

封面 **宽窄巷** 活法**活法**

寻找人生的乐趣

吸气,身体成直线慢慢抬起,左手缓缓抬高,仿佛定住,一分钟后,再次半侧卧在地面上。

3月1日上午,成都李家沱一小区中庭,一位大爷漂亮的瑜伽侧斜板式,引来路人围观。“那不是老杨嘛,才上台表演过,还得了奖的。”

因为练瑜伽,63岁的杨正福,成了驷马桥街道的“红人”。在驷马桥街道举行的公益培训教学成果展示会上,杨正福作为优秀学员之一上台表演,清一色的女性中,头发花白的他特别显眼。

对于这种强烈的存在感,杨正福早已习惯。2015年9月开始学瑜伽,他也收到过异样眼光。不过,他用表演证明了自己,“谁说瑜伽是女性的专利?谁说退休就没用了?”

瑜伽报名就吃了闭门羹

每次练瑜伽,杨正福都穿着一身飘逸的太极服,有点混搭的味道。

“你可别小看他,他可是太极高手。”一位熟悉的邻居说。

2011年,为了照顾外孙,杨正福从广元搬来与女儿同住。一向闲不住,加入了小区的太极队。“以前在家就瞎打,现在一群人在一起,可以相互切磋切磋。”2014年,小区太极队代表金牛区参加成都市太极拳比赛,还得了第一名。

第一次了解瑜伽,是在2015年。“当时社区开办老年大学,有一个瑜伽班。”杨正福的印象中,太极拳、五禽戏是中国传统的健身方式,但瑜伽的流行度更高,“我也去试一下呢。”

杨正福立马去社区报名,不料差点吃了闭门羹。报名表上,已经密密麻麻填了近两页,性别一栏,清一色的全是“女”,工作人员以为杨正福是给老伴报名。

“就是我要报名,没有说只限女士啊。”看着杨正福认真的样子,工作人员有些为难,“你看嘛,报名的都是女士。”无奈,满怀期待的杨正福只好失望回家。

太极高手

柔韧性差

拉个伙伴

鼎力支持

瑜伽大爷

谁说这是女人的专利

老伴在家纠正动作 老师鼓励登台表演

63岁

**第一堂课就来了个下马威**

那天晚上,杨正福在家里越想越不服气,决定上网找答案。“从来没有任何一个人说瑜伽是女士的专利,有本书上甚至说瑜伽本来就是为男士设计的。”那几天,杨正福就“泡”在网上,查各种关于瑜伽的信息。最终,他坚持最初的决定:学瑜伽!

既然报了名,那就直接去。老年大学开学第一天,杨正福早早来到教室,女学员陆续到了,“你是不是走错教室了,这是瑜伽班。”有人忍不住问。

听到这话,杨正福脸红到耳根,“恩,我,不是……”好在瑜伽老师的一句“上课了”来得正是时候,杨正福默默地站在后排,开始了第一堂瑜伽课。

当时,杨正福61岁,打起太极力道游刃有余,动作也是行云流水,可一接触到瑜伽,他却犯难了——柔韧性是硬伤。光是双腿直立、向前弯腰的动作,他都完成得很艰难。“别人可以轻松可以摸到脚,我只能到小腿。”

瑜伽班里,杨正福年龄是最大的,还是唯一的男性。“很多动作对于我来说,没有先天优势。”

对方去了一次就临阵脱逃

除了学习感到吃力,每次上课只有自己一个男学员,也让杨正福有些不自在。起初,他都默默地站在最后,“毕竟都是女同学,我一个男的,动作又做得不好。”为了缓解这种尴尬,杨正福想到一个好办法:拉一个男士一起去上课。他开始“怂恿”太极队的小伙伴,“瑜伽跟太极不太一样,两个相辅相成,锻炼效果好得很。”“你看上海一个80多岁的大爷都在练。”几番劝说,一个伙伴动心了。

有了伴儿,杨正福感觉在课堂上自在了不少。然而,课还没上到一半,却更拘谨了。这个新来的同伴,似乎有些放不开,默默避到一角,坐在地上,“我先看看。”

新来的同伴“看”了一堂课课后,就再也没出现过。“我也没再去找其他人了,怕遇到同样的情况。”

不过,在这鲜明的对比下,女同学们对杨正福开始另眼相看。“他确实学得很认真,精神很难得。”瑜伽班学员凌雨英说。

女儿鼓励老伴儿在家陪练

渐渐地,杨正福和女同学们打成了一片,上完课,他主动找动作完成得好的同学请教。为了缩小和同学的差距,除了每周一次的瑜伽课,杨正福还会在平时偷偷“练功”。每天上午在太极队练完太极拳后,他都会多留半个小时,复习一些瑜伽动作。

“你一个大男人,学啥子瑜伽嘛。”“哟,那么用功,是要去参加比赛啊?”看他练得如此带劲,太极队有人打趣。

但女儿杨爱琼给了他信心。那天,杨爱琼下班回家,看见父亲赤脚站在客厅里,又是弯腰,又是单腿站立。当父亲说出“我在学瑜伽”五个字时,杨爱琼愣了两秒,“真的啊,那我们以后可以一起练。”

第二天,女儿就买了两个瑜伽垫,父亲却越练越热爱。在家没有老师,纠正动作的“重任”交给了老伴练习会。“这个动作背要挺直,要是我没做好,你就跟我。”半个小时练下来,杨正福满头大汗。

