



瑜伽融入自然。

带着一张地垫,换上舒适的瑜伽服,便可以在空旷之地练习瑜伽。如今,对于人们而言,瑜伽并不陌生,随着这项休闲运动不断普及,越来越多的瑜伽爱好者从室内走向户外。同时,越来越多的高难度动作并不限于瑜伽教练可以解锁,不少瑜伽爱好者通过练习就能完成。

作为一种不具备竞争性的运动,瑜伽通过呼吸调息、动静平衡、身心统一等要诀,让人们在舒缓、慢节奏的运动中,收获减压放松效果。在义乌,活跃着一群瑜伽爱好者,他们以昂扬向上的精神状态,以团队活动、公益课堂等多形式,全方位展现瑜伽在全民健身中的独特魅力。



市瑜伽协会与稠城街道联合开展户外瑜伽活动。

# 唤醒身体 回归心灵 义乌瑜伽爱好者开启美丽健康人生

## 走进瑜伽 激活能量

瑜伽发展至今,运用古老而易于掌握的技巧,拥有改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力。2000年之后,瑜伽在中国的城市中日益流行。瑜伽通过慢运动的方式,传播全民健身的生活理念。2014年起,每年的6月21日被联合国大会定为国际瑜伽日。近年来,随着全民健身活动的深入开展,瑜伽作为一种时尚、健康的运动方式,逐渐受到人们的青睐。

周末,市瑜伽协会会长杨洋带着女儿准时出现在工作室,一起做亲子瑜伽。这样的生活节奏,她们已经持续了一段时间。“瑜伽也是一项适合分享的活动。无论是与朋友一起在瑜伽馆里练习,还是在家中邀请家人加入,都能分享瑜伽的快乐和平静。”杨洋说,一同练习、互相鼓励,不仅锻炼了身体,还增进了亲情、友情。

绿树成荫的滨江公园,一席软垫、一曲背景音乐,来自市瑜伽协会的会员们相聚一堂,通过户外瑜伽唤醒身体,迎接美好的一天。瑜伽爱好者们用曼妙的瑜伽体位法,呼吸吐纳、弯曲伸展,张弛有度、收放自如,如同一幅摊开的画卷,舒展开来;神形兼备的拜日式,平和、舒展,韵律十足。据了解,市瑜伽协会成立于2016年,目前拥有100多名个人会员,他们以饱满的热情,传递健康生活方式。

如果把瑜伽视为单人运动或者室内运动,那可小瞧瑜伽了。去年6月举行的全省健身瑜伽千人挑战赛,全市瑜伽爱好者积极报名,分为16个方阵在义乌赛区一展瑜伽风采。主题赛事考验着参赛者的体力、耐力、专注力、稳定性、难度系数、体式规范程度等内容。义乌植物园赛场内,年纪最大的瑜伽爱好者已68岁,大家整齐划一地完成一个个优雅动作,上演别开生面的瑜伽秀。我市参赛者通过赛区选拔,最终在金华举办的决赛中喜获佳绩。

“瑜伽慢运动可以融入我们的日常生活,适合年轻人,也适合银发族、少儿群体。”杨洋表示,市瑜伽协会倡导“健康、文明、快乐”的运动理念,越来越多的市民爱上瑜伽,受众年龄从5岁到70多岁,其中包括一批男士瑜伽爱好者。



在瑜伽公益团队带领下,居民沉浸式练习瑜伽。

## 公益课堂 点亮你我

“缓慢地呼气,身体往右侧倒”“把右肩再下压一点”……5月24日晚,稠江街道社区学院的瑜伽房内,在专业老师的指导下,配合着呼吸,学员们伸展身体。

据了解,该学院的瑜伽课程由瑜伽公益团队负责。这支公益团队拥有固定成员200余人,涵盖各行各业,社会覆盖面广,年龄跨度大。“每天早上6点至7点、晚上7点至8点,每周二、周四中午的12点到1点,这些时段都设有瑜伽课堂。”公益团队负责人吴梦瑶说,其中设立的瑜伽零基础培训班,广受居民喜爱。零基础培训班中,学员从最简单的站姿开始练习,随着推、拉、扭、挤、伸等各种姿势的展示,大家舒展身体、释放心灵,享受瑜伽练习带来的宁静和放松。“练瑜伽挺舒服,我妻子在这里学了快两年,所以我也跟着学。”居民吴先生说。



