

大叔也爱练瑜伽

老年大学理疗瑜伽班受退休男士热捧



近日,在青岛市李沧区老年大学西部校区的课堂上,理疗瑜伽班的李晓燕老师正用简单的体式,配合不同的呼吸,引导老年学员们进行一场身心的深度调理。她指出:“在当下这个快节奏的社会环境中,男性往往承受着巨大的工作和生活压力,这可能导致他们的身体较为僵硬,而传统的运动方式往往缺乏对身体的全面拉伸和放松。”

正是基于这样的社会背景与男性健康需求,青岛市李沧区老年大学在2023年秋季学期开设了男性理疗瑜伽班,至今已经是第三个学期。随着男性理疗瑜伽班的开设,越来越多的男性开始意识到理疗瑜伽不仅仅是一项女性的运动,它同样能够为男性带来身心的双重益处。



扫码观看视频

解锁男性专属理疗瑜伽密码

今年54岁的李晓燕老师,曾是健身会的综合教练,她不但能教授理疗瑜伽,健身操、肚皮舞、太极拳的教授她也不在话下。在父母的建议下,2009年,李晓燕老师选择到李沧区老年大学教授理疗瑜伽课。李晓燕老师特别关注到不同性别学员在身体构造与需求上的差异,因此,针对男性学员,精心设计了一套专属的理疗瑜伽教程。这套教程充分考虑了男性学员的年龄层次、身体状况、肌肉分布,以及他们对柔韧性力量的潜在需求。

在教的过程中,李晓燕老师强调:“每位男性学员都应基于自己的身体状况,理性而智慧地选择适合自己的瑜伽姿势。无论是初学者还是有一定基础的学员,都需要在了解自身身体极限的前提下,通过配合自然流畅、深浅适宜的呼吸节奏,来引导身体进行缓慢而深入的伸展。”重要的是,整个过程应避免任何形式的强迫,不盲目追求高难度动作或过度拉伸,以免对身体造成伤害。在李晓燕的指导和不断鼓励下,男学员们对瑜伽有了浓厚的兴趣和深刻的认知,也找到练习的关键点。

从柔韧性挑战到身心双重获益

起初,对于大多数男性学员而言,理疗瑜伽是一个既陌生又略带神秘色彩的存在。70岁的方黎明作为班中的“领航者”,2015年就开始学习瑜伽,回忆起初次接触瑜伽的情景,仍难掩内心的激动。“我本来只是想找个方式来锻炼身



体,没想到,这一练,就再也停不下来了。”方黎明在开启了他与瑜伽的不解之缘后,也带动了周围一群老友加入。

2024年秋季学期,68岁的学员崔宗民迎来了他参与理疗瑜伽学习的第三个学期。他向记者分享道,理疗瑜伽动作虽然看似柔和且节奏缓慢,对柔韧性有一定要求,但其精髓远不止于此。理疗瑜伽更侧重于通过调整呼吸,引领身体进入一种深度放松和平静的状态。崔宗民坦言,由于男性在柔韧性方面通常不如女性,因此在初涉理疗瑜伽时可能会感觉进步较慢。然而,随着持续深入的练习,他惊喜地发现,男性从理疗瑜伽中获得的益处实则更为显著——不仅体力显著增强,心态也变得更加平和与宁静。

64岁的王中建在退休后,面对突如其来的空闲时间,身体出现了明显的不适应。然而,这一切在2023年8月发生了翻天覆地的变化,王中建鼓起勇气加入了理疗瑜伽班。起初,他只是为了寻找一种能够让自己身体重新活跃起来的方式,但经过一段时间的坚持练习,王中建的身体灵活性得到了极大的提升,他的身体变得更加轻快,仿佛重新找回了年轻时的活力。

记者 安娜 左佳

名师重磅加持 老年学员“艺”起飞扬

“古典舞一定要通过身韵的训练达到‘以神领形,以形传神,身心兼备,内外统一’的目的。身韵作为中国古典舞的核心要素,它包含了‘提、沉、冲、靠、含、腆、横移、旁提’这八大基本动律元素。”近日,在青岛市老年活动中心名师大讲堂的课堂上,专家顾问团成员、青岛开放大学社区教育学院院长、青岛市舞蹈家协会主席、乔红,为老年学员逐一进行古典舞的指导。



