

81岁高龄却保持着一颗“少女心” 优雅瑜伽让银发“女神”的晚年更从容

本报记者 洪漩 文/摄



常青树

在杭州瑜伽圈,有那么一位祖母级别的瑜伽“女神”,她虽然满头银发,却皮肤紧致。这位年逾八旬的老人,在瑜伽圈里被尊称为“老大”或是“大姐姐”,她就是孙娟华。

每次和瑜伽友人在户外练习,81岁高龄的孙娟华奶奶总是最受瞩目的那一位。挺直的腰板,柔软的身段,和煦的笑容,轻盈的体态,无不让往来行人止步注目,忍不住感叹一句“好时尚的老太太”。

“别看我年纪大,心态还是很年轻的。”孙奶奶笑着说,保持习练瑜伽这一健康时尚的生活方式,让她的晚年过得更加从容。

大家若单看孙奶奶的瑜伽体式,可能会猜测她是个有多多年经验的“老手”。其实不然,孙奶奶告诉记者,自己练习瑜伽也就是近两年的事。一开始,她是受了家中是瑜伽爱好者的亲戚影响。

“家中有个亲戚,他爱人身体不好,时常住院。他说要照顾爱人的

前提是自己不能累垮了。于是在场地和时间限制的现实情况下,他选择了用瑜伽来健身。”孙奶奶告诉记者,正是这位亲戚带给自己的影响,她才开始关注瑜伽这个项目。“我这样上了年纪的人,保重好身体就是省钱的妙招,要不我也试试?”

虽然孙奶奶有这份心,但真要练习这看似优雅实则颇具难度的瑜伽,难免有些忐忑。“也有犹豫,感觉瑜伽运动和我的年龄不相称。”幸运的是,孙奶奶在一次偶然的会下,结识了杭州知名的公益瑜伽教练吴海英,在吴教练的悉心授课下,在学员同伴的支持鼓励中,她尝试舒展身体。

“一开始,尝试拉伸的时候,那叫一个腰酸背痛。但慢慢的,我发现有些体式对我来说并不难,在力所能及的情况下,我开始越来越大胆,时间久了发现,硬了多年的骨头都软下来了。”孙奶奶以为,量力而行,才是她练习瑜伽最正确的态度。

作为课堂上年纪最大的学员,越来越多学员以孙奶奶为榜样,还给她取了个“老大”的昵称,这让孙

奶奶打心底感受到温暖。交流过程中,充满活力的孙奶奶还不时挥动手臂,展示起来,这让她显得更加神采奕奕,魅力十足。“练了一段时间,我就越来越着迷。”孙奶奶笑着说,自己是现身说法,向世人证明,只要有心,什么时候开始锻炼都不算晚。

如今,教练在哪里教学,孙奶奶就往哪里赶。就近的地方,她散着步就去了,就当热身。稍远些,她便搭乘公交车。如今,就连公交司机都认识这位时常背着瑜伽垫的银发老太太,有时候还会叮嘱上几句,让她注意安全。

“在老去的岁月中,让自己充实快乐,走进瑜伽课堂,才明白瑜伽道路是一条永无此尽的修行之路。”孙娟华笑着说,在瑜伽中,自己永远是个学生,她感激教授她的教练们和每一位和她一起流过汗的同学。“他们都是我的良师益友,是大家的鼓励让我有了追随瑜伽的动力,有大家才有精彩。”



运动汇

以球会友、健身益智 金华老年人上演 气排球“大作战”

本报讯 7月20日,由金华开发区老体协主办的“达厦杯”气排球邀请赛举行。共11支队伍,近百名中老年人气排球爱好者参赛。

“通过气排球的锻炼,儿女觉得我的精神越来越好了!我今年60岁了,自从我开始打气排球之后,睡眠质量改善了很多,胃口也变好了。”比赛尚未开始,选手们就聚在一起聊开了。气排球是一项纯“中国制造”的群众性体育运动,简单易学,老少皆宜。

据了解,今年以来,金华开发区积极利用社会力量开展体育活动,推动体育项目“五进活动”,成为开发区群众性体育健身活动的特色之一。好学易懂的气排球活动,深受广大中青年,尤其是老年体育爱好者爱好者的喜爱。据不完全统计,全区气排球活动爱好者已近千人,经常利用空余时间和节假日开展活动。

(通讯员 贡小兵 邵宁)

老将出马 摸得“门清”

日前,2019年杭州市西湖区首届“娃哈哈营养快乐杯”门球邀请赛在杭州门球馆开幕。来自杭州市各区、省直系统、大专院校、军休系统门协的32支门球队计300余名运动员、教练员参加了比赛。

通讯员 王柏妹 杨培田 马巨泽



杭州古荡街道有一群爱跳舞的“老爷们”

在前不久的省第二届中老年团体舞蹈友谊赛杭州赛区决赛上,有一支特殊的“绿叶”队伍从一众“红花”中脱颖而出,格外吸睛。他们是杭州华星社区老爷们舞蹈队,由清一色的12名男性成员组成,其中年龄最大的72岁,年龄最小的63岁。

“在杭州,男士中老年文艺队伍可能只有我们这一支,大家都是奔着开心来的,越跳越开心。”华星社区老爷们舞蹈队领队陈伟强说,舞蹈队成立于2012年,平时也经常参加公益演出,如今在杭州范围内可谓是小有名气。

说起这支在西湖区古荡街道和华星社区,成立了7年多的“老爷们舞蹈队”,队员们可都是有一个心理转变的过程。当初被组建人

李秀英老师拉来时,大家都觉得跳交谊舞是他们能接受的舞蹈底线,这把年纪的大男人跳舞还是有些顾虑。以前最多打打太极的老陆说:“我加入之前,还专门‘侦察’了几次,看看他们到底是要跳什么舞,我能不能接受。后来抱着试试看的心情加入了他们,结果现在啊,越跳越来劲啦!”

跟老陆一样被激发出年轻时文艺梦的老伙计们不在少数,这支队伍都是由“草根”组成,没有任何舞蹈基础。他们就从基本功学起,从听节拍练起,动作忘了就一遍遍学,表情不到位就一次次练。

能在花甲乃至古稀之年圆了少年梦,对“老爷们舞蹈队”的队员来说,要感谢组建这支队伍的灵魂

人物李秀英老师。在她的精心编排下,《鸟趣》《美丽的大脚》《快乐婆婆》等贴近老年人生活的作品一个接一个出炉,尤其是反串扮演老太太的表演,每到一处都会掀起一阵高潮。他们获得过杭州市企退人员文艺汇演一等奖,最近还拿到了2016年杭州市首届“美奥杯”广场舞大赛亚军的奖牌,把队员们高兴坏了。

7年多来,队员们已经从当年社区里彼此陌生的路人变成了能够促膝谈心的好朋友、好知音。他们通过舞蹈形成一个温暖的大家庭,不仅让自己曾经的梦想成为可能,也用舞蹈的热情鼓舞着身边每一个人。

(通讯员 曹漫 朱妍)

短消息

@宁波鄞州

本报讯 日前,宁波鄞州区老年人桌上冰壶球培训在东郊街道举行,来自鄞州区18个乡镇街道40位老人参加了此次培训。

(通讯员 陆婴)

@绍兴越城

本报讯 日前,绍兴越城区老年人体育协会首批会员登记工作完成,共1639名会员获得此证。通过会员登记、发证和建立区老年人体育协会的会员数据库,将进一步推动全区老年体育工作,引导广大老年朋友积极、有序地参与体育健身活动,进一步规范全区老年人体育协会的日常工作。

(越体)