

## 慢

生活



## 瑜伽女生, 岁月如歌

春节后开工第一天,杨青青先做的事情就是“上秤”。“经过一个大吃大喝的假期,多数人体重会增加。我们如果也是这样,那么带课的时候会很尴尬,会有心理压力的。”她是吉瑜伽专业瑜伽馆的教练,大家都叫她“青青教练”。不过青青也并非运动专业出身,当年做的是办公室行政工作,“但是后来恋上了瑜伽,舍弃不了啦”,如今从事专职教练已经11年。



## 春节健身早已成为习惯

“过年过节期间往往都是摄入多、消耗少,不胖才怪。”青青说,节后回来健身的学员们多多少少都长体重了。近些年的春节假期,青青喜欢用边旅行边学习的方式度假,比如去印度等国家,参加瑜伽培训班的同时领略异域风情。“瑜伽教练圈里会有这些培训信息,事先了解安排以后就能成行。”她喜欢这种度假方式,因为既避免了大吃大喝,在专业方面也能有所收益。

今年春节青青没有外出,并且因为饮食问题还病倒了。她卧床休息两天,稍微恢复点体能就在家摆开垫子操练瑜伽,很快又元气满满。与记者聊天时,青青也说到当下的运动大数据,比如微信运动大数据显示:除夕到初五,微信运动全体用户共走出了9.63万亿步,同比增长50%。大年初一是微信步数超过一万步的人最多的一天,也是步数不超过一百步的人最多的一天,而当天不超过百步的群体中“80后”和“90后”占60.7%……

“已经养成运动习惯的人会更自律,会更好地保持良好的身体和精神状态。”青青认为,随着时代变化,健身已经成为越来越明显的硬性需求。“我在教学过程中遇到过一个20多岁的女生,长期对着电脑让她的背都佝偻着了,肩膀也打不开。这个年纪本来应该多么青春多么阳光呀,看到她时我就在想,这些人需要多锻炼了。”

## 让兴趣上升为生活方式

十多年前青青在深圳工作,做的是办公室行政工作,最初接触瑜伽的目的是运动和塑形。“最开始的时候,练习各种动作也费劲。后来老师看我很用功,也能坚持,就建议我尝试往教练方向发展。”她说自己入门后对这项运动越来越喜爱,最终入行成为专职瑜伽教练。

与球类、跑步等运动相比,瑜伽并不那么激烈,但同样能有很好的健身效果。“修身之外,瑜伽还重养性,在心理调节方面有更大的优势。”青青说,在国内各个城市,早期的瑜伽运动都是室内健身房的附属项目,但是现在各类专业瑜伽馆都很注重氛围,从环境布置到教学方式都有很强的文艺气息和品位追求。她喜欢这样的生活方式,也乐于向更多的人推广这种生活理念。

青青于2010年从深圳来到宁波,因为当时她觉得宁波的瑜伽运动会进入快速发展期。事实也是如此,宁波有她施展身手的舞台:不仅仅在专业瑜伽馆收徒传艺,还去大学里开瑜伽培训班,去宁波市老年大学、江北区和鄞州区的老年大学上课,到社区里开班,参加各类公益性或商业性表演……“有越来越多的人喜欢上这个项目。”青青说,目前宁波的瑜伽运动人群逐渐向年轻人和老年人两段延伸。

动

## 恋上瑜伽后她四季如歌

“现在这样阴雨绵绵的天气,瑜伽运动也不会受到影响。”青青说,无论在家里还是在办公室都可以做拉伸锻炼是瑜伽健身的一大优势。而如果有兴致去户外体验瑜伽锻炼,更会有一种清新脱俗的感受。

宁波最早尝试桨板瑜伽的应该是青青。2015年,她和赛伦威尔皮划艇俱乐部的朋友一起尝试把瑜伽运动放到桨板上去做,结果趣味十足也很吸引眼球。“印象很深刻,第一次是在鄞江,那时候刚好有一个活动在鄞江举行,我在水面漂浮的桨板上做了瑜伽动作。后来就去了更多的地方,比如东钱湖等水域。”后来青青专门开了桨板瑜伽课程,在适合玩水的季节把瑜伽课放到山清水秀的地方。

宁波有那么多山河湖海,一年四季各有值得欣赏的风景。所以青青和同伴们不定期地去玩户外瑜伽,这种方式既增加了锻炼的趣味性,也能开阔心境。青青希望瑜伽运动给更多的人带来收获:用自己的旋律,吟唱自己的梦想与人生,淡定而从容,婉约而柔情,心静如水,才情似海。

记者 戴斌(图片由受访者提供)



2019年2月23日 星期六 责编/乐建中 美编/曹优静 照排/章译文