

帮你上头条 ○○○

离女神只差一节瑜伽课的距离



吴瑕
星座:狮子座
爱好:瑜伽,肚皮舞

八年前,一张广告发到我手里,上面有一句特别蛊惑人心的话:“你离女神只差一节瑜伽课的距离”,再加上男销售长得很亲切,闺蜜率先动了心,使劲怂恿我陪她,好吧,狮子座又一次发挥了冲动的特质,办下人生中第一张瑜伽年卡,还特下决心地选了每周四次的课程!

那时,我对瑜伽的理解仅仅是,打坐、素食、凹造型。然而第一节课基本是含着泪上完的。教练一会儿掰我腿一会儿掰我肩膀,还温柔地说感受当下、好好享受这一刻……真是丧心病狂啊!第二天起床,胳膊抬不起来,腿也迈不出去,路都不会走了。

最初的每节课,都疼得我分分钟想放弃。不过,本着不浪费的原则,我决定拿出应付高考的劲儿来对待瑜伽。每天,挤公交车时,我默默练腹式呼吸,看电视时,双腿盘坐,睡前,把一些觉得困难的体式再练练……很快,上课后就不再感觉到痛了,单腿站立的各种体式稳了,前屈时手能碰到地了;再过了段时间,双腿能盘全莲花了;再没过多久,很神奇的,二十好几的人,能劈一字马了……

感受到了进步,自然有了动力,对瑜伽课从畏惧变为充满期待。我的兴趣越来越浓,甚至找了很多瑜伽大师以及运动解剖学的书籍来看。我练习的侧重点,从柔韧转为兼顾力量,从关注单纯的体式,转为关注肌肉和骨骼。之前两次韧带拉伤的经历,也让我开始研究如何在运动的时候做好自我保护。

瑜伽带给我的改变显而易见。一天天积淀满满的能量,睡眠更好,精力更充沛,心态更从容。每天工作十二个小时的女汉子,其实也是个岁月静好的软妹子。每周四次的瑜伽,已经和工作一样融入我的日常,唯有一次间断9个月,是因为怀孕生娃。

身边的朋友,在接触瑜伽之后,能坚持下来的寥寥无几,“我身体太硬了”“我工作太忙了”“我一点都没瘦,没动力了”……

她们总是惊叹,你到底是怎样坚持下来的!我会笑说,因为喜欢啊!还因为,能让我这个吃货在享受美食的时候,少一些后顾之忧啊!还因为,每当网络上流行什么反手摸肚脐、反手合掌、平板支撑、倒立时,我都可以小小地虚荣一下,说just so so啊!短期内很难看到效果的事总是很难坚持,我的确认为,这是最值得我炫耀的一件事。

八年后,虽然我没能成为女神,甚至也没能瘦成一道闪电,但我正在成为我最爱的那个自己。



朋友圈 ○○○



快乐跑步,跑步快乐。
80后巨蟹男。
流大头

而立之年的改变

对于从前那个从不运动的我来说,半年时间跑步1100km的路程,已完成了三次全程、四次半程马拉松线下比赛,这一切,简直不可想象!

身高182cm的我自从大学毕业后很少运动,再加上各种工作应酬、聚会应接不暇。体重噌噌噌地往上飙,200斤的体重和巨大“啤酒肚”成了我的标志,活生生地把我这块“老腊肉”变成了“老五花肉”。半年前的某天早晨,面对镜子中臃肿的自己,而立之年,我突然觉得是不是应该改变一下。激情总是说来就来,换上运动装,走起!没怎么动过,先来一个3km!但激情总是被现实打败,1km以后我就瘫坐在路边,我甚至开始怀疑几分钟前做的是个什么傻决定。但是对于一个胖子来说,让自己动起来真的是一件非常困难的事情,跑不起来,那就走!就这样,一点一点从快走到跑步,从3km、5km、10km、21km……纪录总是在不断刷新。

