

10月18日，2023年中国大学生健身瑜伽锦标赛在河北省张家口市崇礼冰雪小镇落幕。这次比赛由中国大学生体育协会主办，北京大学、沈阳体育学院等36所高校的368名运动员参赛。在我校李彤老师的悉心指导下，四名同学喜创佳绩——体育学院李佳龙、许鹏龙荣获高水平男双组第二名，音传学院黄紫瑶、信息学院李佳欣荣获女双组第三名。

聚焦现场，努力就会带来奇迹

当悠扬乐声轻入耳，只见我校选手笑容饱满地淡定入场，身体灵动翻转起落，如诗如歌般自然和谐，一招一式尽显内在柔韧性，又不失蓬勃的力量感。如此游刃有余的赛场发挥，背后是自信乐观和夜以继日的点滴汗水，是师生间的关爱与温情、是与搭档信任无间的完美配合，更是我校在瑜伽运动建设上的又一个新起点。

这次代表学校参赛的四位选手，除黄紫瑶同学有过三年的瑜伽经历外，其余三人从接触瑜伽到参赛的时间仅有月余。大四的李佳龙和许鹏龙本出身田径，田径类型大赛经验丰富，具有强大的心理素质，再加上“白天实习、晚上练习”的充实备赛生活，使得他们在本次瑜伽比赛中如同打入强心剂般镇定自若。

相对而言，第一次参加大型比赛的女双组选手黄紫瑶和李佳欣在赛前则略显忐忑。“赛前我俩紧张得快哭了，但临近上场，就努力地去平复自己的心态。主要还是希望我俩

柔韧，也是一种力量

——访2023中国大学生健身瑜伽锦标赛获奖同学



能在最后一轮的展示中发挥出最好的水平”，黄紫瑶同学回忆时感慨地说道。期望总会伴随紧张，但努力也会带来奇迹，李佳龙和许鹏龙对此颇有体会：“她俩上场时，我俩和老师也同样紧张。直到看到她们第一个动作行云流水地开始，我们悬着的心才放下来，因

为那一刻她俩是真正地进入了状态。”

师生齐心，老师的鼓励是强心针

仅有月余的备赛训练能够做到如此精彩的发挥，离不开同学们共同付出的点滴汗水，更离不开李彤老师的倾囊相授。在四人的分享中，一位温柔体贴、慧眼识英、因材施教的老师形象逐渐生动而具象起来。为了照顾好学生、保障学生顺利参赛，她自愿放弃了本次比赛评委一职。参赛时天气转凉且一路舟车劳顿，她常伴学生左右，生怕照顾不周，同学们也觉得，“只要有她在身边，学生就如同打了一剂强心针。”

在谈到第一次训练状况百出时，李佳龙不好意思地介绍到，当时自己甚至都没有一块瑜伽垫。开始几次他都有过放弃的想法，是李彤老师的鼓励让他坚持到现在。许鹏龙也抢着介绍到：“每当遇到能力以外的男双组高难动作时，李彤老师从不强求。比起冰冷的分数她更关心我们的训练安全。”哪怕最后比赛名次和心中所向相比稍逊一筹，赛后她也笑着鼓励大家，“你们就是我心目中的第一名。”正是由于李彤老师对队员们的教导、鼓

励和陪伴，同学们放下思想包袱，刻苦训练、调整心态，以最佳的状态走上赛场。

收获满满，运动让我们精神焕发

无论是体式本身的收放自如，还是双人配合的你来我往，信任与实力并存，刚强与轻柔并济。瑜伽带给参赛选手们的远远不止这些，黄紫瑶同学在比赛后自我总结道：“体式只是瑜伽八支中的一支。瑜伽没有竞技，但是通过比赛，跟着老师学到了很多，还认识了许多朋友，也带动了更多的人去了解瑜伽，练习瑜伽，这也是一项成功的事业。”队友李佳欣也非常认同此观点，她认为，练习瑜伽后周围的人都能明显感觉到她的身材越来越优美，体态与精神面貌焕然一新，人也更加自信。这也间接地推动了身边的朋友去了解瑜伽这项运动。

