

# 健身瑜伽在咱辽宁也有省级锦标赛了 辽宁健身瑜伽调查报告—— 瑜伽练习者“阴盛阳衰” 男性不超4%

说到瑜伽,很多人还不知道这个运动项目也有竞技比赛。其实,健身瑜伽已经是国家体育总局的正式推广项目,还有专门的赛事体系。上周末,“农夫山泉杯”2020年辽宁省健身瑜伽锦标赛在沈阳举行,这也是辽宁首次举办健身瑜伽项目锦标赛,辽宁顶尖瑜伽高手悉数登场,展现出刚与柔的平衡,力与美的较量。

## 149名运动员参赛 年龄最小仅7岁

健身瑜伽比赛怎么比?走进辽宁省健身瑜伽锦标赛的赛场,最先被吸引的就是着装整齐的裁判队伍。本次比赛的裁判团队也是阵容强大,一共有28人。裁判在不同环节根据评分依据打分,分工明确。例如在社会专业组和院校组决赛项目中,运动员需要在《健身瑜伽体位标准》中分别选取前屈、后展、扭转、平衡、倒置五个类别,每个类别不少于2个体式。

本次比赛裁判长由王静宜担任。王静宜是沈阳体育学院瑜伽副教授,国家体育总局社体中心全国健身瑜伽指导委员会教研组成员,曾多次在全国健身瑜伽竞赛中担任裁判长。王静宜介绍

说,本次健身瑜伽锦标赛共设置院校组、社会组、公开组、常青组、青少年组、少儿组共六个组别。共149名运动员参赛,其中年龄最小的少儿组运动员仅7岁,年龄最大的常青组运动员56岁。

本次比赛是辽宁首次举办健身瑜伽项目锦标赛,对于项目在辽宁的发展具有历史意义。辽宁省体育总会副秘书长刘宏图接受记者采访时说:“举办辽宁省锦标赛,一方面是想让辽宁在健身瑜伽的全国大赛中,可以涌现出更多优秀运动员,取得更好的成绩。另一方面是推广普及这项运动,让更多的百姓从练习健身瑜伽的过程中收获健康。”

## 辽宁健身瑜伽起步晚 发展却很快

2016年年初,国家体育总局正式推广健身瑜伽项目。辽宁省体育总会从2018年开始在国家体育总局的号召下,在省内推广普及健身瑜伽这项运动。

“和南方一些省份相比,我们起步还是比较晚的。我们是2018年,辽宁省体育总会开始在省内推广普及健身瑜伽,创办了比赛,同年年末,开始裁判培训。”在王静宜看来,辽宁虽然起步不算早,但是近两年发展很快。竞技成绩和普及推广都有亮眼的数据。

## 瑜伽并非女性专属运动

在本次辽宁省瑜伽锦标赛中,男子组的比赛吸引了很多市民的目光。因为在很多人的印象中,谈及瑜伽还会认为这是一项偏女性化的运动,而看过男选手在比赛中展现出力与美的结合,改变了不少人的观念。

赵春晖是参赛选手中身材比较魁梧的一位,1米78的身高,150斤的体重,在比赛中看起来阳光又阳刚。可是这位沈阳体育学院的研究生,在五年前选择瑜伽的之初,身边却是有不少人质疑的。

赵春晖回忆:“大二的时候开始选体育专项,当时我想让自己有点‘燥’的自己能够静下来,就选了瑜伽。刚开始不少亲朋好友知道了我的选择后还很诧异,有的还问我,瑜伽不是女孩才练的吗?后来我给他们看了我比赛的视频,他们就改变了对男人练瑜伽的看法”。

虽然学过体操,但赵春晖在刚开始练瑜伽的时候也是柔韧性不好,“刚开始下叉觉得很难,但是慢慢地练进去了之后,就真的很喜欢这项运动。”

赵春晖告诉记者,他认为不少人对瑜伽的误区是只是柔韧性的训练,其实想要练好瑜伽,想要让身体更好,必须要增加力量训练。针对增强力量的训练,赵春晖说:“我自己会靠着墙倒立、俯卧撑、徒手深蹲,也会做波比跳。”

“其实现在很多男士的柔韧性远远比正常值要差,尤其在我们这样冬季比较寒冷的地区,这个时候运动,尤其是剧烈运动就很容易受伤。”

赵春晖告诉记者,男士在练了瑜伽之后,对自己的身体状态会更了解,体态好了,会更自信,也能降低受伤的可能性。

## 男性练习者少 主因是不好意思

记者采访多位瑜伽从业者后得出分析数据,目前在辽宁的瑜伽练习者以30岁-60岁女性为主,特别是集中在40-50岁的女性之间。而男性练习者很少,每一百个练习者中男士大概不超过四位。究其原因,主要有两方面:一方面是因为观念误区,不好意思也不太能接受男人练瑜伽;另一方面是因为男性先天普遍柔韧性差,所以入门难,不少人怕疼。

