

从晨曦中走来的——乡村瑜伽队

本报记者 龚红雅

清晨，当露出海平面的太阳刚刚照亮东海之滨的千年古镇——咸祥，舒缓轻柔的音乐开始在晨雾缥缈的沙金山上萦绕，一群矫健的身影也随着出现在青松林立的山冈上。

“现在开始呼吸……吸进新鲜的空气……就像感觉空气中的温暖气流，从手心流进体内……两臂向天空伸展，视线看手末端……从手指到脚跟，做最大的拉伸，长长地拉伸脊椎……”

初来古镇的人觉得很新奇，而每天在沙金山早锻炼的村民早已习以为常，他们都知道那是小镇上赫赫有名的金山瑜伽队又开始了一天的晨练。

奶奶级的瑜伽姐妹

这是支地地道道的乡村瑜伽队，目前有50多名队员。其中最大的73岁。队员三分之二以上都是“奶奶”级的农村妇女。

说起金山瑜伽队的由来，离不开热心的组织者、队长谢亚儿。谢亚儿是咸二村的媳妇，年近不惑，在菜场附近经营着一家饰品店。有了孩子后自觉身体胖了许多，再加月子没养好腰推落了毛病，于是想到了锻炼。她在网上找出《玉珠钗减肥瑜伽》，一开始对着电脑自己在家学。春暖花开的季节，随早锻炼的丈夫来到沙金山。在山顶，

打开录音机，铺上瑜伽垫，开始静心、呼吸、盘腿、拉伸，从小喜欢唱歌跳舞的她，做得很投入。这样一个人一练就是三个月。

“亚儿啊，你在山上练瑜伽，让阿拉也跟着学学好勿？”咸五村的好姐妹王雪飞跟着来了，咸三村的舒海微也动了心，住在离镇五六里远新碇头的朱赛维闻声骑着电动车也赶来了，她们跟在谢亚儿的后面，照样画葫芦地学。山顶上练瑜伽的由只身1人变成了4人。

消息不胫而走，引来了镇上更多爱好锻炼的姐妹，悄悄地在后面做瑜伽的人越来越多，咸三村年过花甲的“奶奶”龚锡召、年逾古稀早已退休的“外婆”郑松娣老师也加入进来。有意思的是，在镇小学上二年级的9岁女孩晓晓，也被在金山公园早锻炼的爸爸拉了进来，加入到学瑜伽的行列。村民只要有时间，只要能坚持，随时可以加入她们的行列。

人多起来了，这群姐妹就寻思着给瑜伽队取个响亮亮的名字。大家一番七嘴八舌后，觉得沙金山风光秀丽，每天沐浴在它温暖的怀抱里，神清气爽。于是2014年6月，“金山瑜伽队”正式红红火火地挂名成立了。

山冈上的露天练功房

一提“瑜伽”，让人马上联想到，高耸的城市商务大厦，宽敞明亮的空调练功房，一群办公室白

领，在专业瑜伽教练的引领下做着高难度动作。而要进入练功房的大门，则是背后价格不菲的会费支撑。

与城里人练瑜伽不同，金山瑜伽队练瑜伽，不花一分学费，山冈就是她们的露天练功房。

早晨5点多，姐妹们从咸祥镇的各个村落汇聚而来，她们每天先步行15分钟爬上海拔150米高的沙金山，再花40分钟，在绿荫怀抱、晨雾缭绕的山冈上完成从“山姿势”到“休息姿势”的14节减肥瑜伽，直练到汗流浹背，个个脸色红润后，才结伴下山各忙各自的活计。

俗话说“冬练三九，夏练三伏”。锻炼身体需要的是毅力和恒心，练瑜伽亦如此。尤其是在山上露天活动，受天气影响很大。但只要不是下大雨，他们照练不误。今年年初，最冷那几天，气温低到零下7度，山风刮脸刺骨的疼，手僵硬得伸直都困难，队员还是来了，只是平时光着的脚，多了一双厚袜子。大年三十和正月初一，部分队员照样准时出现在山冈上，哪怕就几个人也一样练。瑜伽队副队长朱佩莉记录着去年的锻炼出勤情况，她自豪地说，一年365天，去年出操284天，这还不包括几个人小范围的出操呢。

