

真有益 大叔热衷练瑜伽



李沧老年大学西部校区的瑜伽课堂上,学员们展示自己的风采。

瑜伽这项运动被打上“女性运动”“适合年轻人”的标签,其实不然,瑜伽是一项不分年龄、不分性别的运动,各个阶段的人群都能练习瑜伽。

在青岛市李沧区老年大学西部校区的课堂上,学员们正根据理疗瑜伽班李晓燕老师的引导,进行一场放松身心的深度调理,其中,6位男学员引起了记者的注意。据了解,青岛市李沧区老年大学是在2023年秋季学期开设了男性理疗瑜伽班,至今已第三个学期。男性理疗瑜伽班的开设意味着越来越多的男性开始意识到,理疗瑜伽不仅仅是一项专属于女性的运动,它同样能够为男性带来身心的双重益处。

老朋友领进门 “修行”在个人

在尝试练习之前,瑜伽对于男性学员而言是一项闻所未闻的运动。男性怎么练瑜伽?男性也可以练瑜伽吗?带着这样的疑问,63岁的孙孟良在老同学、同时也是瑜伽班班长侯春霞的推荐下,抱着试试看的态度走进了老年大学的瑜伽课堂。

“一开始我还很犹豫,觉得瑜伽都是女士在练,我一个男人练瑜伽,合适吗?我就来跟着上了几堂课,没想到体验还真不错,每次练完整个人浑身上下都很舒服。”2022年,孙孟良正式报名瑜伽班,开始了瑜伽练习,每周二下午的课程他风雨无阻,除了上课时间,每天在家他也会抽出时间来,根据老师的指导进行适量的练习,随着深入练习,他惊喜地发现,瑜伽极大缓解了他的发胖问题,改善了他的体态,有助于维持身心健康。

“本来只是来试试看的,没想到这一练,就再也停不下来了,现在瑜伽对我而言,已经成了习惯,是生活的一部分了,平时练习瑜伽的时候,静气凝神,感觉心态也越来越好了。”孙孟良笑着说。

老年人和瑜伽 更“般配”

今年72周岁的谷国平是男性理疗瑜伽班年龄最大的学员,他告诉记者,自己初次接触瑜伽是2015年。“我第一次参加体验课,就发现瑜伽这项运动特别好,能够帮助我活动到平时很难锻炼到的部位,能够很好地帮助我拉伸肌肉、伸展筋骨。”谷国平也接触过其他运动,稍微剧烈一些,就很容易感到疲劳,但是很久不运动,也会感觉腰酸背痛,但是上瑜伽课的时候,一个半小时的课程,中间没有休息,练习结束以后他只感到全身放松,一点儿也不累,走在回家的路上,他感到身心放松后的轻快与舒畅。

“虽然中间几年因为身体原因,我中断了练习,但前年开始,身体条件允

许以后,我就来到老年大学这里继续练习。”谷国平深感瑜伽适合不同年龄、不同层次的人群练习。“中老年人是各种疾病的易发群体,而瑜伽运动可以调理身体、增强体能,可帮助我们老年人锻炼骨骼下肌肉的机动性、弹性与活力,是一项‘低成本,高收益’的运动。只要一张瑜伽垫,再加上一定的空间,无须任何基础,只要在老师的指导下坚持按照一定的方法循序渐进地练习,就可以缓解身体的不适,取得理想的健身效果。”谷国平每天都在家里练习瑜伽,沉下心来进入状态以后,他只感到自己进入了一种“忘我”的状态,全部注意力都集中在每一次吐息间,跟随自己的动作调整呼吸的频率。

重返年轻态 解锁老年健康密码

“以前还真没想到过练瑜伽,但是这项运动你一旦真正了解它以后,就根本停不下来。”今年66岁的李高祥也是瑜伽班的忠实学员,已经坚持练习4年。

“我是经常在网络上刷到老年人练习瑜伽的视频,平时我就很爱看一些关于老年健身、养生相关的内容,刷到和我年纪相仿的男士也有练瑜伽的,动作特别优美、特别自然,我也想试试。”于是,李高祥来到老年大学开启了他的瑜伽之旅,起初,他还担心瑜伽是否对身体柔韧度有要求,担心自己做不出视频里看到的那些动作,李晓燕老师告诉他,每个人的身体情况不同,练习瑜伽是一个循序渐进的过程,一边练习,一边探索自己身体的承受限度,在适当的范围内找到自己的节奏就可以,不必盲目追求高难度动作或过度拉伸,以免对身体造成伤害。