今年53岁的吴迪是青岛市市南区的一名古典舞爱好者,每周她都会来到青岛市老年活动中心学习古典舞课程。吴迪表示:“我们的老师教学水平非常高,编舞新颖、技术精湛,班级氛围也特别融洽。在这里,我们不仅能学到专业的舞蹈技巧,还能感受到身心的愉悦和身体的锻炼。现在又有舞蹈专家来为我们授课并提升我们的舞蹈技艺,我感到非常荣幸和激动。相信在专家的指导下,我们在今后的演出和比赛中,一定会取得更加令

人瞩目的好成绩。”

据悉,为了进一步提升青岛市老年活动中心的教学质量,2024年,该中心邀请了包括青岛市政协原主席胡延森、青岛市老龄工作委员会办公室原主任李雪华、青岛市作家协会主席铁流、青岛大学音乐学院院长及音乐学博士王静怡、青岛市书法家协会主席郭强、中国海洋大学王蒙文学研究所所长温奉桥、青岛开放大学社区教育学院院长乔红、中国海洋大学艺术系副主任贾巍等在内的各领域知名专家成立了专家顾问团。这些专家的加入将为青岛市老年活动中心的教学注入新的活力,提供更加高质量、专业化的服务。

记者 安娜 张颖

1925年,科学家从动物大脑脑脊中分离出神经酸,它是神经细胞和组织进行正常生命活动不可缺少的营养成分,神经酸人体自身难以合成,需要通过体外摄入,中老年人可适量补充。

高含量神经酸加1元送3瓶

益生康年12周年庆,感恩回馈!高含量神经酸9.9元包邮到家。按套装购买加1元再送3瓶,60片大瓶装,加量不加价!本次活动不计成本,不图利润,只为赢得您的好口碑!

神经酸补充大脑营养

神经酸最早发现于哺乳动物的神经组织中,故命名为神经酸。人脑神经酸又称复合神经酸,它是大脑神经细胞和神经组织的重要营养元素,被誉为继胆碱和“脑黄金”DHA之后又一大新兴的“营养素”。——摘自《百度百科》

感恩回馈!12周年庆
高含量神经酸加1元送3瓶
为了让更多老人体验到神经

酸的益处,呵护大脑。值此益生康年成立12周年之际,为感谢广大读者的信赖和支持,感恩有您,特举办“高含量神经酸复合片特卖惠民活动”,本报读者打进热线可参与每瓶9.9元包邮到家,99元就能体验10瓶,加1元再送3瓶,仅100元,老两口就能享用1年。数量有限,活动一年就一次。



益生康年 订购热线 400-1178-566

鹿血鹿鞭牡蛎肽99元吃一年

随着年龄的增大,头发稀疏、瞌睡多、身体困乏、起夜次数多等诸多问题困扰很多中老年朋友,因此平时补充营养就显得尤为重要。但日常膳食中很难补充中老年人缺少的营养成分。鹿血鹿鞭牡蛎肽自上市以来深受广大中老年朋友的青睐,是当下中老年朋友的优选。

高含量鹿血鹿鞭牡蛎肽,选用鹿血、鹿鞭、牦牛鞭、驴鞭、牡蛎、山药、黑芝麻、枸杞子、海参、蛹虫草、玛咖粉等为原料,经高科技萃取提纯,每粒高达700mg,一天只需1片。鹿血鹿

鞭牡蛎肽让您精力旺,身体壮,生活品质高,幸福又自信,夫妻更恩爱。

感恩回馈!6瓶只需99元!

为感恩中老年朋友长期对我们的支持和信赖,特举办“特卖惠民活动”,本报读者打进热线可参与特惠活动,一年量6瓶原价999元现在只要99元,活动仅限7天,请抓紧时间报名申购,领完即止!



益生康年 订购热线 400-9155-136