

和孙辈一起练习,为邻居公益培训 “青春”不老,杭州奶奶享受“瑜”悦生活

本报记者 薛原



常青树

上周末,杭州老年瑜伽俱乐部进行了一场汇报演出,有意思的是,老师和学员都是“奶奶级”的。教练那越儿今年71岁了,被朋友们亲切地称为瑜伽奶奶。“虽然我70多岁了,但我依然有颗青春时尚的心。”8年前开始接触这项充满青春活力的运动以来,那越儿仿佛重新打开了一个精彩的新世界。从自己练着玩,到专业考证,再到教别人,那越儿这几年所有的生活都与瑜伽有关。

“我退休后先是迷上了旅游,去过40多个国家和地区,但是总觉得缺少了什么。”之后尝试过许多种运动方式,那越儿并没找到自己的“最爱”。2011年,去马来西亚旅游期间一次偶然的机会,那越儿与瑜伽“不期而遇”,从此就一发不可收拾。去年,那越儿通过200小时综合特训,考出了国际瑜伽教练资格证。“要做就要做到专业级别。”做任何事都追求完美的那越

儿,不仅自己不断进步,也帮老年公寓的姐妹们培训瑜伽技巧。

说起自己的瑜伽考证经历,那越儿印象最深的就是和比自己小50多岁的小年轻们一起训练。“我记得他们最小的才17岁,都是我的孙辈了。”对于高强度的训练,那越儿丝毫没有退缩,除去双休日,平均一天训练近10小时,强度相当于两三个军训,很多年轻人都放弃了,她却坚持了下来。“蛙跳5圈、扭转身体、后弯倒立,每个动作我都精益求精,练得瑜伽服都湿透好几套。”功夫不负有心人,那越儿成为了考出国际瑜伽职业联盟教练资格证书最年长的人。

“独乐乐不如众乐乐”,那越儿搬到老年公寓之后,把自己最喜欢的瑜伽推荐给老姐妹们,一时间成了潮流。“楼下阳台、院子,都有练瑜伽的人,这成了我们公寓一道独特的风景线。”那越儿告诉记者,其实瑜伽习练过程中有不少误区,“不要觉得只要看样学动作就好了,锻炼要因人而



异。”那越儿谈到,一些老年人膝关节不好的,做盘腿动作时就需量力而为;而肩颈不好的,也要避开一些不适合的动作。平时那越儿教得最多的环节是呼吸和平衡,“老年人呼吸顺了,人就健康了,平衡感强了,走着走着突然摔倒的概率就小了。”在那越儿的影响下,她的女儿和80岁的老伴也练起了瑜伽。她表示,会一直坚持下去,用美丽的瑜伽将晚年生活装点得更加灿烂。



运动汇

运动项目“面面俱到” 浦江老体协让百姓 尽享体育之乐

本报讯 连日来,浦江县老年体协连续开展老年体育走进文化礼堂活动,由县老体协及下属农村社区活动站组成的表演队下乡、进山区,以体育项目展示、文艺节目表演等形式,为群众献上精彩的体育、文艺节目,受到百姓的热烈欢迎。

据悉,浦江县老年体协开展老年体育走进文化礼堂活动,既让当地农民朋友在家门口享受到了体育文化的盛宴,也有力促进了当地的体育文化活动的开展。

日前,县老年体育表演队走进浦江县西北部山区中余乡五星村。据悉,该村有5个自然村组成,共322户,1044人。县老年体协表演队的到来,给这个山村带来了极大的欢乐。村党支部书记陈光良表示,为了能够近距离接触到送体育下乡的队伍,很多村民都早早地前往指定地点集合,为的就是能跟来指导的教练多交流两句,以提高自身能力。

表演队演出活动开始后,现场不时响起阵阵掌声。张辰今年已经70多岁,但是对于这样形式的表演十分感兴趣,“健身球、可乐球、柔力球、太极拳、剑、功夫扇等体育项目以前就有见过,但是它们走上戏台,却是第一次看到。”张辰表示,在教授体育项目之余,表演队还在现场表演了富有地方特色的婺剧、京剧、小品及排舞、体育舞蹈等,让现场的气氛更上一层楼。

在结束了当天的活动之后,陈光良对此感慨万千。“平时村民们日出而作,日落而息,除了麻将、扑克,很少有娱乐活动。此次老体协送体育下乡走进我们村,给我们带来了一条新路子——让村民可以用体育健身来度过闲暇时光。”陈光良表示,如此一来,既能让村民戒除不良的生活作息,又能让他们锻炼出强健的体魄,一举多得,何乐而不为!

值得一提的是,本次浦江县老年体育走进文化礼堂活动,充分发挥了文化礼堂的各项功能,坚持文化与体育有机结合,广泛开展群众性体育健身活动,将村文化礼堂打造成为广大人民群众文化娱乐的新舞台、体育健身活动的新天地、休闲憩息的好场所。

(通讯员 张道钢)



棋逢对手

日前,在建德市新安江街道罗桐社区望江小区老年活动室里,有不少老人正在两两对弈,进行象棋比拼。连日来,每天来老年活动室的超过50人,他们通过多种多样的运动方式,增进交流。

通讯员 宁文武

广场舞男士也能顶半边天 温州大叔爱跳舞,姿态不逊舞娇娘



享健康

说起广场舞,人们总以为是大妈大姐的专属,男人们少有涉足。但在温州至信广场上却是另一番情景:男人们不仅敢学敢跳,而且几乎广场场场都到。灵动的舞姿甚至还能与身材娇美的舞娘们一较高下。

每天晚上只要天气不错,一群大叔、大爷必定最是抢眼。更值得肯定的是,这群高龄男舞者不仅舞姿优美,和跳广场舞的大妈一起还构成一幅美妙的画卷。

白天做保安,晚上练跳舞

身着一件标准的练功服,双手各套一只金光闪闪的练功护腕,腰上围着护腰,再外搭白色鸭舌帽,随着音

乐,60岁的王恩华扭动身子。

“我是温州和合拉链厂保安,四五年前就在这里跳舞了,当时我是全场唯一的男舞友,现在多了几位男舞伴。”王恩华说,“想当初,舞队初创每天跳广场舞的人只有十多个,哪像现在这样每天有几百个,都是大场面。”

在大多数人眼里,男人跳广场舞很稀奇,更别说每天都被簇拥在群花里。有人不理解王恩华,连老伴也看不惯。可豁达的王恩华从不放在心上,几乎天天晚上7点钟,总是准时出现在至信广场,开始他的舞蹈“必修课”。

从当观众,到变成骨干

通常在广场舞池里,中老年妇女是不折不扣的主力军,男性最多只能

算点缀。但在温州市体育中心广场上跳舞的男舞友,不仅各舞种都能露两手,还抢站前排,带头领舞。54岁的周国文舞步灵活,举手投足间尽显风采。“出来就是为了跳舞,所以我不在乎别人的评论。”

作为温州市男舞友最多的舞队之一,周国文所在的世纪广场鸿运健身队里男舞友风头强劲,曾经“东风压倒西风”——男舞友比女舞友还要多,就连队长陈小云的老公张秀都在老婆的感染下入了伙。

为了吸引男同胞,队长陈小云有一套。不仅及时更新广场舞和排舞曲目,她还开设不同舞种的专场教学,“很多男舞友有什么需求我们就教什么,只要他们愿意来。”

(通讯员 吴雯婧)