

从自己瞎练到成为教练 他是社区里瑜伽运动的“领头羊” 大爷大妈都爱跟着练

本报记者 洪漩



日前,在杭州白马湖国际会展中心举行的瑜伽公益主题日活动现场,在以女性居多的瑜伽“大派对”中,记者一眼看到了马健。作为万绿丛中一点红的男性瑜伽爱好者,身形健美,精神爽利的他尤其耀眼,简直让人难以相信,他已经年近花甲。

PART 1 看着电视练瑜伽,一不小心上了瘾

练习瑜伽已有5、6年时间的马健可是位不折不扣的瑜伽高手。他告诉记者,自己起初是在电视上看到瑜伽教学,心想:“这个运动好,不占地方,不要搭档,一块毯子一铺,哪都能施展。”于是,马健便每天跟着电视,依葫芦画瓢地练了起来。

“刚开始很难,很多体式都做不到位,但或许我天生悟性不错,进步还挺快,后来发现,筋骨、韧带打开后,一整天都神清气爽,很轻松舒服。”马健逐渐开始在练习中体会到瑜伽的奥妙,也将瑜伽运动范围从室内移到了户外。

“以前我都是在家里和小区的瑜伽活动室里练习,后来便常常跑到家附近的河边找一片相对静谧的空地,铺上瑜伽垫,在运动中将自己充分融入大自然的旷达开阔之中,身心愉悦。”马健十分享受瑜伽带给他的快乐,同时他也在锻

炼的过程中结识了不少杭州范围内的瑜伽爱好者。“原本一直是我自己瞎琢磨,练习过程中总有些不得法的时候。直到自从找到杭州市瑜伽健身协会这个组织后,对整个瑜伽的学习才算是系统和规范起来。”

PART 2 独乐乐不如众乐乐,提升自己服务大家

“原本我们社区有个无偿授课的瑜伽教练,大家都跟着她练,课堂气氛一直不错。”马健告诉记者,因为自己功底过硬,因而在小区的瑜伽活动室里练习时,当教练忙不过来,常有邻里问他请教,他也总是倾囊相授。“后来瑜伽教练要出国了,可是她希望这一帮学员不要因为她的离开而荒废了练习,便将这个‘大家庭’交给了我,让我务必能带着大家继续练下去。”

不过,本着负责任的态度,马健深感自己练习和教学那是两码事,于是他主动报名杭州市瑜伽健身协会组织的教练培训班,“我会练和我能教这是两个层面,可不能瞎教,把人家给带‘跑偏’了。”

自从参加了教练培训班,马健深知教授瑜伽时需要因材施教,不仅仅要注意上课的节奏和逻辑,同时还要注意对身体构造、解剖学有所涉猎才行。

学成归来后的马健在社区的公益瑜伽课堂上,为大家带来了更好的授课体验。

“年轻人平时都很忙,所以社区的瑜伽课堂上来的学员基本以老大爷老大妈为主,我会根据大家的实际情况,安排一些较为舒缓的瑜伽动作,讲究呼吸和体式相结合,既不剧烈同时又能起到拉伸锻炼的效果,舒缓经络,强身健体。”几堂课下来,他

的教学很快赢得了社区瑜伽爱好者的认可。每天下课时,都会有学员拉着他请教各种问题,一时间,马健成为很多热衷瑜伽的大爷大妈眼中的“男神”。

马健希望,能通过自己的努力,帮助社区更多老年人通过简单的运动方式,腿脚更灵活,走路爬楼梯更轻松,这场公益瑜伽的接力将会一直传递下去。



乐享太极

日前,2019全国老年人太极拳健身推广展示大联动东阳分会场暨东阳市创建“全国太极拳之乡”启动仪式在市民广场举行,来自全市太极拳专业委员会各镇乡(街道)分会的千余名队员参加。

通讯员 孙振华

点燃老年人“激情岁月” 兜球从余姚 “投”向全国

本报讯 日前,全国部分省(市)老年人兜球裁判员、教练员培训班在余姚市开班。来自上海、江苏、山东、安徽、福建、江西、贵州和浙江等8个省(市)老年人体育协会的70多位学员参加培训。

这是余姚市首次承办全国老年兜球培训班,旨在更大范围地推广兜球运动。培训班为期两天,除了讲解浙江省老体协审定的《兜球竞赛规则》和裁判法等内容,还实战演练投、掷、抛兜球。培训结束后,学员们获得由中国老体协授权颁发的培训合格证书。

据了解,由余姚市黄家埠镇老体协发明并取得国家专利的兜球运动,在2018年第四届全国老年人健身创新项目展示大会上被中国老体协评为器材类优秀创新项目。该运动项目集娱乐性、竞技性、观赏性、安全性于一体,简便易学,对场地要求不高,却能很好地锻炼全身,因此深受城乡老年人的喜爱。

(通讯员 胡瑾中)



运动汇

乒乓球接力、掷沙包、投飞盘,他们用运动诠释年轻态 海宁“老顽童”风采不减当年

本报讯 日前,在海宁市退役军人服务中心,31位退伍老兵在此进行了一场别开生面的趣味运动会,还过了场集体生日会。

今年70岁的薛宏良,特地从袁花镇夹山村的家里赶过来,他形容和以前的战友一起做运动“感觉爽快”。“好像回到了年轻时候,大家一起玩一起跳一起闹,还像个小伙子一样。”

现场,他们一群“老小孩”玩了乒乓球大接力、珠行万里、投掷沙包飞盘等趣味运动,劲头十足,仿佛回到

了昔日的军旅生涯,忍不住回忆起过去的峥嵘岁月战友深情。

运动会结束后,“高潮”来了。退役军人服务中心工作人员拿出提前准备好的蛋糕,给老人们一个大大的惊喜。据了解,服务中心除了日常提供一些慰问,了解退役军人的情况,另外还时常开展一些文体活动,让广大退伍军人可以参与进来,丰富他们的精神文化方面的需求,为他们提供展现自我的机会。

(通讯员 王家维 郭兴华)

