

银龄生活

青島早報  
市老年大學

联合  
主办

近年来,瑜伽这一健身方式迅速在国内走红,成为广大市民强身健体、修身养性的热门选项。提及瑜伽,或许很多人第一时间联想到的是一位优雅的年轻女性在练功房游刃有余地舒展自己富有柔韧性的身体,动作高难,柔若无骨。而在李沧区老年大学瑜伽班,你可以看到中老年朋友们也能在瑜伽垫上展示属于自己的优雅。

作为一项新兴的健身项目,瑜伽不再是独属于年轻人的专利,它越来越受到广大中老年健身爱好者的青睐。老年朋友该如何起步?瑜伽真的适合老年人练习吗?请跟随记者走进李沧区老年大学的瑜伽课堂,一睹老年朋友们的瑜伽风采吧。

# 逆龄而上 银发族热衷练瑜伽

李沧区老年大学瑜伽班的学员通过新潮健身展银发风采



李沧区老年大学瑜伽班的学员们在上瑜伽课。

## 跨越年龄界限 融入日常点滴

倘若你觉得瑜伽是一项高门槛运动,那就大错特错了。只需一张瑜伽垫,一片平地,就可以随时随地开练。“练习瑜伽并不需要购置多么精细的装备,也不需要多么复杂的准备流程,只要你感兴趣,就可以来尝试。”在李沧区老年大学担任瑜伽老师的林芳觉得,练习瑜伽并没有多么高的门槛,已经执教20年的她拥有相当丰富的教学经验,据她介绍,只要身体健康条件允许,没有传染性疾病、危重心脑血管疾病、呼吸系统疾病或是处于手术恢复期,各个年龄段的人都可以学习瑜伽。

“很多人可能一开始就觉得,自己岁数大了,身体的柔韧度、灵活性都远不如年轻人,没办法做到一些高难度动作,这是不对的,一开始就给自己设限,还怎么开始行动呢?瑜伽是一项全年龄段健身运动,没有你能不能,只有你想不想。”今年53岁的林芳向记者介绍,如今李沧区老年大学已经开设11个瑜伽班,她负责五个班的授课,前来学习瑜伽的老年人不在少数。

“目前老年大学瑜伽班里有350多位学员,年纪基本在50到70多岁之间,我教过的最大的学生已经78岁,照样练得很好,可见年龄并不是阻碍,结合自己的身体情况慢慢来,没必要非得追求人人都要做出高难度动作。”林芳的教学理念就是让大家跨越心理这道坎儿,把练习瑜伽当作一种生活方式、一种自我提升的状态。

“一开始还担心自己做不到,之前看到电视上、视频里,练瑜伽的人可以倒立起来,就感觉这也太难了,自己肯定不行,压根没想过尝试。在老年大学看到有这门课程,我抱着试试的心态来报了名,林芳老师告诉我跟着自己的节奏就好,我才意识到瑜伽练习并不是什么高门槛的运动,只要慢慢来,坚持做,我也可以。”学员徐衍已经练习了7年,若不是鼓起勇气跨越这道坎儿,她就与这项有益身心的健身运动“擦肩而过”了。“现在,瑜伽已经成为我日常生活的一部分了,哪怕没到上课的时间,我也会坚持每天在家里练习,这都已经成为习惯了。”徐衍笑着表示,自己一天不练习,就浑身难受,瑜伽已经彻底融入她的生活,成为她的一部分了。



练习瑜伽让老年学员们活出更年轻的自己。

## 身体素质的“量变” 改变就在每一天

“胳膊抬高一点,做得好……”“身体可以再放松一些……”瑜伽教室内,学员们在老师的指导下不断调整动作,舒展身体,找到每个关节最舒服的位置。

“以前总是腰酸背痛的,岁数还没那么大就做不了太繁重的活儿了,我感觉自己的身体状态需要调整,就想着出来学点什么健健身。但跑步等运动方式太剧烈了,对老年人的膝盖磨损比较重。”今年68岁的学员曲建慧告诉记者,她在尝试过柔力球、舞蹈等几种课程以后,最终选择了瑜伽。“我从2016年开始练习瑜伽,已经练了八年了。瑜伽强度不算大,动作上手其实很快,久而久之,感觉身体状态一点一点恢复过来了。再后来练得多了,身体很少会这疼那疼的,甚至流感高发期,周围人都纷纷‘中招’,我恢复得就很快,这肯定也和我经常锻炼有关。”瑜伽带来的正向反馈激励着曲建慧,身体状态日益变好让她充满了干劲儿。

