

爱上瑜伽

通讯员 渠宝红



图为太钢文化体育中心瑜伽健身现场。

郝晋凯 摄

近日,型材厂女工委开展了女职工健身活动,我第一次认识了瑜伽。来到花园文体中心三层,经过各种健身器材、各类舞蹈教室,我直奔感兴趣的瑜伽室。看着课表上阿斯汤伽瑜伽、哈他瑜伽、塑球瑜伽、阴瑜伽、流瑜伽、伸展瑜伽、理疗瑜伽等等,我晕,居然这么多种类,对于我这个瑜伽小白来说,以为瑜伽只是一种伸展拉伸身体的运动,没想到里面学问真不少。

既来之,则安之。我决定赶上什么课就上什么课,于是就先上了一节理疗瑜伽。课上以肩部、颈部放松为主,以各种姿势来对肩部、颈部进行放松拉伸。一节课下来身体松快很多。又上了一节正位瑜伽课。高瘦的女教练进来先放音乐,那舒缓优美的乐声一出,辅以大自然的声音,一下子就让人心旷神怡。随着音乐,教练以轻缓的语气教我们做着动作,“吸气,抬左腿,尽量抬高——坚持三个数,一、二、三

……呼气,缓慢放下……”,各种姿势做下来,对于我来说腿部最难,劈叉我只能下一半,教练说做到自己的能力极限就行,就这样过后我还腿疼了几天。一套动作结束,闭目站立,“放松面部,给自己一个会心的微笑。”然后是躺下放松,音乐声中,教练从脚趾开始,逐步到头部的放松,“放松你的眉毛——放松你的眼睛——放松你的嘴唇——”按要求放松时,我才发现原来我的眉微皱着,嘴紧闭着,不知不觉中身体是紧绷的。平日里生活节奏紧张,难得有这样舒展放松的时刻。一节课下来,身体舒服,心情也跟着愉悦起来。

流瑜伽感觉是一整套动作连贯做,别人跟着做得流畅,对于这个初学者,好多都无法做到位,而且一个动作保持几秒,好累呀,最后也是几分钟调整放松时间。

舞韵瑜伽是把瑜伽动作与舞蹈结合起来,我比较喜欢。美女教练一进来,播放起了古韵歌曲《宫

墙柳》,身姿曼妙地摆好起手姿势,先带着我们随音乐舞了一次。我虽跟不上动作,但看她们柔软婀娜地舞动,非常养眼。接下来讲解分解动作,我赶紧跟着学。动作难度不大,主要是跟住节拍,将各种瑜伽动作连贯起来,配合了不少古典舞的手势、身段。练了一会,我也将一段动作熟练了。“宫墙柳,玉搔头,纤纤红酥手……”随着歌声,我翩翩起舞,在优美的乐声中,恍惚,仿佛身着汉服长裙在树下花丛跳舞,微风吹起,花儿迎风招展,丝绸裙上丝带飘扬,裙摆如浮云般,随风飘动。翻飞的衣袖流苏,摇晃的环饰步摇,轻盈的舞姿,好一幅美丽的画卷。音乐结束,才发现自己已陶醉其中,其他人也都舞得认真,一节课下来,意犹未尽。

通过这几节课,我体验到了瑜伽带来的好处,不仅身体得到舒展,心灵也得到愉悦,正是这次活动也给我这个机会爱上了瑜伽。

本报讯(记者 申文丽 通讯员 侯首杰)日前,由公司工会主办,花园文化体育中心承办的2019年首期太钢健身大讲堂开讲。本期话题是如何高效提高中考体育成绩,特邀请美国体能训练专家刘凯、省举重队主教练刘猛作为主讲嘉宾。

目前,中考体育培训大多只注重分数,这样势必会造成学生身体以及心理上的伤害。在提高学生成绩的同时,改善学生的心血管功能,增强关节肌肉功能,提高神经效率以及提高协调性、灵敏性和柔韧性成为更多学生家长的诉求。应大家的要求,主讲嘉宾从运动风险预防、纠正家长片面追求体育成绩、如何通过动作控制能力和各种身体素质训练助力学生中考成绩等方面深入浅出地作了讲解,还现场邀请学生对中考体育中常见的问题作了示范和纠正。

据了解,今后太钢健身大讲堂拟将进入各生产单位开展活动,为更多的健身爱好者和广大职工送去更加科学的健身方法和理念。

今年首期太钢健身大讲堂开讲啦



年味·福猪·招财

1月19日,在小商品批发市场附近,商家摆出的春联、灯笼等节日装饰用品售卖火爆,干果摊前人流如织,各种猪年吉祥物、装饰品挂满店铺,选购年货的人们络绎不绝,年味渐浓,喜庆的气氛一天胜于一日。

安柏林 摄

峨口铁矿扎实开展员工心理援助构建和谐矿山

本报讯(通讯员 赵冬梅)峨口铁矿认真实施员工心理援助计划,培养职工积极健康的工作和生活方式,提高职工工作绩效,提升职工获得感、幸福感,构建和谐峨矿,促进改革发展。

员工心理援助计划是一套系统、长期的员工福利项目。“关爱小屋”作为员工心理援助计划实施的平台,在该矿受到重视。该矿从建立动态的《职工心理压力档案》、完善关爱小屋年度服务管理制度入手,要求各单位合理安排员工时间,按期参加压力筛查、调适,体验心理援助系列服务。

抬头蓝天白云,放眼假山流水,养眼的常青藤装点着小屋。书架上陈列有《本草纲目养生》、《性格心理学》和《食物营养与食疗大全》等书籍。在恬静怡人的氛围中读书、下棋、理疗,身心放松。关爱小屋配备先进理疗设施以及压力和情绪管控系统。这里有持有国家心理咨询师资格证的工作人员评估职工心理健康水平,开展诊断、辅导、咨询等心理援助服务,与职工聊天交流,帮助职工缓解和控制工作中的负面情绪和压力。过程中,全面了解员工家庭、工作情况,进一步掌握职工真实的心理状况和压力来源,分析原因,找准问题,提出有针对性的疏导方案和帮扶措施,建好职工心理疏导档案。

为确保心理援助工作落到实处,矿工会制定调适体验计划,严格执行《关爱小屋管理员工作守则》。对于疏导效果不佳的案例及时上报集团公司心理咨询师团队,并组织心理疏导员队伍参加公司组织的个人成长和继续教育活动,提高服务职工的能力。对前期测出压力等级8级以上的员工,告知相关单位负责人给予特别关注,并定期安排电话跟踪回访,定期要求其复测。工作方面的问题,及时告知单位协调解决;生活方面的问题,工会参与解决;情绪方面的,心理咨询师给予疏导解压,形成了全套解决问题的应对机制。