

瑜 伽 感 悟

◎ 谢丽花

为了缓解公司同事的办公室综合症，近期公司在大厦 18 楼开通了瑜伽课程，这对我们这些长期对着电脑工作的同事们来说真是个好消息呀！瑜伽是有氧运动，持续进行可加速新陈代谢，增加血液循环，从而改善手脚冰冷的情况。另外，不同的瑜伽姿势，可锻炼细小的肌肉，令身体的线条收紧，改善办公室综合症之余还可以令身材线条变得更美丽呢。

每周一次的瑜伽课程，同事们都积极参与。虽然个别同事的运动姿势不太到位，但瑜伽除了一些拉筋及平衡的动作外，还会有打坐冥想及控制呼吸等内部的活动，是一个身心俱修的运动。让常处于紧张状态的人得到休息，有助纾缓压力、调节情绪。

从第一次的动作不到位，到第二次能坚持定位几秒，再到现在追求动作的优美，每一次的课程我都要求自己有一个新的突破，新的进步。别看这一小时做的十来个动作，每一个动作，在保持稳定的背后，都必须付出不少的汗水。在保持平衡和稳定的过程中，我在内心一次又一次地对自己说：“再保持一会，就几秒而已！我一定能够做到，一定能够战胜自己！”每当意志战胜体力的不支，达到胜利时的喜悦时，我收获的不仅仅是身体上的放松，更多的是磨练了自己的意志。

在完成了一系列动作后，躺在瑜伽垫上，伴随着深度均匀的呼吸，轻柔的音乐在耳边萦绕，这个时候，一切烦恼感觉都离我是那么的遥远，在这个时候，我的世界里就只剩下了宁静、安详和放松……

感谢公司给我们提供了这么好的锻炼机会，瑜伽除了帮助身体的放松，还让我克服惰性，勇于面对问题和挑战，帮我驱除浮躁，让正能量的心智与情绪状态在每一次的锻炼中都得到更多的升华吧！