在采访最后时黄紫瑶说到：“虽然很多人还不认可瑜伽比赛的存在，觉得瑜伽并不能用比赛时的体式与分数衡量全部。但我们代表沈阳大学参与比赛确实能让更多的人去认识瑜伽、认识沈阳大学，这也是我们参赛的意义之一。”毋庸置疑，本次比赛的奖项不仅仅属于他们个人，也是我校瑜伽运动者共同努力的缩影，更是我校在瑜伽比赛方面创下的崭新的荣誉，提升了我校瑜伽健身的知名度。

稿件由学生新闻中心

盛之仪、丁一璜、王雯、何盈睿采写

缤纷集

爱在群山环绕中

听镇上地理老师说：“我的家乡属于丘陵地貌，通俗来讲就是山多。”我始终认为这学术名词解释干瘪生涩，并不讨喜。家乡的群山是不能用这四个字概括得全的，它们是最原始活泼的精灵，和孩子一样欢腾，与山花一同烂漫。

清明过后，奶奶总会领着我上山采摘茶叶。她摘下的是嫩叶芽尖，堆放在腰间挂着的竹筐里，带回家去用老法子做“头春茶”。我摘下的是鼓包的成叶（成熟的叶子），这是小孩子四月份的吃食。我仔细地放进兜里，但可能还没到家就已经被吃了个干净。上山的坡路并不崎岖，但却斜长，所以我们祖孙俩总会一拉一扯地上山。每每到了山顶后，她都会半蹲下，指着山顶上那几团野蛮生长的高高低低的茶树，半喘半笑着说：“我每年都来，这座山叫丛茶山。”我附和着点点头，长大些我才知道这是属于奶奶的“丛茶山”。

印象中，奶奶对每一座隆起的山都有亲昵的“乳名”。不只是清明的丛茶山，奶奶还领我去过她种西瓜、种花生、种玉米的各座山包上，她习惯性用果实给山单独命名，并兴致勃勃地给我介绍每一座小山的名字。还有一些更远的我没有去过的山，它们就像还未被奶奶介绍的新伙伴，正羞羞答答地掩映在薄薄浅浅的云雾里。

上初中的时候，父母带着我搬进镇子上的新家。那是我第一次离开老家的群山。所幸距离不远，坐在教室抬头朝窗户那边看，总会有一块小方格里装着奶奶的果实山。它

们和朝霞余晖共同组成了变幻万千的图画，而我这一看就是三年。

我第一次真正离开群山是去读大学。自那以后，我再也没能在清明时节回到丛茶山，但奶奶却年年还在做着头春茶。

地理书上说，东北有一座大平原，但对于从小抬眼即是山的我来说，平原是陌生的。直到我坐上飞机来到东北。透过窗户往下看的时候，我惊奇地发现：地面上平平整整，没有隆起一处高地。水田，村庄，河流，公路平平稳稳，井然有序地平铺在地面，视线很通透，没有群山的遮掩，辽阔和宽敞把我思家的情绪也抚平了，平原和丘陵地形的概念也渐渐在我脑海里明晰……

后来在沈阳读书的日子里，我常常爬上教学楼最高层，向远处望望，我幻想着天际会出现一条熟悉的灰弧线，是群山吗？但我始终未能如愿，总是忘了东北是一座平原。

听老师说，离家远的东北孩子返程经过山海关的时候，往往会给家里打电话。这时候，日思夜想的东北母亲常常会在电话一头喋喋说着：“到了山海关就到家门口了，我要准备去剁饺子馅儿咯！”因此，山海关是在外的东北游子不可言说的温情和浪漫。至于我，只需往舷窗外一看，飞机越过方正的麦田，跨过湛蓝的渤海，从弯曲大河上掠过，能看到如雨后春笋般，拥挤着隆起绿色的高地时，我也在心里高兴着——爸爸在飞机场等着我，快到家咯！

音乐与传媒学院 王芊芊



广角镜



师范学院 向政洋

chū xuě
初雪



商学院 张雨欣

音乐与传媒学院 王子曰

商学院 况兆冉

