

3岁开练 6岁获证 7岁为人师 台州这位最年轻瑜伽教练不得了

7岁小朋友的日常是什么?很多人会说,无非就是吃饭睡觉打游戏,可来自台州的这位7岁小朋友却是世界上年龄最小的瑜伽教练。他叫麦克,3岁开始练瑜伽,6岁就拿到瑜伽教练资格证书。一个小男孩,为什么会从3岁开始走上练习瑜伽这条路?又是怎样技艺日益精进,成为年纪最小的瑜伽教练的?这一切,要从麦克的妈妈说起。

麦克妈妈说,曾经麦克有一点轻度的自闭,自己一个人在家的时候,喜欢把靠垫围起来躲在里面,妈妈觉得他的脾气很古怪,于是决定自己带孩子,平心静气地跟他沟通。妈妈喜欢练瑜伽,每次练瑜伽都把他带过去,让他坐在后面看。练瑜伽要一个

时,他就坐在那里看,基本上很安静的,也不会吵到老师。

每次回到家,麦克都告诉妈妈今天的瑜伽他会,动作做得也很标准。麦克妈妈就告诉教练,教练让麦克和妈妈一起练习瑜伽,练着练着麦克进步比妈妈还要快。在麦克6岁的时候,有一个老师带他去考了瑜伽教练资格证书。

瑜伽,就是一扇让麦克和世界建立连接的门,妈妈带着儿子推开了这扇门,并且在瑜伽这个小小的世界里,玩得不亦乐乎。3岁那年存在于麦克和妈妈之间的那种陌生感,早已在亲子瑜伽行云流水的动作中,消失地无影无踪。

练习两年后,麦克变得活泼、开

朗,瑜伽成功地让他走出了自闭,开始重新审视大千世界。而随着麦克在瑜伽上的天赋不断显露,台州温岭当地的好几家瑜伽馆都来找他,希望让孩子去当个小老师,帮着大人给同龄的孩子上课。

在瑜伽的路上,麦克一直尝试着、挑战、突破、改变,慢慢长成了最好的自己。对于一个7岁的孩子来说,此时说未来,为时尚早,但是,在这对母子的心里,已经有了比较笃定的打算。

在教育这条路上,每个家庭都有自己的选择。麦克的妈妈早早发现麦克的天赋,尽力让麦克在自己热爱的事情上走得更开心、走得更专业,让他体会到梦想成真、梦想变现的乐趣。

(通讯员 王丽媛)

体育与文化联姻 乐清新春文化节开锣

2月25日,温州乐清市芙蓉镇“首届后垟文化礼堂新春文化节”热闹开锣,来自芙蓉镇各村的男女老少、文体爱好者齐聚文化礼堂前,运动贺新春。

这次新春文化节设置5.5公里长跑、拔河、女子集体跳绳、单人跳绳、中国象棋、女子踢毽子、投篮、儿童足球射门、亲子项目9个体育活动和猜谜语活动。

近年来,乐清市高度重视基层文化建设,已建成文化礼堂151家,其中,芙蓉镇先后创建了6家文化礼堂。去年10月到12月,乐清市太极拳协会率先开展的太极运动进礼堂活动。举办“扬太极新风、树健康生活、展礼堂风采”展演和专场展演,宣讲团深入全市20多个农村文化礼堂弘扬民族传统体育文化,11家文化礼堂被授予太极拳培训基地称号,协会分会达19个,会员6000余人。

这次后垟文化礼堂新春文化节是文化礼堂与体育活动再一次联姻,体育文化与基层文化建设再一次深度融合,倡导“人人参与运动,运动造福人人”的健康生活理念。

(乐体)



购个好“彩”头

2月26日,嘉兴体彩连续第七年参与当地社区开展的“元宵节猜灯谜”活动,结合“体彩嘉年华”地推活动的形式,活动现场不仅有2000余条灯谜吸引众多社区居民的热情参与,还有包汤圆、送彩票、送奖品等丰富的活动,包好的汤圆还被送到了社区需要关爱的老人家中,让社区居民感受到温馨、愉悦的节日氛围,也让更多的人知道、了解和熟悉体育彩票,让大家体会到公益体彩带来的温暖。

(通讯员 印佳安 文/摄)

“太极”老顽童舞出快乐人生

在绍兴柯桥街道大渡社区润泽大院小区花园的一角,总能看到一群居民在一位老师的指导下,神情专注地打着太极拳。这位老师名叫金来根,是润泽大院小区的居民,也是一名资深的太极拳爱好者。

“柯桥有着良好的文化发展氛围,太极是中国的国粹,正受到越来越多居民的喜爱,我的梦想是向更多柯桥市民传授太极拳,将纯正的太极文化在柯桥落地生根开花。”金来根说。

57岁的金来根自10多年前便开始拜师学陈式太极拳,因为特别喜爱,他学拳十分用心刻苦,每天都要花上好几个小时用在练拳上,他的拳艺也是与日俱增。如今,打拳时他头顶一个酒瓶,一套拳打下来,酒瓶仍然稳稳地立在头顶上,观看的居民无不拍手叫绝。

去年年初开始,社区不少居民都纷纷向他学拳。热心的金来根也是

来者不拒,只要有志于学拳的他都耐心免费传授。为了让初学者尽早入门,他建议他们先学杨式太极。同时为了方便居民学拳,他总是就近教学,经常根据学习者的人数情况调整场地,在香水湾、蝶庄等小区也经常看到他教拳的场景。慢慢地,学拳的居民越来越多。

看到金来根教得那么认真,学拳的居民也非常自觉,每天早上6点半总是早早地等在练拳的地方,直至7点半学拳结束才散去。一年来,学拳者中一个个学会了杨式太极拳,他们一招一式都打得有模有样,现在还有20多位老太太在坚持学习。“金老师非常热心,对太极拳有较深的钻研和实践,向他学习太极拳收获很大,我们很开心很快乐。”参与学拳的居民笑着说。现在,有部分学拳者还参加了社区组织的文体表演活动,极大地丰富了社区居民的文化生活。前几天,金来根还



和他的徒弟到柯桥妇保医院年会上台表演,受到了一致好评。

(绍体)

(湖体)

编读往来

德清的赵先生:听说湖州全民健身中心近期有关于青少年的体育运动活动,都包含那些项目,和省运会的建设有什么联系,想了解一下相关消息。

小编:25日下午,一场围绕青少年的体育运动体验活动在湖州市全民健身中心展开。本次活动为时3个小时,由足球、篮球、自行车、武术、模型、射箭等6个专业运动协会分别指导,为小朋友提供了一场丰富多彩的体育体验大餐。

本次活动作为“全民健身与省运同行”的系列活动之一,主要是希望让青少年通过实地的操作,来切身的感受体育运动的魅力,从而培养健康的体育品格与体育锻炼的兴趣。同时也为省运会造势,由小朋友带动家长们,全民参与到省运会的建设氛围当中。

(湖体)

战略合作伙伴

合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223

