



一刚一柔,张弛有度;一动一静,运动人生 张立侠和他的“解剖”瑜伽

通讯员 徐家琪 见习记者 易龙吟

提起瑜伽,相信很多人脑海里出现的第一印象是一位气质高雅、体态健美的女性,但其实在瑜伽的起源国——印度,很多瑜伽大师都是男性。温州市瑜伽协会会长张立侠正是一位男性瑜伽高手,而更让人有些意外的是,张立侠以前曾是一位拳击运动员,一刚一柔,一动一静,张立侠是如何做到无缝对接的?

A 潜心瑜伽,做到身心灵的高度和谐统一

张立侠出生在“武术之乡”苍南,父亲给他取了“侠”为名,“现代社会,侠之甚少”,希望儿子心怀侠义,能为社会做点事。从小,张立侠跟随族里请来的武师习武,先练散手再练拳击,后入选到省拳击队,1994年,考上北京体育大学运动系学习深造。

拳台上的较量总是充满血腥,他经常被打得鼻青脸肿,但这些外伤还是小事,真正麻烦的还是内伤。有一次,张立侠去打比赛,被对手一记重拳击倒在地,暂时失忆。醒来时却发现人已在休息室坐着,听队友描述,自己被击倒后又起身继续比赛,把对手击倒后还停不下来,连裁判都拉不

开。后来检查发现,他被击倒时有轻微脑震荡。

1998年大学毕业,张立侠回到温州,在浙工贸当体育教师,教授健美操。一次北京之旅,让他接触了瑜伽。此后几年张立侠潜心学习瑜伽、营养学,遍访名师。考取了全国高级公共营养师,获得国际瑜伽协会瑜伽高级教练员认证。

张立侠说,瑜伽强调人体经筋的极限伸展,但却是温和的,不像拳击那样刚猛,“练瑜伽不在于能够做高难度的体式,在于完成身体健康、身材出众的同时,能逐步达成身心灵的高度和谐统一。”



B “解剖”瑜伽,让每个人正确习练瑜伽

退役后,最让张立侠头疼的就是右肩周炎。在打拳时,他的右手是重手拳,右肩常常因猛烈的出击后急速停顿而造成关节筋腱损伤,“退役后右肩的肩周炎非常严重,根本曲转不到身后,晚上疼起来难以入眠,只想撞墙来缓解疼痛”。现在,通过练习瑜伽,张立侠的右肩已经能轻松做出牛面式的瑜伽动作。

就在运动损伤逐渐好转的时候,一场球赛引发了他腰椎十几年

的一个老伤。跑去医院一拍片,腰椎第四、五节中发现骨质增生,并已压迫坐骨神经,医生建议他手术治疗。但他还是决定暂缓手术,先靠针对性的脊柱理疗瑜伽训练,配合营养调理来进行治疗。正因自己在人体解剖学方面有扎实的基础,配合瑜伽,十个月之后,张立侠骨质增生压迫神经的迹象减轻了很多,而他的痛感也大为缓解,又能踢球了。

近几年,因瑜伽练习不当,受伤的人日益增多,包括部分瑜伽老师,有一些还发生了不可逆转的伤害。张立侠说,绝大部分的损伤,都是因为不了解身体结构,违背身体运动原理,盲目追求高难度体式,急于求成造成的。练习瑜伽要以循序渐进的原则,持之以恒。

这两年,张立侠把工作重心放在培养懂解剖学的瑜伽教练上。他希望,用自己的专业知识,指导每个人

能够正确练习瑜伽,最大程度减少运动损伤。短短2年内,张立侠为瑜伽界培养了1000多名懂运动解剖学的健身瑜伽全国高级教练员,但是他觉得还远远不够。

除此之外,张立侠的另一个重要工作就是开设公益讲座,向学生讲述青少年脊柱侧弯与瑜伽疗法,给青少年建议或进行瑜伽调理。张立侠建议,预防脊柱侧弯曲,最重要是保持正确的坐姿和站姿。

从“菜鸟”变“冠军” 台州姑娘练就一手“百步穿杨”的好本事

飞镖是一项在欧美酒吧中很风靡的运动,在台州,有一群热爱飞镖运动的人,他们经常自掏腰包,不远千里前往天南地北参加比赛,90后姑娘何晓芬就是其中之一。

内向姑娘偶然爱上飞镖运动

今年23岁的何晓芬,家住台州市椒江区章安街道,她的人生第一次与飞镖相遇,是在初中。那时候,班里有一个非常简单的飞镖盘,同学们课余时间会拿来射着玩,她也是其中之一。

读高中后,一个偶然的机,何晓芬走进了学校附近的台州飞镖协会的场馆。那时候已经有很多人在里面玩飞镖,看到这个怯生生的小姑娘进来,馆内不少人就上前邀请她一起玩。

那是何晓芬第一次,拿起飞镖运动专用的金属硬飞镖,鼓起勇气和几个比她大很多的人比了几把。从那以后,只要有时间何晓芬就会去玩几

把飞镖,虽然技术比起老手要生疏很多,但却一天天在进步。

她从比赛“菜鸟”变“冠军”

从接触飞镖运动开始,何晓芬的启蒙老师毛毓林就灌输她“快乐飞镖”的理念,告诉她“飞镖是一项快乐的运动”,可以用来减压,也可以作为日常繁忙工作的一个调剂剂。

连何晓芬自己也忘了,不知道从哪天开始,她的随身小背包里总是带着常用的一副硬镖和一副软镖,各3支。软镖的镖头是塑料的,相比金属头的硬镖,要安全很多。

第一次在上海参加软镖比赛的时候,何晓芬压根连规则都不清楚,比赛前,她和老师到赛场后才去跟裁判和其他镖友了解规则。

“尽管没有取得很好的成绩,有时候还跟着老师坐10个小时的车去比赛,比完马上又回来,不过也让我交了很多朋友,我觉得非常开心。”何晓芬说。

一次次的比赛,何晓芬的进步是明显的。在2014年上海世界杯赛,她打进了女子16强,获得了团体赛第三名,随后还斩获了省飞镖比赛的冠军。

飞镖让她变得更加开朗自信

随着何晓芬参加的训练和比赛日益增多,她的性格也在悄然发生变化,从原来的内向的姑娘,变得更加自信和开朗。看着女儿每天的变化,何晓芬的妈妈非常支持她参加飞镖训练和比赛。

在杭州读大学的3年,因为种种原因,何晓芬很少参加训练和比赛。去年,完成学业回到椒江参加工作后,她立即重新开始了训练和比赛,每天下班后,她都会抽出一个小时,在协会练完飞镖再坐公交车回家。

说起对未来的想法,何晓芬说飞镖是一项跟年龄没太大关系的运动。“记得去年,我们去宁波参加比赛,当地有一位92岁的老大爷参加

了比赛,还击败了好几位选手,我们非常佩服。”

不久后,何晓芬将会和协会里的朋友,前往温州参加飞镖比赛。“能够享受比赛的乐趣,又能认识很多志同道合的朋友,是一件非常幸福的事。”

(通讯员 王超)

