



由工会组织的职工瑜伽班，请来了专业教练，王芳等学员深感受益匪浅。

## 社区工作者王芳： 练上瑜伽 为生命打开了 另一片天空

□本报记者 余翠平

“站立或坐姿不正确的人，或是长期因工作或生活压力而处于精神绷紧状态的人，自然比一般人更容易感到疲劳或有倦怠感，而会使呼吸不顺畅。通过练习瑜伽的呼吸法，通过有意识地呼吸，可以排除体内的废气，虚火，消除紧张和疲劳。瑜伽真的让生活变得美好、丰富多彩！”王芳感慨地对记者说。

今年44岁的王芳是丰台西罗园街道第三社区居委会的工作人员，最近她参加了由丰台区总工会出资、西罗园街道总工会组织的瑜伽班，上了5次课，去年的瑜伽班她也参加了，说到瑜伽，她明显兴奋起来。

“瑜伽老师教了我们猫式、骆驼式、蝗虫式、开肩、树式、站立前屈等多种瑜伽姿势，非常受益。”王芳说，猫式，顾名思义，这个体式像猫咪在伸腰弯腰，因此而得名。可充分伸展背部和肩部，改善血液循环，消除酸痛和疲劳，脊椎骨可以得到适当地伸展，增加灵活性。而蝗虫式则是模仿蝗虫伏在地上时的姿势而来。由于脊柱得到了充分的伸展，因此有助于增强脊柱的弹性。还可以消除腰部疼痛，患有椎间盘突出、膀胱或前列腺疾病的人经常练习这个体式可以获得很大的益处。

王芳平时的工作比较繁忙，有时候在办公室坐久了，肩颈都会产生一些问题。于是每周五下午，她都会准时参加工会组织的瑜伽班。目前上了5次

课，有两次是中国老师教，有三次是印度老师用英文教学，专业的瑜伽老师让王芳和其他职工学起来很投入。

“掌握情绪，舒缓忧愁和忧郁，抗压解疲劳，这是现代生活中每一个人不断告诫自己的话。可是真正活得自在，没有烦恼的人有几个呢？心灵是需要不断强化及净化的，就像人呼吸新鲜空气一样，练习瑜伽，从身体的调息直到心灵净化，这是一连串的良好反应。当身心完全放松，专注于伸展肢体时，就可以释放负面情绪，逐渐达到身心合一的境界。”王芳感慨地对记者说。

瑜伽练习有一个循序渐进的过程，但最重要的是要坚持。每天晚上睡觉前，王芳都会练习20分钟瑜伽。“瑜伽的完全呼吸法，扭，挤，伸，拉的姿势，畅通全身经络气血，活化脏腑机能，促使细胞延迟衰老，面色红润。瑜伽还可调节心情，使人常处于平和、喜悦的状态，将对生命向上的活力原原本本输入体内，使人常葆青春。练习完瑜伽，常常就能美美地睡个好觉。”通过练习瑜伽，王芳感觉自己的身体柔韧度提升了，肩颈的毛病也没有了，浑身轻松，工作起来状态特别好，她说工会组织的瑜伽班对她们来说太及时了，要是能多组织几期就更好了。

“我身边有不少人在练习瑜伽，瑜伽锻炼是一项有益于身心的运动，越来越多注重健康的人，加入到了练习瑜伽的队伍之中，特别是女性朋友，我练习过瑜伽后，别人都说我的气质提升了。而且腰腹部的赘肉也少多了，精神状态好，看起来比同龄人年轻。希望有更多人加入进来，练习瑜伽，拥有健康，拥有青春！”王芳激动说。

