



瑜伽夫妻 温婉的生活



当年瑜伽还是“附属锻炼” 他们就全身心投入去学习

高春平说：“瑜伽是一种动以修身、静以修心的功法，同时也是一种生活方式及态度。”晨曦说：“瑜伽体式源于生活，是通过身体力行，观察自我，了解自我，从而调整自我，展现自我的生活方式。”他们是一对夫妻，十几年前在学习瑜伽的过程中相识相知，渐渐成为练习的搭档，也走成灵魂伴侣。他们的生活因为这项运动而幸福温婉，携手打造了自己的瑜伽馆，爱情、事业与生活汇集于此。

十五年前，宁波街头已经出现规模不小的室内健身房和美容美体机构，其中个别场所有瑜伽课程。“那时候瑜伽基本上属于健身房里的‘附属锻炼’，还没有专业的瑜伽馆。”晨曦说，很多室内锻炼的女生主要目的是美容。高春平也是通过健身房接触到瑜伽运动，在他的印象里当年瑜伽练习更像是健身操。

瑜伽尚未盛行，教练师资短缺。一次偶然的机会，让高春平和晨曦开始携手成长——他们先后被同一家健身馆挑中，推荐到省外去接受专业瑜伽培训。“我是2003年开始培训的，那时候宁波瑜伽教练很少，所以想推动这项运动的健身馆都只能挑选各方面条件比较出色的学员进行培养。”高春平那年去了山东济南，这个原本从事机电类工作的“理工男”，从此走向另外一种生活。

参加瑜伽培训的人士，多数是出于兴趣爱好和修身养性的目的，也有人边锻炼当做一个技术来学习，高春平和晨曦属于后者。两年多时间，他们的重心就是学习、考证，手中的教练员证书从初级换成了中级，又从中级达到了高级。传统哈他瑜伽、流瑜伽、阿斯汤加瑜伽、艾扬格瑜伽、维尼瑜伽、呼吸疗法……2006年之后，夫妻俩担任培训教练的同时，依然不时拜师学艺，包括跟随印度资深的瑜伽修行者习练。

有共同的兴趣，有共同的追求，不时相伴远行，常常同场挥汗，一步步努力的过程中，一对风华正茂的年轻人紧密地联系在一起。

致力打造自己的运动品牌 供养梦想也传播纯真生活

他们很早就曾尝试创办瑜伽教练培训班，但后来觉得还是应该有更多的历练与积累。于是，高春平先在一家大型瑜伽馆全职工作五年，然后又花五年的时间以兼职的方式把宁波大大小小的瑜伽馆跑了个遍。女儿出生后，两个人为了能够兼顾工作和家庭，再次萌生了开个工作室的想。

2015年，他们的“Purusa Yoga(普茹撒瑜伽)”生活馆开业，这对夫妻从最初的健身方式到后来当作职业，最终确立事业。晨曦说觉得这个名称契合自己的态度：普茹撒(purusa)取自《瑜伽经》，梵文意思为本真自我；而瑜伽(yoga)在梵文中的意思是“与…连接、结合”。由夫妻共同创立和经营起来的瑜伽品牌，并且老板和老板娘依然亲自上阵带课，这在业内并不多见。高春平表示，一方面是年复一年习惯了坚持参加锻炼，另一方面他现在练瑜伽“更多是导向内心，每天调节好自己的心态和精神状态”。因为有了丰富的积淀和多年执教的良好口碑，他们得到了很多学员的支持，目前设立于天伦广场的五六百平方米场地已经不能满足大家的需求，他们正在酝酿开辟新的阵地。

作为夫妻，两个人的理念高度一致，但教学风格却不尽相同：高春平走的是“保守派”路线，扎实严谨，主要教授哈他瑜伽、流瑜伽和阿斯汤加瑜伽等传统瑜伽；晨曦走的是“新潮派”路线，不仅上课方式风趣多变，还先后引进了艾扬格墙绳瑜伽、空中瑜伽和孕产瑜伽等新式瑜伽课程。这种反差，既让学员们觉得新鲜，也为每个人的不同需求提供了多样的选择。连续三年来，他们每周六早上7点还专门设置免费公益课，天气好的时候，就去文化广场、和丰创意广场、江北老外滩等户外场所组织公益晨练培训。

“学员认可我们，我们也乐在其中，上课状态就是我们的生活状态。”晨曦告诉记者，“很多学员工作、生活压力大，但是来到这里参加过锻炼，然后大家在身心舒展的情况下一起喝茶聊天，那一刻人人都觉得是感受到了纯真生活，感觉充满了正能量。”她觉得，能在闹市中辟一方净土供养自己的梦想，为志趣相投的朋友们提供一个身心休憩之所，是件无比幸福快乐的事。

通过瑜伽了解和锻炼身体 更重要的是让心放松下来

他们开设的瑜伽教练员培训班，十年前每年参加人数大约30多人，而现在一年要举办8期，每期报名的有20人左右。“当然更多的人并不想以后去当教练，只是作为日常锻炼。”高春平说，瑜伽适合各个年龄层次的市民参与，也不只是女生专利，“在西方国家和瑜伽起源地印度男性练习的非常多，甚至瑜伽圈内很多大师都是男性。另外有些人觉得自己身体很僵硬不适合练瑜伽，其实身体越是僵硬越要通过瑜伽让身体柔软起来。”

记者让高春平给初学者一些建议，他首先建议找专业的老师指导，另外不要轻易去模仿一些高难度动作。“有些人觉得自己在家看书、看视频就可以跟着学瑜伽，但其实就算有经验的人独自练习时也有可能受伤。有些视频里只能看到瑜伽的各种体式动作，而没有录制前期的热身过程。”高春平认为，每个人的身体素质是不同的，同一个人的身体状态每天也都在变化，所以需要及时调整练习强度。对于双人瑜伽等一些较高难度的表演展示性体式，更是对身体要求很高，贸然尝试有风险。

他强调“应该在保证安全的基础上进入这项运动”，其基本前提是每个人对自己的身体有足够了解。“练瑜伽不是为了做那些漂亮的体式，而是通过体式了解和提高身体机能。还有就是不能有攀比的好胜心，看到别人做了什么就也要做到什么，哪天你打消这种好胜心了，你才是真正开始提高的时候……”高春平认为瑜伽练习除了健体的功效，更重要的一点是“强心”，“现在的快节奏生活状态中，很多人身体问题不大，但是情绪急躁焦虑，他们需要找到适合自己的方式让心放松下来。”

晨曦则说，练习瑜伽不取决于它的难度，更在于修炼者的态度。“瑜伽练习是为生活服务的，让我们懂得朝向积极的生活方向，最终我们得到的就是一种乐观的心态。这是瑜伽带给我们的人生感悟。从事这个行业虽然辛苦，但当看到学员的真实改变——缠绕多年的疾病不见了，精神状态改善了，生活因此变得更好——你会知道自己真的帮到了别人，并由此得到走下去的动力。”

记者 戴斌(图片由受访者提供)

