

在老年大学学习瑜伽两年多,改变了她的退休生活

首次登台表演就赢得满堂彩



练瑜伽给梁亚宁的退休生活带来很多欢乐。

文、图/记者 杨天娇

“坚持上瑜伽课已经两年多,从最初的新手到后来登上舞台表演,学习瑜伽对我而言,收获颇多。”采访中,今年60岁的梁亚宁说,自从2021年她走进张湾区老年大学学瑜伽后,生活就发生了改变。

梁亚宁退休前是一名中学教师,在30多年的从教经历中,她带出了不少优秀的学生。她从没想到有一天自己也会成为一名学生,迎接挑战。“前几年退休后,我在家里照顾老人,2021年我终于有了空闲时间,就去老年大学报名。”梁亚宁告诉记者,她第一次走进老年大学看到那么多课程,不知选什么。“当时有很多课程已经满员,我看到有瑜伽课,就抱着试一试的心态报了名。”梁亚宁说,从前的她对于打扮、健身完全不在意,每天除了忙教学就是忙家里的琐事,选择学瑜伽对她是一种突破。

“我们的瑜伽老师叫殷广静,非常有耐心,也很专业,要不是遇见这样的好老师,我很难坚持学下去。”梁亚宁告诉记者,她的一切进步都得益于殷老师的耐心教导。

“上第一节课的时候,我一窍不通,老师教的动作也做不来,看到别的同学都做得很好,我挺着急的,心里十分难受。”梁亚宁说,没想到当时殷老师看出了我的窘迫,她走到我旁边,轻声细语地指导我,还

告诉我,只要尽力去做慢慢就会好的。这一节课,殷老师总是站在旁边教我,尽管她有些动作还是做不来,但殷老师一直鼓励她。

一学期的课程结束后,梁亚宁逐渐能完成不少瑜伽动作,她因进步明显,被选为瑜伽班的班长,经常组织同学们练习。

每周二是张湾区老年大学瑜伽班的上课时间,殷广静会准时到教室里。在她看来,瑜伽对于老年人而言非常有益处,能舒展和提升肌肉的力量。每次上课,她会根据学员练习的不同程度调整课程内容。“瑜伽不是简单地摆几个动作,而是脊柱和肌肉的伸展,我希望瑜伽班的学员们在学习一段时间后能感受到身体的变化。”

2023年上半年,瑜伽班的学员们接到了学校组织表演的通知,梁亚宁便开始组织同学们练习。“瑜伽课虽然一周只有一节,但我们下课后会回家练习,大家每天都会发视频在群里打卡,老师为我们细细点评。为了表演,前后差不多练习了两个多月,无论是老师还是同学,我们都很努力。我经常晚上10点多还在拍视频打卡,练到满身是汗。到了2023年6月底,我们登上舞台表演,赢得了满堂彩,全班同学都非常高兴。”梁亚宁说,首次表演成功让她对自身有了新的认知。“尽管我已经60岁了,只要坚持练习,我也可以做得很好。”

两年多的瑜伽课程让梁亚宁的身体发生了变化。“我的后背变薄了,人也挺拔了,看起来长高了,好多人见到我都觉得我瘦了不少,人也变年轻了。”梁亚宁说,在收获快乐的同时也收获了健康,这都是练瑜伽的功劳。



女儿的姐弟恋 让我愁得睡不着

倾诉人:裴阿姨 年龄:60岁
记录人:记者 杨天娇

我有一个独生女,今年34岁。从小到大,几乎她的所有要求我们都会尽量满足。女儿大学毕业后去深圳上班,在深圳干了几年,两年前回到十堰工作。目前,女儿的生活已经走上了正轨,可是她的婚姻大事没解决,这成了我的烦心事。

在深圳生活了几年,女儿不仅思想新潮,打扮也跟得上潮流,别看她已经34岁了,但看上去也不过20多岁的模样。从她回到十堰,我便张罗着给她介绍对象。先后介绍了好几个,她一个都没看上。

我原本一直担心女儿不想结婚,可没想到女儿不是不想结婚,只是她还没有遇见喜欢的人。有一天,女儿跟我们说,她已经有了心爱之人,打算周末带回家来让我们见见,两人打算2024年结婚。

听了女儿的话,我挺高兴的,原本还担心女儿的婚姻大事,没想到她已有打算。

女儿带男友回家的那天,我早早地便在家里等候。男孩戴着眼镜,看上去很斯文,还挺招人喜欢的。在席间,我想多了解情况,便细细问他,方知男孩今年才26岁,大学毕业没几年,老家是农村的,目前在十堰有一份稳定的工作。且不说经济条件,单说年龄,女儿比他大了整整8岁,这让我有些接受不了。

女儿将男友送走后,我便拉着她进了卧室,说我不愿意他们交往,更不会接受

她嫁给这个比她小8岁的男孩。

在我看来,这个男孩太年轻,女儿比他大那么多,以后免不了要多照顾对方,肯定是要受委屈的。从目前来看,两人挺般配,姐弟恋也无所谓,但女人比男人老得快,等生了孩子后女儿不再年轻,可男孩正值青春,我觉得未来变数太多。

我告诉女儿,我从小将她宠到大,希望她幸福,希望她的人生之路平坦。在婚姻大事上,我希望她的另一半能成为她的依靠,像我们做父母的一样宠爱她、包容她,但很显然,这个年轻的男孩做不到这些。

我苦口婆心地劝说,女儿听不进去。她说我是老封建,就是嫌弃人家经济条件不好。她还态度坚定地告诉我,他们是真爱,年龄不是问题,条件差也不是问题,他们可以共同努力。反正谁都无法分开他们。说完这些,女儿摔门而去,留我一个人在家中不知所措。

对这年龄相差太大的姐弟恋,我实在无法接受。我将这些情况告诉了家里亲戚,希望他们能帮忙劝一劝女儿。可是,女儿这样倔强,我也不知道劝说有没有效果。

之前女儿不找对象,我愁得睡不着,现在她找了对象,我更是愁得睡不着。我不想让女儿将来受委屈,她为什么不听我的呢?

如果您在生活中遇到了糟心事、难过事,或是有任何想要倾诉的事情,欢迎各位老年朋友拨打记者电话:18702704952(微信同号)。

倾诉



广告

用心人大药房
YONGXINREN DISPENSARY

免费客服:400-0498-1123

您身边的药房
可信赖的药房

2022十堰民营企业100强

中国药品连锁零售百强企业



十堰市幸福养老中心

全年接收

失能 半失能

能自理老人

地址:张湾区车城西路10号(东风公司供应处院内)

电话:17672277000(微信同号)

