



轻松玩转“一字马”“倒立”更不在话下 80岁“瑜伽奶奶”身体比少女还柔韧

练瑜伽

治好自己的颈椎病

康光英是襄阳市襄城区人,55岁退休后,她和一群志同道合的朋友练习模特走秀,一边保持身材,一边强身健体。61岁那年,练习模特走秀的场地拆迁,她转而到一家健身房继续练习,期间接触到了瑜伽。

“瑜伽教练身体舒展得很美,对保持体形特别有效。”康光英决定练习瑜伽。刚开始练习时,康光英很难适应。不仅腰疼,还伴有严重的皮肤撕裂感。但让她感到神奇的是,头一天腰酸背痛,第二天却觉得神清气爽。打那时起,她就迷上了瑜伽。后来她在健身房里还嫌不过瘾,就和老伴儿到处买有关瑜伽的光碟、书籍学习。在几年后的体检中,康光英的各项身体指标都开始逐渐恢复正常,困扰多年的颈椎病、肩周炎竟然痊愈了。

“只要你相信瑜伽,只要你坚持,奇迹就会出现”。就这样,康光英坚持练瑜伽,一练就是19年。

康奶奶说:“瑜伽中的冥想、呼吸,是以自然的方式滋养神经、安静内心,对于改善中老年人



的睡眠问题很有帮助。扭转式动作可按摩腹内脏器,增强内脏功能,缓解中老年人的便秘问题。经典的树式动作,有助于提高中老年人的平衡力和注意力,并加强腿部和腹部力量,帮助老年人活动髋关节和腿部肌肉,可防治老年人的腰腿痛。”

在日常饮食上,康光英不节食,不挑食,不想吃的时候也不勉强自己多吃,饮食尽量清淡,不吃甜食。

创办瑜伽班

百种动作信手拈来

在坚持不懈的努力下,康光英已经掌握了一百多种瑜伽动作,身体也变得越来越好。2007年起,她开始在襄阳市老年大学专职教老年人练瑜伽。“每天早中晚饭前或者空腹时练习,每次练习时间不超过一小时。”康光英表示,老年人练瑜伽贵在坚持。只要持之以恒,就会让自己变得越来越年轻,身体也越来越好。

2014年,她创立了襄阳老年大学瑜伽班,瑜伽班从2个逐渐增加到9个,后来发展到了25个。学员郭英说:“毕竟我们年龄大了,多多少少都有些老年病,比如腰腿疼,练起瑜伽相当不易。初期最困难,每次练完回去都是浑身疼,但是想到康老师白发苍苍仍为我们上课,想到她的坚持和努力,我们真的很感动,我们没有理由不坚持和努力。”

康光英受欢迎是因其瑜伽技艺高超,授课内容扎实,听她讲课的人受益良多。学员郭英说:“练瑜伽既可以锻炼身体、愉悦身心,又可以丰富我们的退休生活,真是受益匪浅。”

除了在室内授课,康光英还经常带领着学员,来到在树林、绿野、溪畔、远山中练瑜伽。一会儿高抬腿,一会儿劈叉,一会儿下蹲,一会儿扭转腰部……各种瑜伽动作信手拈来,毫不费力。康光英的示范动作配合着讲解,让人觉得跟着她做瑜伽就是一种享受。

康光英说,虽然中老年人练瑜伽好处多多,但由于身体机能的退化,做动作时一定要量力而行,不要逞强,循序渐进,并在专业老师的指导下进行。

2021年6月,教了8年瑜伽的康光英彻底“退休”。最后一节课上,她向跟随自己学习多年的学员吐露了心声:练瑜伽是一种享受,练好瑜伽贵在坚持。希望在你们的带动下,会有越来越多的老姐妹加入到瑜伽队伍里来。

虽然离开讲台快一年了,但康光英表示,美妙的瑜伽旅程绝不会停止。现在,她除了每天坚持练习1-2个小时的瑜伽外,天气好时还会约学员、伙伴到户外练习。

“女人要优雅地老去,别让年龄令你什么能做,什么不能做。”康光英说。

一席软垫,一曲音乐,呼吸吐纳,闭眼冥想,舒展身姿……瑜伽,这项被打上年轻、时尚烙印的运动,正渐渐被越来越多的中老年人喜爱。
综合整理自网络

