

今年6月21日是首个“国际瑜伽日”。现代快报记者了解到,市民学瑜伽一般是到健身房,而今后将多一个去处。江苏拟成立首个瑜伽学院,将邀请印度瑜伽大师过来授课。

昨天,江苏省瑜伽公益系列活动启动仪式在南京举行,据不完全统计,江苏至少有10多万人正在练瑜伽。专家透露,江苏将编写统一的瑜伽教材,将来教练要持证上岗。

现代快报记者 王颖菲 刘峻



▶昨天,江西的瑜伽爱好者通过集体展示迎接“国际瑜伽日” 新华社

# 江苏高校拟成立瑜伽学院 印度大师任教,向市民开放

将来会编写统一教材,教练要持证上岗

【瑜伽课,走进大学课堂】

## 江苏首家瑜伽学院 有望年底前建成

今年5月份,印度总理莫迪访华,期间不遗余力地推广瑜伽。而几天前,云南民族大学和印度文化关系委员会共建的中印瑜伽学院正式揭牌。这一新闻成为众多瑜伽爱好者的焦点。

瑜伽也能进大学课堂?不仅能,而且不久以后,江苏人也有望拥有“家门口”的瑜伽学院。

### 江苏开放大学正筹办瑜伽学院

据了解,此次计划筹办瑜伽学院的江苏开放大学,是教育部批准、省人民政府主办、具有本科办学权和学士学位授予权的高等学校。如果如期成立,它将成为国内第二家设立瑜伽学院的高校。

据现代快报记者了解,就在两天前,江苏开放大学和印度瑜伽联盟(南京)有限公司签订了合作意向协议书,筹备共建

江苏开放大学瑜伽学院,并从印度引进瑜伽大师,作为导师。双方希望通过这一合作,将正统瑜伽引进来的同时,共同制定瑜伽行业标准及职业资质。

江苏开放大学副校长兰亚明告诉现代快报记者:“我们希望今年年底前能将学院建立起来。”兰亚明说,目前他们还在解决师资、教学场所等一系列问题。

### 将聘请印度导师,市民也能来学

最吸引人的是,瑜伽学院的老师很“高大上”。国际瑜伽联盟(南京)有限公司副董事长杜逊恺告诉现代快报记者,初期他们拟从印度聘请两位瑜伽大师作为导师,人选由印度政府挑选,目前细节正在落实中。

至于哪些人可以来学院上课,兰亚明表示,这所学院主要是面向普通市民,也就是说,除了在校的接受学历教育的学生可以来上课,市民也可以通过来学校或远程教育的方式进行学习。

兰亚明指出,江苏开放大学拥有南京省校、73家市县开放大学的分校以及乡镇的办学点组成的全省的办学体系,覆盖全省。他们希望,通过邀请优秀导师走进乡镇,让更多的人都有机会近距离接触瑜伽运动。同时,他们还将致力于瑜伽教学课件的开发应用,比如请优秀瑜伽大师制作视频教材,市民可以通过远程教育系统的学习课件,足不出户接受瑜伽指导,促进中印两国文化交流合作。

### 从学院毕业,能拿本科文凭吗?

那么,从这所学院毕业,能否获得本科文凭呢?兰亚明表示,目前是不行的。学校的初步计划是,这所学院将以非学历教育、职业资质培训、休闲体育的普及和推广为主。不过,兰亚明并不否认未来学院有发展为学历教育的可能性。

除了教学推广以外,兰亚明表示,由于目前国内的瑜伽市场依旧良莠不齐,如果学院成立,他们还要做一件很重要的事,就是和国际瑜伽联盟(南京)有限公司合作,共同制定瑜伽行业标准、职业资质,规范市场。