几位瑜伽教练共同提到的一点就是,有的男学员发现一个教室里只有自己一位男士时,练几天可能就不好意思再来了。要是有几个男学员相互做伴,就会好很多。总体来说,最近几年有了一些改善,一些接触过瑜伽的男士通过练习受益之后,坚持下来的可能性就更大。而从男性练习者

的年龄来分析,主要集中在退休前后的年纪,还有一部分是结束高考之后的学生。

其实,当瑜伽在人们生活中越来越普及的时候,它已经不再是人们印象中的只适合女生练习,而是大众的、男女老少皆宜的运动。许多顶尖的男性运动员也常常通过练习瑜伽来帮助他们提升晋级水平、延长职业生涯。

比如篮球运动员詹姆斯、韦德、德隆,包括前辽篮外援哈德森,在沈阳时都是自费找瑜伽教练固定周期的进行练习。很多足球运动员也是瑜伽的资深爱好者,2014年巴西世界杯期间,德国国家队整支球队都练习瑜伽让很多球迷记忆深刻。将瑜伽应用到运动训练中,可以放松僵紧的部位,锻炼薄弱的部位,使身体达到平衡和稳定的状态。

## 想知道自己瑜伽水平如何? 可以参加国家段位考评

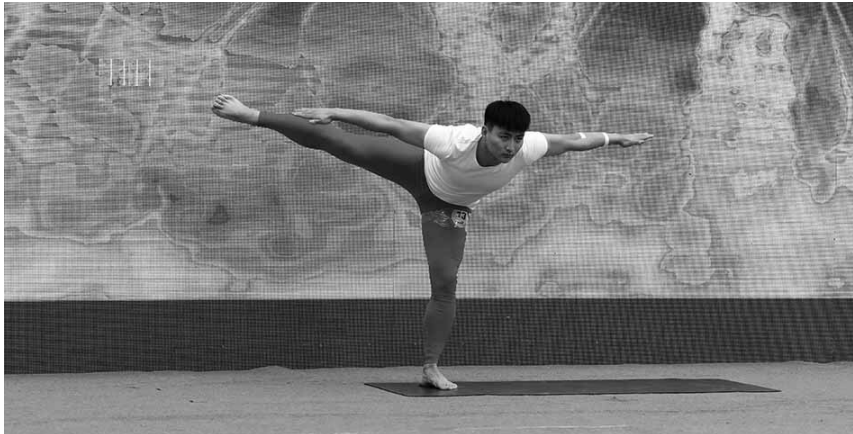
国家体育总局社体中心已确定“健身瑜伽”的推广指导战略,并成立“全国健身瑜伽指导员委员会”,推出健身瑜伽段位制评定办法。

由国家体育总局社体中心审定的《健身瑜伽体位标准》是以传统瑜伽为参考,结合我国国情与大众健身需求研究制定,包含健身瑜伽基本体式108个、选修体式72个,共180个体式。本体位标准按体式完成的难易由低向高划分为九级,一至

六级为健身瑜伽基本体式,七至九级为选修体式;其中一至三级体式各16式,四至六体式级各18式,七至九级体式各24式。

如果瑜伽爱好者想知道自己的究竟是什么水平,可以参加段位评定。每个段位都有练习时间的要求。

辽沈晚报记者 王冠楠  
本版图片均由辽沈晚报记者 王冠楠 摄



赵春晖在比赛中。



集体项目比赛。



男选手在比赛中。

## 指点迷津

### 练瑜伽要关注自己 而不是模仿别人

记者:入门者如何辨别教练是否专业?

王静宜:现在瑜伽教练确实鱼龙混杂,有一些可能培训的时间很短就出来教课了,其实这些人会影响健身瑜伽运动项目的发展。入门的瑜伽爱好者,可以关注教练能否从科学的角度进行讲解,包括解剖、生理、心理,都要有讲解,才能将瑜伽体式讲清楚。让学员知道该怎么练,又知道为什么这么练。最直观的是要看老师说话你能不能听明白,能不能体会到要点。

记者:瑜伽练习者常犯的错误有哪些?

王静宜:第一点就是急于求成,瑜伽的练习必须是循序渐进的,提高柔韧性不是短时间能做到的事情。第二点是不少练习者不够关注自己,而是看别人模仿,其实应该是集中注意力在自己的身体感受,练瑜伽之前,首先要了解自己的身体,到了极限就不能再继续。最后一点就是对瑜伽的认知不清晰,不要想着要减肥才练瑜伽,而是应该以锻炼身体、愉悦身心为目的。



男女混合双人组比赛。