

“瑜伽达人”梅德英

□ 夏慧

瑜伽起源于印度，距今有五千多年的历史。这项运动可以帮助人们改善生理、心理、情感和精神方面的能力，达到身体、心灵与精神的和谐统一。2014年底，联合国第69/131号决议宣布每年的6月21日为国际瑜伽日。

如今这种运动方式已经被越来越多的邮城健身爱好者所接受。“梅子瑜伽馆”的梅德英老师就是一位不折不扣的“瑜伽达人”。8年前，梅德英开始接触瑜伽，此后她便一发不可收拾地爱上了这项运动。日前，她在接受记者采访时说：“瑜伽已经融入了我的生活。”

业余健身结缘瑜伽

见到梅德英时，她刚完成户外一个半小时的晨练。说起与瑜伽的渊源，梅德英告诉记者，小时候她就体弱，长大成家后仍然是“弱不禁风”。为了增强体质，业余时间她开始到健身房锻炼，一个偶然的机会，她接触到了瑜伽这项运动，一下子就喜欢上了。

“那时我已经37岁了。刚开始练习时，身体很僵硬，韧带拉伸不开，动作也做不像，一节课下来衣服全部湿透了，身体无法放松。”梅德英说，练了好长一段时间后，她才能自如地做一些诸如前屈式（手触脚式）、山岳式、祈祷式、八体投地式、骑马式、展臂式（双臂向上举）等基础入门动作。但有时练完瑜伽后，她的腰部会有些不适感，家里人劝她放弃。

但梅德英不愿放弃，因为此时的她已经离不开这项运动。于是，她就在QQ群与一些瑜伽爱好者聊了自己的情况。“当时群里的一个朋友提醒我说，可能是我的动作不标准引起的，并

向我推荐了南通的一位专业瑜伽老师。”梅德英说，在朋友的引见下，她便去南通拜师学艺。

科学练习渐入佳境

“上完第一节课后，第一感觉就是以前在健身房学的存在许多误区。”梅德英回忆说，这位老师注重加强对练习者的基础训练，并采用精准顺位法，从人的生理解剖学、肌肉骨骼运动学的角度出发，指导大家循序渐进，通过加强伸展、弯曲、扭转、倒立等一系列体位练习，正确伸展脊柱，保护腰椎、颈椎和膝关节、髋关节和肩关节等，从而避免了初学者盲目练习带来的意外伤害。

“以前在健身馆只是模仿性的，教练对细节指导较少。一个简单的拉伸动作，我们以为拉出一身汗才叫舒服。通过专业学习后，我才了解到过度拉伸不但达不到预期效果，还会对身体造成伤害。”梅德英解释说。

了解到专业学习的重要性后，梅德英与一位来自印度的专业瑜伽教练学习了一年多。梅德英告诉记者，印度瑜伽教练侧重于呼吸调整，让她在练习瑜伽的过程中慢慢放空杂念，以达到身心并修的效果。去年5月，梅德英还与一位台湾的专业瑜伽老师进行了200小时的学习。这位台湾老师注重帮助学员建立正确的瑜伽理念，从而避免了练习过程中的盲从现象。

“瑜伽派别分类很多，有‘哈他瑜伽’、‘空中瑜伽’、‘流瑜伽’等，练习者需根据自身身体状况加以选择，以避免给身体造成伤害。”梅德英介绍说，现在她每天早上坚持练一个半小时哈他瑜伽。为了进一步提高自身专业素养，她还经常买来一些专业的瑜伽书籍，增加自己的知识积累。随着基本功的不断增强，现在，诸如头倒立、单臂支撑等高难度动作她都能自然而然地做出来，并能创造出一些新的动作。

快乐与人分享

梅德英不仅自己练习瑜伽，在她的影响带动



下，家里的人也跟着学习。她在自己家里开辟了一个瑜伽练习室，瑜伽砖、伸展带、瑜伽椅、抱枕、毛毯等辅助工具一应俱全。“我的儿子现在都练出了6块腹肌。”梅德英笑着说。

梅德英还经常带领一些老年人练习瑜伽。“我曾在市体育场进行过一段时间的室外瑜伽练习，在那里锻炼的老人看到后觉得不错，也纷纷赶时髦跟在我后面学了一些简单的瑜伽动作，有的已经将近70岁了。”梅德英告诉记者，跟她学习的那些老人，不少人现在还在坚持练习呢。

除此之外，梅德英还积极参加社区表演、周末大舞台等活动，在自我学习的同时，带动更多的社区居民参与这项运动。今年6月21日首个世界瑜伽日，当天，梅德英带着40多位瑜伽爱好者到高邮湖畔的银杏园进行集体户外瑜伽表演，吸引了许多瑜伽爱好者前往观看。

将瑜伽融入生活

“通过多年坚持不懈的训练，我对瑜伽这项运动的认识越来越深，功底也在不断增强，身体素质和精神状态明显好转。此外，一些生活习惯也随之改变。”梅德英介绍说，以前坐下来或者站着的时候都有一些影响体形的小习惯，现在自然而然地保持着腰背挺直。“此外，外出旅游，拍照留念的时候时常为摆什么姿势而烦恼，练习瑜伽后完全没有了这样的负担，简简单单摆个瑜伽动作，

就能拍出一张美照。”梅德英笑着说。

“瑜伽还教会了我舍弃，能够做到的尽量做，做不到的不强求。这些都渗透到我的生活中，对我的生活习惯、言行举止、为人处世等产生了重要影响。渐渐地，浮躁减少了，人变得更加沉静，也更有活力。瑜伽还让我学会和体验到了许多以前忽略的东西，它给我带来更多的快乐和自信、宁静和祥和。”梅德英这样描述瑜伽的深层功用。

“我希望能够结交更多热爱瑜伽的朋友，将练习瑜伽的心得分享给更多的人。”采访结束前，梅德英道出了心中的愿望。

责任编辑

郭兴荣



南京银行

招聘啦！

相关招聘岗位及要求，详见：

方法一：南京银行官方网站 <http://www.njcb.com.cn/> 点击“招聘信息”，进入“招聘公告”查看。

方法二：请扫描右侧二维码进入南京银行扬州分行微信平台，点击对话框，输入“招聘”，并发送，即可查看招聘信息。