“瑜伽队在锻炼身体，修身养性。”谢亚儿说。她们自己出钱购置音响，统一练功服，定做队徽，制订了规章制度。规定不准迟到早退，不许吐痰擤鼻涕，不许破



图为金山瑜伽队在山冈上练瑜伽。

(龚红雅 摄)

坏山上一草一木。为了更好地美化环境，她们自己出钱买来桂花树、茶花树、樱花树、木槿树等种在场地四周，清理了旁边的松树林，把场地保持得干干净净。除了早晨练瑜伽，平时姐妹们欢聚也来这里，练瑜伽的场地成了队员们心中的精神乐园。

两年瑜伽练下来有什么得益吗？谢亚儿说她自从练了瑜伽，腰椎的病再没犯过。一个被姐妹们称作“老大”、年逾六旬的阿锡姐说：“几年前村里体检，查出好多毛病：高血压、糖尿病、颈椎病……体检报告单上医生给了10条建议，我没去吃药打针，自己积极锻炼。现在那些毛病有的没有了，有的轻了许多，指标也下来了”。而多数队员感觉

最大的收获是每人差不多减了5公斤，体形苗条了许多；平时感冒发烧的事没有了，干活的劲多了；烦心少了，开心快乐多了……

小镇走来的文化品牌

自发成立的金山瑜伽队出名以后，引起咸祥镇文化部门的重视和关注。去年5月被列入镇文联下属民间组织，镇里也开始有意识地引导她们从文化角度提升。金山瑜伽队抽出部分骨干，每周二、四晚上在镇文化中心训练，在瑜伽中融入舞蹈的元素，使瑜伽更加柔美，富有动感，在减肥瑜伽基础上发展成舞韵瑜伽。

现在，金山瑜伽队不仅是镇里全民健身的一面旗帜，也逐渐成了文体活动的一个品牌。去年7月，她们代表镇里去东吴镇参加了鄞州区天天志愿者文艺汇演，博得阵阵喝彩。同年12月，参加浙江省音协“走亲连心”海风琴韵乡音咸祥第二届海洋民俗文化艺术节，受到一致好评。今年5月11日，她们自编的舞韵瑜伽《女儿情》在“美丽咸祥 五月花海”首届广场舞周日文化展示活动上一亮相，又赢得一片啧啧的称赞声。这不，日前记者去采访队长谢亚儿，她一边卖着她的小饰品，一边在柜台上的白纸上描画着，有着“中学文娱委员功底”的她，凭着自己的想象力，又在创作新的舞韵瑜伽《化蝶》了……

从弱孩子到全国冠军——记跆拳道小明星冯骏毅



冯骏毅训练很刻苦。(艾米 摄)

本报记者 姬联锋

冯骏毅出生于2006年，是“龙拳小子”中年龄最小的一个。跟组合中的其他成员一样，冯骏毅也是一位跆拳道全国冠军。

“小时候他经常生病，体质特别差。听别人说跆拳道健身强体，所以在幼儿园大班的时候就送他去学了。”冯骏毅的妈妈张琼，是杭州人，在宁波做生意。张琼做梦都不会想到，走进跆拳道世界的冯骏毅短短几年后会成长为全国冠军，而且还和小伙伴一起登上了央视的舞台，还拍了跆拳道题材的电影，从一个娇弱胆小的小男孩蜕变成一个跆拳道赛场上的小明星。