“练习瑜伽带来的变化并不是肉眼可见的,但确实是一种‘量变’。就拿一件小事来说,我家卫生间有个水龙头,位置略高,以前我得借助工具才能够到它,练习瑜伽两个月以后的一

天,我无意中发现自己一伸手就可以够得到,感觉就是一天天积累起来的练习,身体的柔韧度在潜移默化中得到了改变。”徐衍对自己身上发生的变化非常惊喜。

“说起来,我最开始接触瑜伽,也是为了调整自己的身体状态。”林芳回忆,当年自己深受坐骨神经痛的困扰,肩不能扛手不能提,连家里来客人了,端茶倒水都很困难。“后来我在电视上看到瑜伽老师在教大家练习瑜伽,我就跟着练了一阵子,没想到效果很好,身体状况得到极大改善。”林芳觉得这是个不错的健身方式,在考虑了一年半以后,她下定决心开始系统学习瑜伽,并产生了以此为职业、将瑜伽的好处传递给更多人的想法。2003年,她去北京继续学习瑜伽,跟随专业的印度瑜伽大师进行学习,自此开启了她瑜伽教师的职业生涯。

“学习瑜伽对身体特别好,它是一种低强度有氧运动,塑形减脂、改善体态不说,还能帮助调控身体健康,平衡身体状态。都说身体健康是一笔财富,我也想让更多人得到这笔珍贵的财富。”林芳从瑜伽的得益者转变为瑜伽的“传道者”,她希望更多人能够从瑜伽中汲取力量。

## 修身更养性 忧愁烦恼一扫空

“瑜伽之所以能够这么流行,和咱们现代人对于身心健康的追求密不可分。当你焦虑、疲惫,甚至身体不适的时候,瑜伽可以当作一种释放方式。它是一种强调身体和心灵统一的运动,通过各种姿势和呼吸练习,帮助人们释放压力、舒缓紧张情绪,达到内心的平静与和谐。”林芳坐在瑜伽垫上,展示了几个动作,姿态优雅平缓、柔美舒展。

“刚退休那会儿,我其实处于一种很焦虑的状态。”徐衍回忆起当时的自己,十分感慨。“那时我才60岁,但退休以后也不知道自己该做什么好,就来老年大学报了好几个班,试图把生活填满。”在体验过不同课程以后,徐衍感觉瑜伽既能强身,又能修心。“练习瑜伽动作的时候,你要身心放松,保持一种轻松的状态。除了动作练习,平时还会冥想,这个时候我就感到自己的精神和心灵有一种被涤净的感觉,心态平静下来,很多烦恼不知不觉中被消解掉了。”徐衍感觉到自己在学习瑜伽以后,遇事第一反应不再是焦虑不安,平稳的心态让她能够更加冷静地应对生活琐事。

“当初有位令我印象深刻的学员,她刚来的时候67岁,身体处于亚健康状态,浑身酸痛,脸色灰暗,情绪也很不好,但坚持练习瑜伽改善了她的身体状况,身体轻盈起来,精神也跟着恢复过来了,整个人都容光焕发、神清气爽,精神面貌好起来以后,她仿佛年轻了十几岁。”林芳笑称瑜伽简直是一款“返老还童”的“神药”,许多人抱着病痛、烦恼而来,练习瑜伽后挂着笑容活出更年轻的自己。

“练习瑜伽是一种自身的修炼,修身、修心。很多人刚来,就在看同班学员学得怎么样,比较自己学得怎么样,我就会及时纠正这种心态。我一贯要求大家不必追求高难度动作,也是因为瑜伽本身就是一种修身养性的活动,没必要和别人比,自己比自己,每天都在进步,就是学习瑜伽最重要的收获。”林芳的教学理念就是强调向内关注自身,维持一种身心平衡的状态。

没有人能够定义老年人是一种怎样的状态,想做的事就放手去尝试,不要给自己设限,也不要把自己陷在和他人攀比的怪圈里,瑜伽也是如此。“也希望更多老年朋友能够大胆去做自己想做的事,活出自己的风采。”林芳笑着说。

观海新闻/青島早报记者 杨健  
见习记者 吴涵  
图片由受访者提供



扫码加入  
早報銀齡俱樂部