



第C08版：體育 [上一版](#) [下一版](#)
[本版標題導航](#)

- 皇馬敗走賓菲加
- 舒夫真高轉戰政壇
- 西班牙不勝無歸
- 紐卡素奧林比嬌和
- 阿仙奴抵港門傑志
- 魔獸助申花逼和恆大
- 周日中超聯賽秩序
- 威美頓復甦搶桿位
- 花泳隊二批赴滬集訓
- 武術聯歡晚會促交流
- 瑜伽運動發展迅速
- 雲達韋爾評洛賓

當前報紙日期： 2012 年7月29日 星期日

[◀ 上一篇](#) [下一篇 ▶](#)

[放大 🔍](#) [縮小 🔍](#) [默认 🔍](#)

瑜伽運動發展迅速

賈大廚

瑜伽運動發展迅速

打工仔日忙夜忙，工作壓力大之餘私人時間又少，導致好多人得閒嗰陣寧願留在家中都唔外出運動。在這種環境下，瑜伽就成了上班一族及家庭主婦的不二之選。近年玩瑜伽的人越來越多，幾乎達到“梗有一個喺左近”的境界。

中國澳門瑜伽體育總會理事長及總教練沈詠珮在本澳執教瑜伽十多年，深深體會到瑜伽近年的迅速發展：“在二千年的時候，主要導師還祇有我一人，那時瑜伽風剛在亞洲吹起，少有人參與。這十多年間得體發局及民署的支持，瑜伽已廣泛滲透各個社區，導師也增至四十多個，總會轄下更有上百個掛鈎機構。現在每逢黃昏放工，澳門很多人也在玩瑜伽了。”

沈詠珮指，瑜伽是一個身體及心靈互取平衡的活動，通過不同的動作，讓人感受身體每個地方的變化，完成特定動作後，很多時會得到心靈上的滿足。此外，瑜伽亦有減壓的作用，又能有效改善肩頸痛及失眠等“都市病”，種種引人入勝之處令人聞風而至。近年男士及小孩紛紛加入了瑜伽的行列，令活動一洗女性化的形象。

瑜伽佔地空間小，既有益身心，又能安坐家中練習，也難怪能得到大眾的萬千寵愛。除開班授徒外，瑜伽體育總會亦將舉辦工作坊、講座及導師培訓等活動，有興趣的人士可密切留意相關消息。

賈大廚

[◀ 上一篇](#) [下一篇 ▶](#)

ADV22 1000*80