

吉林“瑜伽大爷”刻苦训练二十载：变身“最酷大爷”

2022年07月29日 14:01 来源：中国新闻网



清晨6时许，65岁的刘云河出现在吉林省吉林市的松花江畔。头发花白的他迎着阳光，伴着江水流动的声音独自练习瑜伽，倒立体式、束角式等高难度动作一一熟练完成。常年在附近晨练的人都称他为“瑜伽大爷”。

刘云河是一名退休公务员，坚持瑜伽训练长达20年。“接触这项运动之前，体检时有些指标不太正常，当时在邻居的建议下尝试做一些拉伸运动。”

刘云河还记得，2000年前后瑜伽运动在当地逐渐兴起，有了一些运动基础的他开始自学这个项目。他从网上找来视频，也注意总结经验，“自学成才”掌握了一些基本动作。

随着练习的深入，刘云河需要克服的困难越来越多：体重要保持在140斤左右，以减少手腕和肘部的压力；训练有时也会产生伤病，要学会肌肉拉伤后的恢复；作息时间尽量规律，以保障训练效果。

退休后，刘云河把更多时间投入到瑜伽运动当中。每天的江岸晨练后，他还会在下午到健身房加练。

刘云河说，他在训练的过程中也出现过尴尬的心理。“很多人晨练都喜欢跑步或者力量型运动，我作为男士练拉伸类运动有些格格不入。”

不过，随着刘云河训练的精进，很多运动爱好者也都加入了进来。“很多运动都是相通的，比如对肌肉的控制，运动后的肌肉放松。”后来，还有很多市民向他学习。

运动给刘云河的身体带来了益处。近些年，他的体检指标均正常，日常行走健步如飞。很多网友在他的短视频账号上留言称：常年坚持运动的大爷，是最酷的大爷。

刘云河说，他希望能把运动精神带给更多人。

单词: jiāngpàn yújiā zhújiàn zìxuéchéngcái
江 畔 瑜 伽 逐 渐 自 学 成 才

zhǒubù gāngà gégébúrù jīngjìn
肘 部 尴 尬 格 格 不 入 精 进

jiànbùrúfēi chángshì lāshēn chénliàn
健 步 如 飞 尝 试 拉 伸 晨 练

- 讨论: 1. 您如何看待 65 岁刘云河坚持 20 年做瑜伽这件事?
2. 您有什么喜欢且坚持了很久的爱好吗?

源新闻: <https://www.chinanews.com.cn/sh/2022/07-29/9815173.shtml>

音声 URL: <http://ttn.co.jp/sound/text/files202207301659190733.m4a>