在“龙拳小子”的6名成员中，冯骏毅和吴悠凡来自宁波市，分别就读于海曙馨香小学和江东实验小学。两人的父母是相识多年的朋友。一开始冯骏毅和吴悠凡在宁波一家专业跆拳道馆练习跆拳道，教练是一名国家队一线队员，退役后开了跆拳道馆。一段时间后，这位教练发现吴悠凡很有天赋，值得培养，就建议他去慈溪的龙英跆拳道馆进行专业学习。吴悠凡在龙英跆拳道馆练了一段时间以后，他的妈妈觉得这家道馆确实不错，就推荐给了冯骏毅的妈妈张琼。

张琼起初觉得不现实，因为太远了，开车来回得两个半小时，但她赶到慈溪考察三次后，喜欢上了教练林振华的教学方式。不过一开始，张琼却吃了闭门羹。教练林振华表示，练习跆

拳道很苦，担心她太溺爱孩子；此外，孩子在宁波读书，放学后再去慈溪练跆拳道太费时间，劝张琼别一时冲动。后来在张琼的坚持下，林振华同意收冯骏毅为徒。

“去了一个月进步很大，教练的确有过人之处。”张琼说，“环境的影响也很重要。那些师兄师姐都是榜样。”经过一段时间的艰苦训练，冯骏毅被教练选进了这家道馆的精英班。

张琼还记得冯骏毅在龙英跆拳道馆度过的第一个暑假，“一开始孩子连着哭了半个月，几乎每天打电话给我说：妈妈，我想你了。”这让张琼很是心疼，但也正是在那段时间，冯骏毅养成了很多好习惯。“每天袜子、睡衣、毛巾都是他自己洗，自理能力就这么锻炼出来了。”张琼说。

2014年底，在精英班表现出色的冯骏毅被教练选进了“龙拳小子”组合，除了平时的严格训练，教练林振华还两次带他们去韩国进修。“每次一个多星期，在韩国最大也是最有声望的一家跆拳道培训机构进行训练。”张琼很感谢教练对他儿子的栽培。

成为“龙拳小子”一员后，冯骏毅对跆拳道变得更加痴迷。“那时候开始练跆拳道舞，在回家的车上他就一遍遍地看视频学习，回到家还要对着镜子练。”每天花那么多时间练习跆拳道，冯骏毅的功课并没有落下。张琼告诉记者，教练管得很严，去外地录节目、拍电影那几次，“龙拳小子”都带着课本，6个人回到宾馆就在教练的监督下开始做作业。让张琼最感动的是，经过这几年的跆拳道训练，冯骏毅变成了一个很会照顾人的“暖男”。张琼向记者讲述了一次让她难忘的经历。“有一个双休日我感冒了，喉咙很难受，一直没起床，他给我拿来两片维生素C和一杯水，后来还跟我说‘妈妈你不用起来了，我自己已经吃过东西了，你好好休息，再睡一觉。’”

几年的跆拳道训练，让冯骏毅成长为一名运动健将。在上月举行的跆拳道锦标赛开幕式上，来自慈溪龙英跆拳道馆的“龙拳小子”组合的表演技惊四座。其实早在去年，“龙拳小子”就在央视一套

“这一切都是跆拳道的精神带给他的，让他成为一名真正的小男子汉！”张琼很庆幸自己当初的选择。

“龙拳小子”和他们的教头



宁波市大众跆拳道锦标赛比赛结束后，林振华和“龙拳小子”庆祝夺冠。(姬联锋 摄)

本报记者 姬联锋

在上月举行的宁波市大众跆拳道锦标赛开幕式上，来自慈溪龙英跆拳道馆的“龙拳小子”组合的表演技惊四座。其实早在去年，“龙拳小子”就在央视一套

《出彩中国人》节目中亮相，当时他们身着一袭红色道服，整齐炫酷的360度旋风踢征服了现场观众和评委。

一手打造“龙拳小子”组合的林振华是土生土长的慈溪人，他在慈溪创办的龙英跆拳道馆在国内的

跆拳道圈子里颇有名气。林振华告诉记者，之所以给道馆取名为“龙英”，是希望从龙山走出去的都是精英。

一头齐肩长发，留着小胡须，林振华的形象颇有上世纪80年代香港武侠剧里的侠客风采。“我们成长的过程中受武侠片影响很大，多多少少会有一个武侠梦。”林振华笑着说。正是出于那份热爱，18岁那年，林振华只身前往武汉学习跆拳道，不久在武汉从事跆拳道教练工作。为了学习最正宗的跆拳道，林振华后来又专程奔赴韩国学习。在韩国学有所成后，2007年林振华回到家乡，在慈溪掌起镇创办了龙英跆拳道馆。

