



女工“新宠”——瑜伽

本报记者 杨琳琳/文 彭程/摄

“吸气……呼气……眼睛看向上方……”伴随着瑜伽教练轻柔的指导声和美妙的音乐声，干净整洁的职工健身中心里，只剩下均匀的呼吸声，中铁六局集团海外工程有限公司的职工们慢慢进入了一种全身放松的模式。如今，瑜伽成了中铁六局海外公司女职工的“新宠”。每周五下午四点半，女职工们便不约而同地来到职工之家的健身房，开启了“运动”模式。

中铁六局海外公司的瑜伽班是今年9月份开办的，是工会建设“幸福之家”的一方面。“建设‘幸福之家’，离不开健康的职工，这个健康指的是身心两方面的健康。所以根据职工的需求，我们为职工开辟了一块活动的空间，购买了相关设施，并请专业的老师来授课。”工会主席李岩说。

“开设瑜伽班的消息发出之

后，女职工们便都踊跃报名了。”工会副主席宋政玲笑着说。她也是其中的“积极分子”。

女职工基本从事行政方面的工作，平时的一贯姿势就是坐着。长期坐在电脑桌前看电脑，很多职工在腰、肩、颈椎等方面多少都有些不适。而瑜伽能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，以达到身心合一的目的。

尽管每周只在周五下午练习一个小时，却给职工们开启了一种健康的工作和生活方式。现在，职工们越来越喜欢瑜伽。不光因为它是一项运动，还因为它把大家聚在了一起。平时，大家在工作上的交流较多，现在有了共同的爱好，

私下的情感交流也就多了。“职工们还自发成立了瑜伽的微信群，大家在群里可活跃了。职工们工作起来也是越来越有激情。”宋政玲笑着说，“现在，还有周围的兄弟单位的职工来蹭课呢。”

又到了周五的下午，又到了职工们喜爱的瑜伽时间。大家在一呼一吸中舒展着身体，让在紧张中度过一周的器官得到了休息，用轻松愉悦的心情迎接即将到来的周末，让“幸福之家”的幸福不断延续……

