“一字马”劈叉、下腰都不在话下

这位练瑜伽的女士80岁了,你信吗?

常青树

“一字马”劈叉、下腰,在海宁市海洲街道的公园里,经常会看到一位老太太全神贯注地在练瑜伽,而且能做数十个不同难度的瑜伽体式动作。令人震惊的不是老太太能完成一些难度动作,而她竟是一位80岁高龄的耄耋老人。

老人名叫吴子宝,她的外貌看起来并不像传统意义上的八旬老人。乌黑的头发隐约藏着几缕银丝,但并不十分多;尽管岁月的细纹难以避免地显露在脸庞,但仔细一瞧,细腻的皮肤闪烁着光泽,褶皱并不十分深刻;她走起路来依旧轻盈,体态依旧纤细。在吴子宝看来,这一切都归功于练习五载的瑜伽。她表示,老年人坚持练习瑜伽,不仅有助于身体健康,还可以培养更加乐观的生活态度。”

Part 1 高难度动作不在话下

在正式练瑜伽之前,吴子宝已经坚持运动三十多年。从1976年起,她开始爬西山,还在西山上跟姐妹们一起打太极拳,后来又陆续接触了广场舞和长跑。在47岁的时候,她还代表单位参加了省职工运动会的长跑项目,那酣畅淋漓的比赛让她对运动愈发喜爱。

2013年,一次偶然的机会,一同跳广场舞的小姐妹邀请吴子宝去社区听瑜伽课。当时的课是海宁市瑜伽协会会长曹晓萍上的,她对这个学生始终印象很深刻,不仅是这个年纪练瑜伽的是少数,更因为她能坚持下来。“她几乎每堂课都来。”曹晓萍发现吴子宝练习的热情特别高,事实也的确如此。

瑜伽对于一位70多岁的人来说,有很多难度。许多老年人,此前经常运动,基础较好,但筋骨还是有些僵硬,许多动作学不会。“老师刚开始教的动作虽然说是基础性动作,但我不会,甚至可以说听都没听说过。”于是,在别的同学说笑时,吴子宝总是默默在角落里一遍遍练习着。

现在,瑜伽中站、坐、卧每种姿态的各种动作吴子宝都要做足五分钟。高血压、冠心病等常见的“老年病”从来没有波及她。更主要的是,多年的坚持,老人可以轻松完成“躺位腿上抬式”、“平衡前曲式”等十多个高难度瑜伽体式动作,让人敬佩。

Part 2 坚持是秘诀

课内的练习是远远不够的。在空闲时间,吴子宝会拿着一张瑜伽垫,到楼下的空地上练习,一练就是个把钟头。“练习瑜伽就要耐得住寂寞,因为很多时候都是一个人练习,而且是练习同一种动作一遍又一遍。”吴子宝表示,经常有人问她“你怎么看起来这么年轻啊”,答案就是坚持运动。

现代老人不仅注重身体健康,更注重精神保养。瑜伽语音冥想是吴子宝十分享受的一部分。在听、唱曹晓萍教学的“蕙兰瑜伽,瑜伽语音冥想”时,她的精神、情绪越来越舒畅,对家庭的理解和关爱也随之逐渐增加。在吴子宝潜移默化的影响下,她的丈夫也乐呵呵地学起了瑜伽。夫妻俩在瑜伽房内一起运动,一起感受瑜伽的魅力。等到回到家中,老人打开电视机看瑜伽视频,跟着视频自学动作,舒展四肢,拉伸、抬腿,相视之间尽是陌陌温情。

吴子宝在生活中也是一位有趣的人。她在手机上专门下载了瑜伽相关的表情包,和瑜伽好友们聊天时就用这些瑜伽表情包。比如在好友需要鼓励的时候为她“加油”、犯懒的时候提醒对方“快去练瑜伽”等等。在她看来,瑜伽是生命的保鲜剂,只为让人更优雅的老去。

(通讯员 王家维)

东北大姐是邻里健身“领头雁”

享健康

每天清晨,在绍兴柯桥钱清镇环翠公园可以看到一位东北口音的大姐在给居民指导晨练。“张大姐风雨无阻10多年了,人好心肠热,大伙儿喜欢跟她一起学!”居民鲍菊丽笑称自己是张大姐“10多年的老粉丝”,在她的指导下学会了太极拳、功夫扇、佳木斯……

