



瑜伽千年行

瑜伽经过几千年的发展演变，已经衍生出很多派别。正统的印度“古典瑜伽”包括智瑜伽、业瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达利尼瑜伽五大体系。如今，作为全世界广为传播的身心锻炼修习法，明星们对于瑜伽的痴迷，更是推动了其迅速发展，要知道，妮可·基德曼、斯汀、汤姆·克鲁斯、凯特·温斯莱特……他们可都是瑜伽的发烧友。作为国际大都市，上海瑜伽会所也如雨后春笋般，日渐繁多。多年前，麦当娜的瑜伽教练邓肯·王来上海开设培训课程，虽然价格不菲，但已是一位难求。邓肯透露：“一开始，瑜伽对麦当娜而言仅仅是种运动。但后来她发现这更是一种认识自我的过程，她从中获得了满足感、平衡感，性格也变得更平和。”

平衡，这也是瑜伽的智慧。其实在古代印度修行者的习练中，所有的体式都是为了呼吸与冥想作准备。很多人会在开始习练阶段过分追求体式的完美，试图突破身体的极限去达到某个看起来很酷的高难度造型，但通过与自己内心的连接，他们最终会体会到哪怕是最基本的体式，只要按照动作要领达到个人能力的所及，便能获得强身强心的功效。通过经络的舒展，肌肉的运动，核心的强健，人体从里到外都获益匪浅。

2014年底联合国大会宣布往后每年6月21日为国际瑜伽日。该决议草案由印度提出，总理莫迪表示：“瑜伽是我们古老传统的宝贵礼物。瑜伽体现了心灵和身体的统一、思想与行动的统一，这种整体方法有益于我们的健康和福祉。瑜伽不仅仅是锻炼，它是一种发现自己、世界与自然三者合为一体的方式。”2015年第一个国际瑜伽日时，在印度首都新德里，数万印度人在总理莫迪的带领下做瑜伽操庆祝。

瑜伽人人学

男女老少，原则上，人人都可以学瑜伽。但前提是，你必须循序渐进地习练。而有一些身体疾患的学生，更需要咨询老师获得专业的指导。

瑜伽的门槛高，你必须耐下性子与自己对话；瑜伽的门槛又很低，你可以焕然一新成为更好的自己。董小姐就是一个鲜活的例子。原先，她在外企上班，压力很大，生活也不规律，身体免疫力很差，一直都是医院的常客。后来家中又突发变故，至亲离开。内外煎熬，董小姐的身体垮了。习练瑜伽后，她的精神面貌和身体状况有了很大的恢复和提高。在坚持五六年后，其成为专业瑜伽教练的愿望越来越强烈。于是，她参加了专业的培训课程取得了教练资质，如今她已经是某瑜伽会馆的专职教练，她说：“我想把瑜伽带给更多人。”

在她工作的瑜伽会馆，年纪最大的会员是个90岁的老奶奶。她保持每个月两次的练习频率。每次，六七十岁的儿子推着轮椅送老母亲来瑜伽馆，他们选择了一对一的私人教学，儿子在一旁也会跟着母亲一起习练。如今，老奶奶的瑜伽资历已经超过一年。

瑜伽真的没那么难

◆ 华心怡

申之魅

瑜伽，是从印度梵语

而来，其含意为“一致”“和谐”。大约在公元前300年，印度的瑜伽之祖帕坦伽利创作了《瑜伽经》，印度瑜伽在其基础上才真正成形，瑜伽行法被正式定为完整的八支体系。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达身心的合一。



瑜伽家中练

你不需要太多的装备，一张瑜伽垫，一身运动服，便可以脚踏实地开练。虽然一些炙手可热的老师常常会吸引100多位学生同室操练，但其实瑜伽也非常适合宅在家中自我练习。

情绪状态与免疫力密切相关，稳定的情绪是抵御病毒的强有力屏障。面对新冠病毒，无论是病人还是医生、志愿者，以及宅在家中不添乱的我们，都需要调节情绪增强免疫力。许多延期复工的健身房，纷纷推出线上课程。一些瑜伽会所也特别开设了线上公益课程，每天有不少于五节免费课，向所有人开放，守护身心健康。线上课程丰富有趣，不仅有常规的流瑜伽、火箭瑜伽，还有孕产瑜伽、亲子瑜伽这些贴心课程。即便你错过了直播时间，也可以去历史纪录中找到回放。目前，已经有累积超过百万人次参与到公益课中。

无论你想放松心情，还是活动筋骨，去练瑜伽吧，真的，没那么难。



练门道

练习瑜伽注意事项

■ 瑜伽与其他运动一样，在不正确的练习下会给身体带来伤害，需在专业人士指导下练习。

■ 避免攀比。作为练习者，应随时遵循瑜伽练习中自然的规律循序渐进，不与他人相比。练习者能够记得多少动作就做多少，只要保持呼吸的平稳和心态的平和就可以。

■ 热身很重要。不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。练习瑜伽时，每个动作一定都要保持3-5次呼吸，练习瑜伽后应该感觉心情的愉悦而不是身体酸累，甚至痛苦。

■ 习练瑜伽半小时~1小时以后再进食。瑜伽练习中，消化器官得到充分的按摩，需给予一定的休息调整，从而最大限度地保护和提升器官机能。

■ 骨质疏松症者，练习要小心。眼压过高、高度近视眼，不建议头下脚上的倒立动作。身体状况不佳、大病初愈、骨折初期不宜练习瑜伽。癫痫、大脑皮质受损，血液凝固疾病患者，避免练习瑜伽。



悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：邵晓艳
本版编辑：吕剑波