不好意思上台老师却力荐

杨正福已经过了练瑜伽的最佳年龄,本身平衡力和柔韧度也不太好,完成一些平衡体式时,难免有些吃力,他常自嘲是“吹鸭子”的。

但杨正福的努力,瑜伽老师倪秀兰看在眼里。“他是班上年龄最大的,也是最认真的,从未缺过课,自然,进步也是最大的。”

第一次在课堂上看到唯一的男学员,倪秀兰不是惊讶,而是高兴,“瑜伽本来是男性设计的运动,现在却被认为是女性才练的。”

“但他也有优势,因为男性力量更大,做侧斜板式、狼伸展式等力量体式时,就更到位。”练这些动作时,倪秀兰常常让杨正福来做示范。

有了老师的肯定,杨正福更有信心了。不断的练习,他的柔韧性越来越好,起初双腿直立向前弯腰只能摸到小腿,现在可以轻松摸地。“他膝盖的灵活度也好了很多,很多同学用的垫子比他厚很多,膝盖依旧不能适应,他却做得很轻松。”

2016年12月,社区举办文化活动,瑜伽班要准备一个节目,学员自愿报名参加。一直觉得自己学得不好的杨正福没有报名,课后,倪秀兰主动找到他,“你一定要上台。”

他希望能有更多男学员加入

社区的文化活动上,杨正福作为瑜伽班唯一的男学员上台,赚足了观众的眼球。“你看他练得还可以哦。”“他一个男的,做得还真像那么回事,刚刚那个动作,就他做得最标准。”表演结束后,原本常开玩笑的邻居特地找到他,伸出大拇指,“老杨,整得好!”

11月11日,驷马桥街道2016年公益培训秋季教学成果展示会上,杨正福荣获驷马桥街道2016年瑜伽班优秀学员,并登台展示了自己苦练一年多的成绩。

从最初的不被理解,到现在的被肯定,杨正福坦言,一年多的瑜伽之路,收获颇丰。“不仅是身体变好了,更是找到了生活的乐趣。”在学习瑜伽的过程中,杨正福喜欢上了这种“不断挑战自己”的感觉,“谁说退休了就没用了,我要用实际行动来证明,老年正值黄金时代。”

如今,秋季班已经结课,杨正福却没给自己放假,每天早上8点半,小区里都会出现他练习瑜伽的身影。还有几天,瑜伽班又将开课,他决定继续学下去,“也希望能有更多男学员加入。”

适合老年人的瑜伽动作

瑜伽并不是女性的专属,也不是年轻人的专属。土耳其一位名叫Kazim Gurbuz的老人,从41岁开始练瑜伽,一直坚持到95岁;在上海,也有一位85岁高龄的“中国第一瑜伽老人”,能够做出各种高难度的动作。

其实,瑜伽并不只有“减肥”功能,对于老年人来说,也是一种很好的锻炼方式。“不过,老年人练瑜伽,主要是拉伸韧带,延缓肌腱、筋膜的萎缩。”练瑜伽,得量力而行,后弯或者对关节灵活性要求特别高的动作并不适合老年人。

那么,有哪些适合老年人练的瑜伽呢?

树式

动作要领:身体正直,单腿站立;支撑腿尽量伸直,另一只脚面尽量贴近支撑腿;两臂上举过头顶,双手合十,十指相扣。保持5秒钟,约3个呼吸。

功效:改善人体的稳定与平衡,能起到镇定情绪、平和心境的作用,还能锻炼大脑,预防老年痴呆。

三角式

动作要领:两腿分开站立,身体向一侧倾斜;两臂张开,一臂上扬,一臂下探;眼睛正视前方。保持5秒钟,约3个呼吸。交换手臂继续坚持5秒,约三个呼吸。

功效:增加身体的柔软度,活动老人的髋关节和腿部肌肉,防治老年人的腿腿痛。



杨正福展示他的瑜伽。

扭转式

动作要领:双腿弯曲,坐于垫子上,一侧手臂支撑于地面,另一只手臂触对侧脚踝。在保持基本坐姿前提下,反复扭转身体。持续10秒钟,约7个呼吸。

功效:按摩腹内脏器,增强内脏功能,治疗老年便秘。

船式

动作要领:臀部坐于垫子,双脚向上伸直,腰背尽量不要弯曲。练习初始时可借助毛巾完成这个动作。持续5至10秒钟,约3至5个呼吸。

功效:让僵硬的脊柱、关节柔韧,促进肠胃蠕动,增强消化。

注意事项

- 1.练习前后一小时内不要用餐,如果你的身体不是太好,在练习前可以喝点流质食物或者是饮料。
- 2.不宜在过硬的地板或太软的床上练习,练习时应在地上铺一条垫子,练习前充分热身。
- 3.年龄较大、不常锻炼者,练习时应循序渐进。高血压、心脏病、糖尿病等患者,切忌不要做“倒立”动作,若有严重心血管、呼吸、骨科等系统疾病的老人,应在有经验的教练指导下进行。

华西都市报·封面新闻记者 吴冰清 实习生 林魁立 摄影 刘陈平



封面 本稿全新闻 浏览封面新闻APP www.thecover.cn 下载封面新闻APP 浏览最新新闻资讯