下来,然后去顺正、疏通,时间、速度……一切都是刚刚好,每次上完课应该让身心感到很愉悦。”周晔说,现在他的工作基本在北京,每两年回家乡一次,这次回家,他也尝试让家人感受、体会他所从事的工作,“希望有机会能在家乡办起瑜伽事业,让更多人知道无极瑜伽。” (通讯员 王小枫)



嫩拳头亦能搏击

近日,绍兴市举行首届青少年少儿自由搏击赛,吸引了绍兴、湖州、嘉兴等地的10个俱乐部,6岁至14岁不等的60余名选手参与。来自龙魂搏击俱乐部的浩南,从小爱好武术,练习搏击已经三年,本次比赛获得了较好成绩,在问及赢得比赛后的感受时,小家伙稚嫩的脸上洋溢着自豪感:“能赢得比赛我感到十分高兴,付出也有了回报,以后还要更加努力。”

(通讯员 何璐婧 文/摄)

80位跑友,彻夜奔跑7小时 只因和东白山有个约会

在东阳市东城街道,无论在早上还是晚上,在公园还是绿道,都能见到一群跑步的人。他们来自各行各业,只因为爱好跑步而相聚在一起。

前几天,80位跑步爱好者从东阳剧院出发,彻夜奔跑7个多小时,跑步55公里,再上东白山之巅。据悉,这是东阳市长跑协会连续第三年组织跑步爱好者,夜跑东白山。

奔跑的身影,晃动的荧光,当晚,在东阳剧院广场,80名跑步爱好者相聚于此。21点30分,随着一声号令,他们正式开跑,场面相当壮观。20日凌晨4点多,80名跑友完成55公里的夜跑,从东阳剧院到达东白山山顶。同时,还有66名跑友从虎鹿镇溪口村出发,完成21公里的夜跑,到达东白山山顶。值得一提的是,此次夜跑活动沿途还有40余名志愿者,为夜跑东白山的跑友提供后勤保障。

据悉,市长跑协会自2015年6月成立以来,影响力不断扩大,目前注册会员超过500人。今年,已举办“东岷峰4小时越野赛”、“第三届江滨接力赛”等大型活动。

“跑步最大的作用在于锻炼身体,提高意志力和自律能力。”市长跑协会相关负责人表示,此次夜跑活动是协会的年度活动之一,旨在将热爱跑步的市民组织起来,让他们从长跑中获取健康和快乐,继而再感染身边其他的人。

(通讯员 郑晓东)

你知道自己运动是否过量吗? 宁波全民健身大讲堂教你跑步

本报讯 近些年随着马拉松的日趋火热,也带动了长跑运动。可你知道怎样跑才对,怎么样跑才健康吗?这不,由宁波市体育局主办的全民健身大讲堂——运动的躯体与跑者交流活动日前在宁波卫生职业技术学院里举行。

此次大课堂吸引了来自宁波城区、慈溪、余姚以及北仑大树等地的100多位市民及长跑爱好者前来参加。虽然只是一次交流活动,可来的主讲却是重量级,他就是国家级裁判员、宁波市长跑协会秘书长庄永达。

在讲座中,庄永达为大家讲解了长跑运动的常识。他从长跑运动

的起源、运动拉升、训练方法等等,深入简出地为大家解开了对于长跑运动的种种疑问。庄永达说,这两年开始跑步的人越来越多,其中有不少人以往不怎么运动,尤其是长跑。但伴随着马拉松热,他们开始动起来了,结果第二天浑身酸痛,这就是遇到了延迟性肌肉酸痛。这时候很多人就会想,自己是不是运动过量呢?这里有个简单的方法,就是通过晨脉来判断,就是早上醒来后先不要起床,在床上保持静止状态测一分钟脉搏,作好记录。

晨脉比头一天上下浮动1—3次为正常,如果晨脉比前一天高出5次以上,则说明头一天运动量过大,应

该减小运动量。正常情况下,随着训练水平提高,心脏功能增强,晨脉会逐渐下降。以此为标准就可以比较准确地给自己的日常训练定量了,尤其是刚开始进行训练的朋友,一定要掌握好运动量,不可凭着一股热情蛮干,训练是一门科学,必须讲究循序渐进,在一次次训练中积累。

这样一次面对面交流,大家感觉受益良多,还有几位跑友在交流会结束之后和庄永达请教在长跑时遇到的伤病问题,大家都感慨以后要多参加这样的交流会,科学健身。

(通讯员 钱枫)