



瑜伽，不是愚伽！

文 / 本报记者 褚睿雅

减肥:练瑜伽! 减压:练瑜伽!
美容:练瑜伽! 美体:练瑜伽!
止痛:练瑜伽! 增高:练瑜伽!
.....

瑜伽是什么?是21世纪的生活态度,是新一代的流行健美运动,是时尚……于是,很多人还没明白瑜伽是什么,就已经练得热火朝天了。但是,瑜伽,并不像吃印度飞饼那么简单,不恰当的练习方法只会带来伤害。

菜鸟的“瑜伽病”经历

莫莫只能算是瑜伽小菜鸟。在办公室所有MM都成为瑜伽高手之后,她才跨出了第一步——在一群MM的游说下,终于在12月份也去办了张瑜伽卡。

当然,不单单是因为MM们的游说。更重要的是,莫莫觉得自己在办公室里的时间待得太长了,而且都是坐在电脑前,她又不喜欢运动,怕再这么下去身体会老化得很快。看MM们练下来的效果还不错,神采飞扬,身体变匀称了,她也就产生了兴趣。

第一次去,莫莫有些小小的恐惧,但开始做以后就不紧张了。第一个动作就是打坐,跟着音乐深呼吸。音乐缓缓的,教练的声音也柔柔的,莫莫差点就睡着了。但接下去的一个小时里,就是想睡也睡不着了,因为跟不上教练的节拍,开始变得手忙脚乱。教练说“吸气……”她就跟着吸气,但憋不了多长时间就吐气了,想要再吸气,结果却听到教练说“吐气……”。练金鸡独立式的时候,老是站不稳,弯下身子的时候还要吸气,要停留一会才能直立起来,直立起来的时候才能吐气,要一只脚站稳,还要调整呼吸,……她那里晃个不停,不过幸亏周围的人也没有好到哪里去。

很多动作,看教练做得很轻松,但莫莫费了九牛二虎之力还是做不到位,她只好拼命安慰自己,开始么,总是这样的,以后就好了。

做完以后,发现全身的韧带都拉到了,也拉痛了。更要命的是,肩膀疼了整整一个晚上,好像白天提过很多重物。回想起来,应该是做一个朝后勾手的动作引起的,因为教练介绍,这个动作有利于肠胃,莫莫胃不是很好,就很认真地做了。

第二天去办公室与MM们交流心得,MM们说,她们刚开始的时候也这样的,就像很长时间不跑步,哪天忽然去跑几圈腿就会疼一样,是正常反应,练一段时间就好了。MM们还特别交待莫莫,动作一定要做到位才有效果。

为了尽快入门,莫莫还上网查了一些资料。有些看似简单的动作,就自己在家依样画葫芦做了起来:两脚打开两倍于肩宽,手臂平举成大字状;吸气,将右侧脚趾向外侧打开180度,左侧脚踝向同方向转动45度距离。眼睛看向右手指尖;呼气,同时身体弯曲,同侧手指尽量扶向你能够扶到的任何部位(小腿或脚踝),眼睛看向高举的一侧手指……

做的时候,莫莫觉得脖子有些疼,但一心想着要做到位,就忍痛做了几遍。第二天早上起床,她发现脖子转动不了了。

她有点慌,就去医院做了检查,医生说是脖子韧带拉伤了,建议她暂停瑜伽,先做段时间的理疗,等恢复了再练。

瑜伽病中,颈部伤特别多

随着瑜伽的盛行,与莫莫有同样经历的人越来越多了。美国旧金山的一位脊椎神经科医生在瑜伽盛行起来后,得到一个“瑜伽医生”的外号,每周治疗的病人中,有20至30个是因练习瑜伽不当而受伤的。练习强度过大是许多练习者受伤的原因。

杭州市中医院推拿科的罗华送主任也告诉记者,他的病人当中也有不少是得了“瑜伽病”的,受伤的原因大多是因为练习方法不当造成。

有个女病人,胸椎突然出问题。详细询问了一下,才知道她头一天去练瑜伽,而且是个初学者,做了一个侧身的动作,动作太大,用力过猛,就痛了。骨科医生发现,在练习瑜伽的过程中,比较容易受伤的总是刚刚开始接触的初学者。他们太过于急切了,还没准备好,就开始练习高强度动作,所以出现韧带拉伤、软骨撕裂、跟腱撕裂、腰椎间盘突出等常见的“瑜伽病”。

据罗主任统计,“瑜伽病”中,因为练颈部动作受伤的特别多,这主要是练瑜伽的人很多都是坐办公室的。他们知道经常在办公室里坐着,颈椎、腰椎容易不好,需要锻炼,但事实上他们的身体已经存在问题了,只是他们自己不知道,一练瑜伽,这些问题就都显现出来了。

很多办公室一族,是冲着可以锻炼颈椎、腰椎才练瑜伽的,如果避开这些部位,练瑜伽还有什么用呢?罗华送告诉记者,普通的肌肉老化,练瑜伽可以起到好的锻炼效果。但如果颈椎、腰椎已经有病变了,那问题就不一样了,就像坏掉的机器需要先修理过才能使用一样,有毛病的身体也需要在医生的整治后再练习瑜伽。

罗华送建议:去练瑜伽之前,最好先做个检查,请医生看看自己的腰椎、颈椎到底有没有发生病变,确定是没问题了,再进行锻炼。

害怕得“瑜伽病”,就不练了吗?当然不是!各种瑜伽确实会给练习者带来不同的效果,只要在练习时充分考虑自己的柔韧、平衡和力量素质,选择适合自己的那些,就不会导致运动损伤了。

有两个病人在市中医院做推拿,她们的颈椎也不好,不过她们还在练瑜伽。罗华送告诉记者,只要避开那些容易受伤的部位,力道控制一下就好了。其实,不止瑜伽,别的运动太过了,也是会伤身体的。