在专业的指导下,李高祥建立起对瑜伽的浓厚兴趣和深刻的认知,瑜伽帮助他解决了弯腰驼背的体态问题,除此之外,热爱爬山的他也很喜欢在爬山前练习20分钟瑜伽,当作热身,放松过肌肉以后再爬山,就感觉格外轻松,一点也不累。“仿佛重新回到了年轻时的状态。”李高祥笑着说。

观海新闻/青岛早报记者 吴涵 图片由受访者提供

真有趣 “睦邻课堂”啥都学



扭扭花DIY活动现场,社区阿姨们认真制作。

“这样的养生艾草槌活动太棒了,做出来真好看!”“快来看,快来看,我做的艾草槌好看不”“这里的绳子要怎么收口啊,大姐,你帮我看看呗?”……在书香门第社区活动室,一场特别的养生艾草槌DIY活动正如火如荼地开展着,社区志愿者耐心地给老年人讲解制作技巧和方法,老年人一边认真听取“邻居”的指导,一边制作艾草槌,不一会儿工夫,一个个可爱的艾草槌出现在活动现场。

为丰富社区老年人文化生活,促进社区老年人互助互融,构建老年人同辈支持体系,强化社区老年人的归属感和认同感,有效提高老年人生活幸福指数,崂山区民政局联合社会组织实施“创益计划”服务项目,根据社区老年人的需求和兴趣,积极打造“睦邻课堂”,以开展丰富多彩的为老服务活动为主线,为社区老年人提供精准化、精细化服务,不断强化社区老年人的参与感、获得感和幸福感,助力提高老年人生活幸福指数。

“扭扭花”变成社区老年人的“幸福花”

“你做的柿柿如意真好看,给我瞧瞧!”“你做的也挺好的,尤其是叶子,像真的似的,我真想带回家点缀起来!”“要不咱们合张影吧,今天的作品真的很值得纪念……”

在蓝岸馨苑小区开展的扭扭花DIY活动现场,社区的阿姨们一边欣赏各自的作品,一边沟通着今天活动的感受,好不热闹,每个阿姨脸上都充满着幸福的笑容。

为满足社区老年人多维度生活需求,构建老年人同辈支持体系,强化老年人的认同感和归属感,“创益计划”项目团队聚焦社区老年人的兴趣和爱好,充分发挥社区空间场域资源优势,打造社区老年人“睦邻课堂”,为社区老年人组织开展手工DIY活动,在促进老年人互动互融的同时,强化老年人的凝聚力和向心力。目前,“创益计划”项目团队已开展扭扭花、香囊、剪纸、帆布包等10余场多样化手工DIY活动,在满足社区老年人兴趣爱好的同时,有效提高了社区老年人生活幸福感。

“微协商”变成社区老年人的“微生活”

“咱们的活动开展好多次了,也成立了队伍,如何管理好咱们的这支队伍很有必要!”“咱们这个队伍的定位要清晰,明确一下咱们的服务内容,接下来先协商制定一下咱们队伍的规章制度吧!”

在书香门第社区活动室内,“创益计划”项目团队引导参与社区手工活动的叔叔阿姨们成立了“巧手益心”志愿服务队。

为深化推进社区老年人手工DIY活动的持续化和常态化,“创益

计划”项目团队充分发挥社会组织专业赋能优势,引导“巧手益心”志愿服务队通过协商议事的方式制定完善队伍规则和章程,促进社区队伍的规范化、机制化建设。同时,“创益计划”项目团队积极推动“睦邻课堂”的提档升级,推动社区队伍积极参与社区协商治理,为深化社区治理创新出谋划策,助力“睦邻课堂”成为社区协商治理的“微阵地”。

“小课堂”变成社区老年人的“大作为”

“大姐,你好,我们是社区手工志愿服务队,今天特地来看你,这段时间天气较热,一定要注意防暑,这是我们自己做的玫瑰花,送给大姐您,也希望大姐有时间的时候多参与咱们社区的手工活动!”在“巧手益心”志愿服务队开展邻里慰问过程中,队长郭大姐把自己亲手做的扭扭花送给了邻居,并详细询问邻居的生活需求,为促进邻里帮扶提供力所能及的服务。

为促进邻里互动互融互助,推动社区邻里共同体建设,激发社区老年人“老有所乐,老有所为”的社会价值,“创益计划”项目团队积极引导“巧手益心”志愿服务队发挥自身“在地化”优势,组织开展社区倡导、邻里互动、困难帮扶、政策宣传等志愿服务活动,丰富社区志愿服务内容,为深化建设和谐稳定的新时代社区夯实群众基础。

观海新闻/青岛早报记者 吴涵 崂山区民政局供图



扫码加入 早报银龄俱乐部