

这一套八段锦,夏日迷住年轻人

不出门也可以练,这套“宋朝广播体操”火了

入伏第一天,骄阳似火。杭州一家武馆里,一大批年轻学员顶着烈日特地前来参观。

他们都是杭州一家单位八段锦社团的成员,用他们的话来说,“比天气更火热的,是我们练八段锦养生的心。”

如今,八段锦已经成为“年轻人的第一套体操”。在年轻人云集的网络视频平台上,一条国家体育总局版八段锦视频播放量超过1000万次,视频里以大学生为代表的年轻人洋洋洒洒写下1.5万条弹幕。



很多单位都有八段锦社团

在武馆教练乔星火看来,这两年,越来越多的“85后”“90后”“00后”们开始回归传统文化。

“准90后”乔星火是国家一级运动员,自幼随父亲练习传统武术,平时他主要教授八段锦、太极拳。

这两天,乔星火迎来了“双喜临门”:一是他家“晋级”成为了武术世家——才上幼儿园的侄子侄女在几天前举办的台州武术节上拿下了多个一等奖。这对被他戏称为“杭城幼儿园界武功最高”的小朋友,练习了八段锦、太极拳、少林连环拳和五步拳等多项传统武术,传统武术有望继续传承发扬。其次,由他担任主教练的武馆搬迁到了新地址,面积从160平方米扩大到了310平方米。

“以前很多人问:这不是老年人在公园里练的吗?如今越来越多的同龄人来跟我学。”乔星火亲身感受到了八段锦等传统武术在年轻人中火了。传统武术、养生功法,在这届年轻人身上有了新的“打开方式”。

“在我们武馆,八段锦是特色之一。2008年我们一家来到杭州时,并没有多少年轻人学八段锦。现在光是到武馆来学习的200多位学员中,就有80多位是年轻人。”乔星火说。

乔星火说,很多人认为八段锦只有老人才会练,其实这是误区。很多白领都有肩颈、腰椎方面的问题,练习八段锦等武术要求大家肩打开、背挺直,本身有一个塑形的作用,因此深受年轻人的欢迎。

现在乔星火不光在武馆、单位、学校、社区推广八段锦,还拍摄视频上传网络,让

大家在线练功“打卡”。

“像海康威视等单位都有八段锦社团,下班了可以对着视频练习。随着杭州亚运会的临近,全民健身热潮也在兴起,在杭州一家银行,有五个网点的员工都在业余时间练习八段锦、太极拳等健身运动。”乔星火说。

年轻人爱上宋朝“广播体操”

“八段锦动作不激烈,我自己练了感觉可以强身健体,适合带娃一起练,给娃提高一下免疫力。”练八段锦快一年,杭州人方女士决定让上小学的儿子也来练习,组成一个母子档。

身在上海的刘小媛最近收到了朋友传来的八段锦教学视频。从事自由职业的刘小媛在朋友带领下,开始尝试这种在家就能做、也不需要很累的运动。

刘小媛练了八段锦后,把背练薄了不少,人也感觉瘦了,“这是最吸引我的。天天宅家感觉非常不健康,人也胖了起来,但是让我去健身房撸铁或者去跑步,我又吃不消。八段锦这种舒缓的节奏就很好。”

八段锦是中国古代传统功法,起源于北宋,已经有八百多年的历史,堪称宋朝版“广播体操”。这门古老功夫为何成为年轻人的心头爱?

在“90后”八段锦爱好者小陈看来,主要还是因为八段锦精准命中了现代年轻人亚健康、忙碌没时间锻炼、不喜欢太累、宅等痛点。

“上手容易,门槛低,工作午休的时候随时随地都能打一套,也不是剧烈运动。”小陈说,跟游泳要去游泳馆,打网球要订网球场不同,八段锦不限场地、时间,只要抽

出20分钟就可以打上完整一套,“打一打的确有效果,晚上睡觉香了不少。”

采访中,本报记者发现,有点社恐的年轻人更喜欢八段锦。教练们告诉本报记者,专门选择晚上来上八段锦私教课的年轻人很多,“他们可以独自一个人练,只需要注重自身的状态即可。”

据了解,在浙江,一些高校体育课也开始教学八段锦,既是健身,也可以解压。靠慢节奏、好上手,八段锦“拿捏”住了不少年轻人。

三伏天我们一起来做“锦友”

三伏天气温高、湿度大,不提倡剧烈活动,打八段锦合适吗?

乔星火教练告诉本报记者,八段锦动作简单易学,四季适宜。最关键的是,炎炎夏日,不需要出门就可以开练。

“八段锦对现代都市上班族非常合适。很多办公室上班人员由于长时间伏案工作,颈椎腰椎等存在严重损伤,造成颈背疼痛、乏力、头晕等多种不适,长期坚持练习有很好的改善作用。”乔星火说。

“八段锦有助于全身气血运行,加强血液循环,对腹腔脏器有柔和的按摩作用。对身体系统及运动器官都有良好的调节作用。”乔星火介绍。

不过,乔教练也提醒大家,练习时及结束后要避免吹冷风,练习结束后30分钟内不要洗澡。因为运动后身体毛孔处于打开状态,吹冷风和洗澡容易造成寒湿入侵,反而对健康不利。

三伏天开始了,让我们一起做“锦友”吧!

(据钱江晚报)