不知道这样走着跑着为了什么,直到又看到镜中的自己已经有了一点小小的改变,我开始着手记录自己的运动,我突然觉得这一切的辛苦有了收获,状态积极、作息规律。恰逢单位体检,对比上次各项血常规检查报告中超高的指标,现在竟然开始下降了,那种由衷的喜悦溢于言表。我开始贪婪追求更高的目标:有一天我也要跑马拉松。

随后我加入了南京悦跑城南分舵,参加各种跑步活动,平时下班就环雨花台、玄武湖,出差就绕酒店跑。总之一句话,就是要动起来。经过半年的跑步运动,体重从200斤降到了170斤,各种“高”也都没有了,整个人仿佛重生了一般,感谢跑步给我带来的改变,带来了更多的快乐。



流大头的跑步路线图

户外笔记 ○○○

环岛骑行



66
外企从业,行摄旅者,跑者

在变化中接受洗礼,在认知中茁壮成长,在挫折中懂得坚强。一路艰辛,勿忘初心。最终你会发现美好的事物就在身边,转首可见。

10天历经1250公里机车环台后,深刻地体会用“宝岛”一词形容台湾岛是何等的形象与智慧。这次旅途最温馨的感动属于人文、最美丽的风景映在苏花公路、最垂涎的味蕾当属美食、最自然的体验尽在绿岛,而最艰辛的经历:在路上。

接受洗礼吧,旅者

不知是好运还是厄运,抵达台北第一天就遇到了台风过境,台风中心就在台北。突如其来的台风影响了行程,但在台湾亲身感受台风的威力也很难得。

台湾经过的台北强度可以参照南京夏天偶尔出现的可以造成淹水的倾盆大雨,只是台风过境时是持续一天的倾盆大雨伴着可以吹倒人的强风。台风过境后台北很多巷弄建筑上巨大的广告牌倒地损毁,马路上一字排开的机车倒下的姿势依旧整齐划一。

台风只是本次环岛行的一个下马威。从台中到台南经过嘉义,嘉义多河川。经过跨海大桥在一个夜晚,空气中弥漫着咸咸的海风和暴雨的味道。对岸建筑以低层



台东绿岛 66 摄

为主,桥上视野开阔,可以清楚看到对岸被多条闪电照亮,雷声轰鸣,倾盆大雨。半个小时里别说路人、摩托车,就连一辆汽车都没有。恶劣环境中不去绝望地想象孤独和恐惧,将此当成人生的洗礼是一名旅者的必备素养。

文化体验是旅途的真谛

长距离骑行另一个挑战来源于身体疲劳。这种挑战的解法很多,如各地地道美食、必要的休息和与当地人促膝长谈。每到一个城市,拜访当地夜市和博物馆成为必修课。抛弃着湿和高冷的态度,跟接触到的任何人交流,你的收获不仅是当地特色美食、最近的路径、或当地的活动资讯,更是热情的关怀。

抵达恒春后一切豁然开朗,眼前的世界变成了绿色,连加油站都被植被环绕。

卸去沉重的旅途装备,在如画般美好的台东绿岛,听着海浪扑岸声泡着海水温泉,天空中夕阳把东边的云海照成金色。数着陆续闪亮的星星,那一刻,你拥抱着全世界。

在路上,关注身边的美好

台湾四面环海,东海岸集中着工业化大城市,聚集着教科文卫各种资源,西海岸则以自然美景著称。西海岸的苏花公路(台9线)以最美公路登上世界舞台而被世人熟知。清水断崖是这条公路的写照,连绵壮观的高山、一望无际的太平洋尽收眼底,脚下的通途一望无际。这正是人生的缩影:在变化中接受洗礼,在认知中茁壮成长,在挫折中懂得坚强。一路艰辛,勿忘初心,最终你会发现美好的事物就在身边,转首可见。

运动指数 ○○○

南京悦跑仙尧分舵——羊山湖

活动时间 每周三,晚上
集合地点 地铁二号线羊山公园站1号口
集合时间 18:40
起跑时间 19:00
跑步距离 6km和10km
报名方式 免费
关注微信订阅号
南京跑步(nj_running)报名