

六旬阿姨 爱上空中瑜伽



邢玉慧练空中瑜伽时身姿优美、体态轻盈，动作充满了力量和美感。

退休，意味着按时按点的紧张生活结束，是人生中的重要转折点。对邢玉慧来说，退休是她探索新领域的开始。刚刚步入60岁的她，怀着对空中瑜伽的热爱，为退休生活描绘了一张充满活力的新画卷。

2020年初，邢玉慧退休后并没有选择安逸的休闲方式，而是毅然选择了空中瑜伽这一充满挑战和乐趣的新爱好。在瑜伽训练室中，她以惊人的毅力和决心，不断挑战自我，最终将空中瑜伽练到了炉火纯青的地步。

经过4年的锻炼，如今，教练指导大家做高难度动作时，邢玉慧总能轻松完成。她双手抓住瑜伽绳，利用手臂力量，双腿逐渐离开地面，直至与地面垂直，整个动作一气呵成，如行云流水。教练对她的表现赞不绝口，称她的体式动作堪称模范，几乎能达到教授他人的程度。

空中瑜伽这一融合传统瑜伽与现代健身元素的新兴运动，对邢玉慧来说有着

特别的吸引力。她身着专业瑜伽服，站在瑜伽吊床前，脸上洋溢着自信。随着音乐响起，她和其他学员开始热身运动，每一个动作都透露着对瑜伽的热爱和专注。

在空中瑜伽的练习过程中，邢玉慧仿佛变成了一只优雅的蝴蝶。她调整呼吸，将双腿缠绕在吊床上，然后松开双手握于胸前，身体静止倒立。这一刻，她与周围的空气似乎融为一体，身姿优美、体态轻盈，每一个动作都充满了力量和美感。

邢玉慧不仅挑战着自己的身体极限，更在不断挑战自己的心态。她深知，空中瑜伽不仅仅是一项运动，更是一种生活态度。她希望更多人加入到这项运动中来，一起享受运动带来的乐趣。

邢玉慧说，她的退休生活因为空中瑜伽变得更加丰富多彩。除了日常训练外，每到周末，她就给自己放个假，和家人一起喝茶、看书、浇花，生活轻松又愉快。

文、图/记者 刘成臣



教练对邢玉慧的表现赞不绝口，称她的体式动作堪称模范。



邢玉慧在练习瑜伽平衡体式。



像空中吊挂树式这样的瑜伽体式，邢玉慧练起来得心应手。



邢玉慧闲暇时在家喝茶、看书、浇花，生活轻松又愉快。