【教瑜伽,将来持证上岗】

热

## 江苏至少有 10多万人练瑜伽

专家告诉记者,在很多国家,瑜伽作为一种辅助治疗手段,对关节炎、消化不良、精神衰弱等都有较好的辅助治疗效果;瑜伽能通过呼吸和伸展的方法调节人的情绪,解除现代人生活节奏快带来的紧张压力。瑜伽还能非常有针对性地进行塑造体型,同时对于肌肉的恢复也是大有好处的。和跑步、球类等相比,瑜伽显然更加温柔更加安全,适合大众,对人体的伤害也更小。

据江苏省瑜伽运动协会的不完全统计,全省共有600多家各类瑜伽培训机构,按照每个机构200人左右来计算,全省至少有10多万人在学习瑜伽。这还不包括在家通过看光碟、上网看视频自学的。

乱

## 教练资格证 多是“自产自销”

南京资深瑜伽教练黄志说,瑜伽教练应该是帮扶,对学员做得不到位的地方,上前手把手教会。而现在有些教练只是引领。“换句话说,做得对不对,全靠学员自己领悟。”

专家告诉记者,目前尚没有对瑜伽教练资格形成统一的规范和标准,更没有权威的瑜伽教师培训机构。基本上,你在哪个瑜伽馆参加的培训,拿的就是哪个瑜伽馆颁发的教练资格证书。

江苏省瑜伽运动协会专家告诉记者,以前瑜伽教材都是各家自己编写的,缺乏规范。协会成立后,将酝酿成立专家委员会,编写统一的瑜伽教材,瑜伽教练将来要持证上岗。“我们今后还要对瑜伽馆的一些项目进行规范。”

【练瑜伽,悠着点别受伤】

## 没热身、方法错误 是受伤的两大原因

瑜伽虽好,但是也要注意别受伤。现代快报了解到,南京各个大医院,这两年都接收过一些因学瑜伽导致受伤的病人。

### 运动之前一定要先热身

今年35岁的李女士,练习瑜伽已经有两个月了,一个星期两节课,主要练习一些拉伸和塑形的动作。结果就在上周,准备做腿部拉伸时,李女士练得兴起,突然感觉肩膀疼得受不了。回家后,试过冰敷,但是没有什么用。到医院才发现,原来是肩膀韧带拉伤了。南京市中医院的医生告诉李女士,练瑜伽容易出现腰部扭伤,肩部韧带拉伤,手腕、大腿肌肉拉伤等。

昨天,南京资深瑜伽教练黄志告诉记者,其实练习瑜伽

讲究“安全、稳定、舒适”三大原则。瑜伽的很多姿势,看似扭曲,实际上是按照肌肉的走向来设计的。练习的时候,应该是“怎么舒适地达到这个姿势”为目的,不应该感到难受。如果感到难受甚至疼痛,那无疑是增加了肌肉损伤的风险。

黄志说,运动之前一定要热身。比如一节练习课有75-90分钟,那么一定要有8-10分钟的热身时间。比如先做拜日式12个体式,将身体的各个关节韧带打开,这样再做运动,就不容易受伤了。

### 高血压、心脏病人不适合

南京市中医院骨科主任医师尹宏告诉现代快报记者,骨科门诊时常会遇到一些练习瑜伽的伤者。有的练习者自身的柔韧性较差,但却过度、盲目地要求超越极限,喜欢经常反复地去拉伸肌肉、关节,从而导致肌肉拉伤、软组织增生等损伤;也有练习者在自己还不能完全控制好呼吸时,就开始练习调息、屏息,往往将自己憋得难受,从而对身体造成伤害。所以,练习瑜伽要根据自己的实际情况进行锻炼,应该以轻柔的、温和的方式进行练习,切勿操之过急。

有的教练自身也会出现身体问题,这属于运动型损伤。有教练每天三小时左右的瑜伽课,肌肉群长期拉伸,不能得到充分的休息,就会引起劳损,除了肌肉损伤,还有可能出现

颈椎病或腰椎间盘突出等。专家提醒,高血压和心脏病病人、脊椎滑脱症者、椎间盘突出者、骨质疏松症者等人群不适合练瑜伽。



资料图片