

艾玉珍和老伴儿在练瑜伽

□ 洛报融媒记者 孙晓华

瑜悦身心 幸福加倍



01 48岁和瑜伽结缘

皮肤细腻红润,头发柔顺茂密,身材挺拔轻盈,初见艾玉珍老师,我如何也不能把眼前充满年轻态的她和“古稀老人”画上等号。

“这也许和我二十多年如一日练习瑜伽有关。”艾玉珍说,她和瑜伽结缘是从一档电视节目开始的。

退休前,艾玉珍在洛阳市审计局工作。1986年,她偶尔在电视上看到被称为“当代中国瑜伽之母”的张蕙兰正在练习瑜伽,舒缓的音乐、优雅的动作一下子吸引了她。当时,瑜伽作为新生事物还不被大家熟知,很多地方都没有出现,渴望学习的她也只好望而兴叹。

2001年,我市开始出现第一家瑜伽馆,有专业的老师授课,得知消息后,艾玉珍第一时间报了名,那年她已48岁。也许是兴趣使然,在众多年轻人中,艾玉珍勤学好悟,很快便成为学员中的佼佼者,这也为她继续深入系统地学习增添了信心。

2003年,艾玉珍的女儿到北京大学读硕士,她陪同女儿一起来到北京生活。也正是在这里,她有幸接触到了更为知名的瑜伽教师,经过一段学习后,她先后又多次前往瑜伽发源地印度,跟随多位知名瑜伽大师学习瑜伽体位法、呼吸控制法、冥想法以及瑜伽理论经典等,取得了高级瑜伽导师证书。

“当时有不少朋友好奇地问我,国内练瑜伽的大多是女性,为什么在印度,练瑜伽的以及瑜伽大师都是男性?”艾玉珍说,在印度学习期间,她观察到印度的大部分工作人员甚至售货员、服务员等都为男性,女性的社会地位相对较低,再加上繁重的家务劳动,女性更难有机会进行瑜伽练习,所以在印度,瑜伽大师基本上都是男性也不足为奇了。随着时代进步,现在印度瑜伽也出现了越来越多女性的身影。

02 男性练瑜伽更有优势

为将瑜伽理论和传统的健身理念相结合,便于学员学习和领受,艾玉珍又先后跟随多位中西名医学习经络、养生、解剖学等知识,还根据自己在教学中的经验,独立编创了《双人群体瑜伽教程》《瑜伽椅子辅助全新体式》等瑜伽著作,被越来越多人喜爱。

“在很多人的认知里,瑜伽意味着高难度的体式,其实根本不是。”艾玉珍说,瑜伽的最高境界是“觉知”,即通过不同的体式来感受身体,感受那些潜藏在身体中未被察觉到的部分,进而帮助练习者了解那个更加真实、深邃、无限可能的自己。体式的练习因人而异,不能一味追求动作的完美,要更注重通过对肢体及肌肉的控制,来释放身体及心灵的紧张和疲劳,否则会适得其反,给身体带来伤害。

艾玉珍说,除了体式练习,呼吸也是一种非常重要的瑜伽练习内容。通过呼吸控制,让气体在体内充盈、通畅,对改善练习者的身体状况有显著效果,“对老年人来说,瑜伽是一项温和而有效的锻炼方式,即便是肢体不够灵活,在轮椅上或病床上,只要意识清醒,都可以通过抱球法、呼吸法等练习瑜伽,感受心灵的平静和愉悦,改善睡眠,舒缓压力,增强免疫力”。

在瑜伽练习中,经常需要精神集中、凝神屏气和一定的力量锻炼,这些相比于女性,男性更占优势。“很多人不知道的是,很多瑜伽老师虽然练习了多年,但身体状况并不太好。”艾玉珍说,瑜伽老师在教授学员时经常要一边做动作一边讲解,无法聚集气息,对身体影响很大。男性专注力较强,力量感更强,在锻炼中成效也更明显。

今天是国际瑜伽日。

作为一项健身活动,瑜伽越来越受到大家的喜爱。不过,您是不是也认为,练瑜伽是年轻人、女性朋友的专属?其实,老年人练瑜伽不仅对健康大有益处,男性练瑜伽还有其得天独厚的优势呢!

拥有20多年瑜伽练习、教授经验;独立创编两本瑜伽著作;先后在北京青岛瑜伽等多地任教……今天,咱们一起来听听身边的“瑜伽高手”——71岁的艾玉珍老师讲讲她的瑜伽故事。

03 简单易学好处多 养生妙招做起来

如何在生活中通过简单的方法来养生?艾玉珍老师给晚报的读者朋友们推荐了简单又有效的养生妙招,大家快快做起来。

心情烦躁肝火旺? 试试这样呼吸

先做卷舌式呼吸15次:把舌头从两边向中间卷起略伸出嘴外,缓慢吸气,然后闭上嘴巴,舌尖抵上颚,用鼻子缓慢呼气;然后开始月亮式呼吸15次:弯曲右手食指和中指,用大拇指轻轻按压右鼻孔上方,用左鼻孔缓慢吸气;然后再用无名指轻轻按压左鼻孔上方,用右鼻孔轻轻呼气。这样做能有效平复焦虑、恐惧情绪,降肝火。

睡醒做这几个动作, 一天都有好精神

古人常说,“目常运、齿常叩、面常洗(干洗)、耳常揉、发常梳”,其中蕴含着养生的大智慧。

◆**运目**:睡醒后先不着急睁眼,搓热双手捂住双眼,眼球从右往左、从左向右各旋转10次,然后用眼睛依次看左右、左上角、右上角,反复四五次,缓解眼睛干涩疲劳,提升灵敏度。

◆**叩齿**:闭上嘴巴,用上牙和下牙来回轻轻叩击,待口腔里慢慢有液体分泌,再用舌尖顶住上颚,让口腔里的液体慢慢地渗流充满,然后再缓慢吞咽,让“津液”沉到丹田,起到养肾固本的作用。

◆**洗面**:搓热双手,从前额开始,顺着面部两侧往下擦至下巴时,两手再向上擦至前额,如此一上一下反复擦洗,再用食指和中指轻按鼻翼两侧,每次5分钟左右,可起到疏通气血,醒神明目,减皱美容的功效。

◆**揉耳**:用拇指和食指指腹沿耳轮上下搓揉3~5分钟;两掌心分别盖严耳孔,拇指和小指按紧头部,其余三指一起叩击头部3~5分钟;轻拉耳垂2分钟左右,能促进血液循环,增强免疫力。

◆**梳发**:用食指指腹着力,从前发际向后脑处梳到后发根,然后再从两鬓、后脑勺处依次从发根向上梳300下左右,可起到醒神健脑,乌发生发,强身健体的功效。

好啦,这些动作一连贯做下来就可以起床啦,开启元气满满的一天!



一起练瑜伽吧
扫码跟艾玉珍

户外瑜伽悦身心
(本版图片均由受访者提供)



讲述 13598190022