“张大姐就是我们镇里的健身全能明星!”说起张大姐,大家都跷起大拇指直夸赞。

心美手巧 自制健身器具人气高

“健身全能明星”张凤媛今年65岁,从大庆油田退休后,2004年随丈夫一起回到了绍兴。这个“新柯桥人”凭着东北人的真诚与热心,短短几年内,在钱清镇组建起了环翠公园太极晨练队、圆梦舞蹈队、聚星可乐球队、快乐阿婆腰鼓队等文体队,队员达120余名之多。

张凤媛在退休前一直是单位里的文艺骨干,她说,“在晨练的时候,发现有许多中老年居民有健身的渴望,只是缺少技能知识和领头人,于是,就有了成立中老年文体健身队的念头。”

万事开头难,眼看着晨练队缺少扩音设备,她自费近千元买来了扩音机和播放器;学双环操缺少训练器具,为了给大家节省费用,她买来硬胶管、胶布、铝皮,做了20多副环送到队员手上。“舞蹈队需要小手鼓,我发现装果脯的凹型小盒发音响亮拿着轻便,于是废物利用,自己加工做了一批小手鼓,效果很好。”张凤媛说。

做“领头雁” 把健身课堂从社区搬进学校

有了“领头雁”,一个个社区健身活动在钱清镇开展得红红火火,还成立了全镇的中老年健身辅导站。“现在四支健身队的骨干就有80多人,带动了300多居民参加锻炼。”张凤媛很自豪。

2014年,张凤媛被区老年大学钱清分校聘为健身教师,把课堂从公园搬到了学校。“为了方便教学,她自学视频剪辑合成技术,学习劲和高人气吸引了很多村民前来报名。”该校校长王决芳说,在她的努力下,今年7月,校太极队包揽了第十三届浙江国际传统武术比赛团体、双打、单打三块金牌,一赛成名。

“课堂练基础,社区练功夫,赛场看成果。”张凤媛常常把这句话挂在嘴边,上学期,为了教好难度很高的第三套健身腰鼓,除了在学校里上好16节课,张大姐还凭着一股韧劲儿,硬是通过60多个晚上的义务辅导,在绍兴市全民健身日上让腰鼓队“秀出了风采”。

星火燎原 健身之风吹遍钱清村居

“张大姐上课严格又耐心,把我们运动的热情都带动起来了。”正如居民孙小莉所说,钱清镇的健身风越吹越烈:梅东村出了15个中国武协会员,省武术赛的13个获奖选手几乎都来自方家桥村。

看着“学生”越来越多,张凤媛觉得已有的知识不够用,开始自掏培训费参加市、区武术培训和文艺培训,把项目带进来,辅导大家,补充新内容,打好功底。

张大姐还是个硬杠杠的“台柱子”——十几年来,她为柯桥的乡村舞台送去文体演出百余场,本人也被评为“浙江省千名文艺骨干”、“绍兴市社区教育优秀志愿者”、“绍兴市五星级民间人才”。

(通讯员 郦曼丽)

短消息

@嵊州

本报讯 近日,嵊州市“广厦杯”第三届市民运动会暨老同志围棋联谊会三十二届围棋大赛在市体育中心围棋馆落子。共有来自全市各行各业的78名退休老同志参加比赛,其中最大年龄的有80岁。

(嵊体)

@东阳

本报讯 日前,东阳市第七届老年人运动会可乐球比赛在东阳江镇上陈村举行,来自各镇乡街道的11支队伍和东阳江镇的可乐球爱好者参与了本次活动。此次比赛也是该市可乐球健身运动的首次展示,旨在进一步促进可乐球健身项目的普及与推广。

(东体)

@仙居

本报讯 10月14日,在第19个重阳节来临之际,仙居县横溪镇举行了第五届老年运动会开幕式暨乡贤联谊会捐赠仪式。仪式现场,横溪镇乡贤联谊会向镇老体协主席捐赠了5万元的爱心基金,助力老年体育发展。据介绍,横溪镇每4年举行一次的老年运动会今年已经到了第20个年头。本届运动会将持续至11月3日,全镇326名老年运动员将参加太极、门球、兜球等10个比赛项目。

(仙体)