瑜伽中的站立类体式。

培训中,60多岁的瑜伽爱好者傅先生和他的好友余先生格外惹眼。只要有时间,他们一定准时出现在瑜伽课堂上。“瑜伽不是竞技体育,动作强度可以视自己的身体状况而定。”傅先生说,感受到瑜伽的快乐,他便带着好友加入了瑜伽“大家庭”,带动他们树立健康生活理念。2022年,稠江街道社区学院瑜伽团队成立以来,在街道、社区大力支持下,吴梦瑶和团队采取分享课堂的形式,传播瑜伽相关知识,邀请专业教师现场教学,提升市民对瑜伽运动的关注,形成健康生活理念。

向往慢生活的吴梦瑶,打造公益瑜伽课的初衷是希望让居民“忙里偷闲”,沉浸式练瑜伽,消除身体的疲惫,拥有强健的体魄。今年是瑜伽公益团队成立10周年,吴梦瑶和团队也将继续开展志愿服务活动,将瑜伽分享给更多需要的人。



瑜伽爱好者在幸福湖畔集体展示

## 拥抱健康 滋养人生

瑜伽并非中国所创的概念,而是一种舶来品,早在5000多年前,瑜伽便已在印度出现。在古代,有古人也喜欢练瑜伽。北宋时期的苏东坡,不仅是著名的文学家,还是资深的养生大师和“瑜伽达人”。从历史记载可以得知,苏东坡练瑜伽是他的弟弟苏辙介绍的,他不追求那些看起来比较高难度的体式,喜欢相对基础简单的动作。在苏东坡看来,情绪上大喜大悲的波动是对身体最大的伤害,所以他学会控制呼吸的长度,匀速吸气呼气,伸展筋骨,舒缓腰椎。

“我和丈夫经常练双人瑜伽,自己也会一直练下去。”“60后”陈菊芳告诉记者,为了锻炼身体,她曾参加过不少运动,最终找到了适合自己的瑜伽。与古人不同的是,中老年人逐渐爱上瑜伽的原因,除了满足社交、运动需求以外,在某种程度上也缓解了精神压力。

从2018年开始练瑜伽的王光军,不仅练出了一身线条优美的肌肉,成为资深的瑜伽爱好者,还顺利获得了瑜伽教练资格证。为了更好地教授学员,他经常进修学习、提升自我。“自己坚持下去,也会影响身边的家人,在生活中勇敢接受挑战,更加热爱生命。”王光军表示,从简单的冥想式到高难度的倒立式,都有助于增强身体的柔韧性和力量,在练习中逐渐突破自我的界限。

值得一提的是,慢运动不仅适合中老年人也适合年轻人,但在坚持进行慢运动的同时,中老年人还应进行一些力量训练,除锻炼心肺、体格外,反应力、平衡性、柔韧性、控制力的练习也不能忽略,而年轻人也需要一些激烈对抗项目的刺激。“我们崇尚运动,但要以健康为目的进行训练,不能忘记运动真正的意义是什么。想法单纯,更容易乐在其中。”市瑜伽协会秘书长傅旭东表示,瑜伽已成为全球范围内广受欢迎的健身方式。在快节奏的现代生活中,瑜伽已成为帮助人们缓解压力、提高生活质量的有效途径,它不仅是一种锻炼身体的一种方式,更是一种生活态度。



