

空中瑜伽



近日,记者在城区一家瑜伽馆内看到,几名柔软的“舞者”正在色彩斑斓的“秋千架”上,或倒立、或劈叉、或飞舞……

这不是杂技表演,而是一种健身运动。“听说塑形效果不错,所以过来试试。”生完孩子不久的梅女士体验完后连称空中瑜伽比传统瑜伽有趣很多,“平时做瑜伽我觉得太单调乏味,这下可好了,空中瑜伽就像荡秋千一样,一边玩耍一边健身。”

据瑜伽馆负责人胡敏雅介绍,空中瑜伽最早在欧美、东南亚等地流行,近年来引入我国并迅速流行起来。空中瑜伽也叫反重力瑜伽,它利用地心引力、离心力和练习者的体重,加深身体的伸展,从而达到放松身心、塑形瘦身等健身效果,深受女青年的追捧,现在该馆内有学员近500人。

□记者 林群心