为了提高教学质量，林振华每年都会去韩国进行比赛和交流，也会把韩国的跆拳道高手邀请到慈溪来授课。正是由于他的努力和坚持，龙英跆拳道馆培养出一位又一位的精英选手，在国内国际赛场赢得了众多荣誉。

从2009年开始参加国内、国际的各项跆拳道大赛以来，龙英跆拳道馆成为国内大众跆拳道馆中成绩最好的一家，也成为为国家跆拳道品势队输送队员最多的道馆。

林振华的团队曾连续四届夺得韩国世界 hamadang 大会团体冠军；连续三届全国跆拳道精英挑战赛暨亚洲青少年品势锦标赛团体冠军；2010年，15岁的学员姚晶晶在第五届世界跆拳道品势锦标赛上获得女子青少年组亚军，这是中国队女子队员在那次比赛中的最好成

绩，这个记录至今无人打破；2014年，12岁的学员文志代表国家队出战在墨西哥举行的第九届世界跆拳道品势锦标赛，一举夺得少年组冠军，成为中国国家品势队史上最年轻的金牌选手。

训练之余，林振华一直在思考道馆的发展之路。“要多听外界的声音，多看外面的世界。”正因为如此，他的道馆教授的内容从单纯的竞技跆拳道到品势，又从品势发展到跆拳道舞。去年，林振华又从学员中挑选出年龄相仿的6名孩子，组成“龙拳小子”组合，练习跆拳道舞。“跆拳道舞看上去没那么生硬，它将品势和流行音乐相结合，更时尚。”经过精心打造，去年3月1日晚，平均年龄为10岁的“龙拳小子”出现在央视《出彩中国人》节目中，他们的跆拳道舞征服了范冰冰、周立波、蔡国庆三位评委和亿万观众。

“教孩子一时，想孩子一生。我一直在寻求行业出路，想带着他们往影视圈、娱乐圈发展。”这是林振华的一个跆拳道梦。正是基于这样的想法，林振华与一家影视公司合作成立了自己的公司，他想从小培养一些能唱歌、会跳舞又能打的影视人才。去年底，电影《龙拳小子》开拍，这部跆拳道题材的电影将于今年7月在全国院线上映。林振华打算推出《龙拳小子》系列片。同时，他还邀请了孙姿姿的老师和羽泉的制作团队为“龙拳小子”组合写歌，希望把他们打造成为多栖童星。



“斯博特杯”中小學生輪滑聯賽落幕

@宁波体育志愿者

宁波市第三届“斯博特杯”中小學生輪滑聯賽首站比賽5月12日在宁波德培小學拉開序幕。來自全市各地15支中小學代表隊的166多名學生運動員參加了本次比賽。

聯賽分別設有1-2年級、3-4年級、5-6年級男女共6個組別，設有300米、500米、1000米混合接力賽三個項目，共產生15塊金牌。在首站比賽中，洞橋鎮中心小學以137個積分榮獲團體第一名，德培小學和洪塘中心小學名列第二、第三名。

斯博特輪滑俱樂部是宁波市体育志愿服务总队设立的“新常态健身园”之一，此次活动的开展促进了宁波市中小學校逐步形成“一品一校”、“一校多品”开展特色运动项目的积极性。展开各學校間體育運動的交流，促進了學生多元化興趣愛好，使學生身心健康得到全面發展。

(陈锡俊 黄杰 文/摄)