在户外练习瑜伽。



让孩子体验瑜伽。

全媒体记者 傅柏琳 文/图

# 人工智能助力 数字设计创业活动开启

全媒体记者 吕斌

本报讯 日前,由义乌工商职业技术学院创意设计学院、义乌市创意园联合举办的义乌市人工智能助力数字设计创业活动,在国际商贸城四区开启。

据悉,本次活动以“智绘未来:人工智能在数字设计中的应用与挑战”为主题。来自浙江理工大学、义乌工商职业技术

学院创意设计学院、人工智能科技创新前沿行业的专家学者、企业导师等,通过现场演讲等方式,就数据驱动设计创新、AIGC赋能文旅产业等内容进行了主题分享。同时,围绕人工智能技术的最新发展、数字设计创新概念及成功案例等话题,嘉宾们还与现场观众进行了探讨与交流,引发了大家的共鸣。

# 文蔚书画艺术展在义巡展

全媒体记者 陈洋波

本报讯 近日,“过万重山——文蔚书画艺术展·义乌展”在华山书舍启幕。

本次展览由故宫学院中国画研究院主办、义乌市文联协办,是文蔚书画艺术在浙江巡展的第四站,共展出艺术家创作的数十幅书画精品,内容涵盖山水、仕女、书法三大类别,作品以

其独特视觉艺术深受观众喜爱。文蔚女士现为故宫学院中国画研究院秘书长、天津大学、南开大学教授。自2014年开始,她先后以“文心蔚然”“承平致远”“好古乐道”“风花雪月”为主题,在全国二十多个城市举办了三十余次个人书画展,足迹遍布杭州、衢州、绍兴、诸暨、义乌等地。据悉,此次展览将延续至月底。

# 义乌鹅文化主题漫画展开展

全媒体记者 陈洋波

本报讯 近日,义乌“向天歌”2024鹅文化主题漫画展在义乌市党群服务中心开展。

义乌鹅文化源远流长。1500年前的南北朝,义乌的古文献里已出现“苍鹅(即灰白鹅)”的记载。尤以唐代诗人骆宾王的诗作《咏鹅》,流传最广,成为中国人入选联合国教科文组织教科

书的唯一一首童诗。义乌市美协漫画委员会、现代漫画动画艺术研究院相关负责人介绍,“向天歌”2024鹅文化主题漫画展共征集到全国二十多个省、市、自治区漫画创作者的作品482件。本次漫画展展出的50件优秀漫画作品,既有现代数字绘画又有传统手绘水墨作品,表现手法各异,把鹅巧妙融入作品中,精彩纷呈,妙趣横生。

# 市摄协组团赴杭学习

全媒体记者 吕斌

本报讯 5月25日,义乌市摄影家协会组团赴杭州市西湖区转塘街道何家村,参加由杭州市摄协联合何家村推出的“榜样力量”系列讲座第三讲:《AI时代的影像重构——摄影呈现方式的演变与新视角的探索》。

现场,摄影骨干们聆听了国内著名摄影家兼纪录片导演常河老师对摄影艺术的独到见解,并观摩了大量作品。讲座让大家思考如何在AI时代,以新的思维将摄影艺术和个人创意完美结合。推动摄影艺术更多变革与发展等话题,让义乌的摄影骨干们受益匪浅。

# 草坪音乐会落幕



近日,北苑街道“青春诗乐·第二季草坪音乐会”在柳青公园落幕。夜幕之下,柳青公园内灯光四射,乐队表演吸引了居民驻足欣赏。不少青年观众登台

一展歌喉,为亲朋送上美好祝福。据悉,此次活动为辖区青年提供交流互动的良好平台,展现了青年群体特有的精神风貌。

全媒体记者 傅柏琳 摄

# 越韵芬芳 情暖夕阳



近日,市越剧联谊会年度“越韵芬芳暖夕阳”越剧公益培训成果汇报交流演出在稠州戏曲大舞台举行。学员们精彩纷呈的表演,收获了阵阵热情的掌声。

据了解,参加本次汇演的60余名中老年学员来自怡乐新村、市老年大学及各镇街组织的越剧公益培训班。表演的多为越剧经典剧目,展现了一年公益培训成果。

全媒体记者 陈洋波 图