



爱上瑜伽

□施群妹

去年,单位对面新开了一家瑜伽馆,作为宣传他们免费发放了一些体验卡,抱着不去白不去的心态,决定先去体验一把。

虽说是体验,但也总不能穿着牛仔裤去做瑜伽吧。得,先在某宝上找寻一番,对着顺眼的,先把瑜伽服买了。现在快递的速度还真是快,第二天上午瑜伽服就到了。乘着午休的时间,两三步就走到了健身房。

虽说在眼皮底下,但也没进去逛过,看里面的装修,简单却不失豪华,很有品味的样子,心里就有点莫名的喜欢。一番程序之后,走到瑜伽大课教室,雪白的落地窗帘,外面还有小桥流水,开着地暖的地板温温的,尽管外面还要穿厚厚的外套,但穿着瑜伽服的我们却觉得春天提前到了。因为是新开的,上课的学员不多,看到地上准备的瑜伽设备是8套,来参加的却只有三个人。

到点瑜伽老师开启音乐,声音舒缓而轻柔,加上老师绵长的话音,我们跟着老师按口令做比较简易的动作,一个小时下来,有点累,但身体却变得轻松了。等换完衣服出来,服务人员递上花茶,然后用慢条斯理的口气说了一些瑜伽馆的师资、课程安排等之后,再用商量的口气问道:要不要办年卡?现在办理,两人同行,一人免单。

我与同事对视了一眼,我觉得她心动了。因为我也心动了,手还不由自主地掏出了手机。我在心里暗暗地骂了一下自己:刚才进来的时候,可是与她约定,不管工作人员怎么吹,绝不心动,更不准办卡的。

算了,这不优惠吗?对折呢。

同事抬头又瞧了瞧我,然后不约而同将杯子里的水一饮而尽,又站起来,去扫那个付款码。我们心满意足地走出了瑜伽馆。

第一周每天中午都会去练习一小时,整整去了五天。第二周,同事说咽喉炎发作了,可能是用力过猛了。我也觉得有点累,想不去了休息一天,又想到打了对折还近两千元的年费,还是决定去上课。

谁知这天去上课的除了我,都是老学员,他们都建议瑜伽老师上有氧健身操。我也没试过这个课,心想试试总可以。其实这操累得要命,我连老师的一半要求还没跳完,就累得气喘吁吁,抬了腿就忘记了抬手,看着镜子的自己,滑稽得像个小丑。结果就一屁股坐在垫子上,只能笑看同学们的风采。

尽管如此,有氧操后的几天,我浑身酸痛,下楼梯腿都能颤抖不已。我想绝对不能用力过猛,无论如何得休息一阵。这一阵不知不觉地竟然到了第二年的春暖花开,偶尔问起同事,她居然早已将卡转让了。

前一陣碰到小区的邻居芳,经常从我们单位前面走过。好奇之后,忍不住叫住问她,她说在对面的瑜伽馆做瑜伽。我这才想起我的年卡,想起来离一年应该还有半年多的时间。赶紧与她相约以后同行。

从此以后,不管天晴下雨,不管我焦头烂额还是发呆出神,她都会在我的微信里或者身边出现,而且一般都会是开课前的半小时,让我欲罢不能。她提前半小时拉我走进教室,在开课前做提前拉伸,尝试各种瑜伽工具。不知不觉,我渐渐觉得身体舒展了,走路小跑都很轻盈。以前每周一次的登山运动,本来到达目的地都会气喘吁吁的,现在竟然轻松到了山顶。

而我与以前点头之交的芳,也渐渐成了好友,她的自律也深深地影响了我,每周的几次瑜伽课成了我生活的一部分,甚至是期待。

咖啡馆随想

□孙建宁

喜欢饮茶的我,当然也爱喝咖啡。黄昏时分,一间咖啡馆,两个好姐妹,静静置身在其中。耳边传来清新淡雅的乐曲声,鼻尖弥漫着浓郁香醇的咖啡味,不经意间眼前闪现着来往喝咖啡的客人,还有吧台上忙碌的服务生……闺蜜间难得有空闲时光闲聊杂谈。

女人间交谈的话题自然绕不过家庭、生活、子女等等,当然还有梦想以及梦想不能实现之后的幻想等,似乎不着边际。当然,曾经青葱年少时谓之理想,破灭后或许还会有梦想,有的人实现了,有的人还在追寻。因为这一个关于梦想和自我的东西,也许会触及你心中某些掩藏许久的情感,一些不曾对人言说的理想。

曾几何时买过一张东京咖啡座的CD,记得价格不菲,但是因为很喜欢,所以买了。咖啡馆是一个很神奇的地方,在里面不只有咖啡和甜点,享受的是一种安然自处的乐趣,一种奢侈的悠闲。在你耳边,萦绕着爵士风的低吟浅唱,就这样耗掉一个下午的时间,谈谈天,喝喝咖啡,绝对是很惬意的事情。我们的生活节奏那么快,快到你自己都快忘了到底这样拼命是为了什么。而在这里,未尝不可暂时慢下脚步,给自己的灵魂片刻喘息。

到底我们想要的生活是什么样子的,什么才是我们真正想要的呢?我相信这是很多人已经在心底问了许多遍的问题。我不知道有多少人最后找到了自己想要的生活,但对于我,这永远是一个模糊而又清晰的定义。我只能说自己是认真生活着,享受这种真实带来的所有感觉,然后一如既往地向前。因为你无法期待生活以怎样的面目展现,只能按着它的逻辑尽力做到最好。

谁不想要一份体面的生活?比如拥有自己的咖啡吧,这看起来多么美妙。但当它变成你的事业、你的全部的时候,很多事就没有想得那么简单。生活是一场有趣的游戏,人生变幻莫测。你可以拥有体面的工作,但当你做得不快乐,你会如何来取舍呢?人们时常会做这样或那样以为体面的梦,有的人因此奋斗不止,最终把梦变成真实。可有的却大相径庭。人们常说性格决定命运,其实这包含着一种对生活方式的理解。

窃以为,女人在平凡的世界里不要太过勉强自己,但是必须要有一定的生存能力,能坚守原则,并试着学会从容与潇洒……人虽然为生活所支配,但依旧可以选择自己想要的生活方式。

玩具

□叶蓉

小朋友们在一起玩,常常会争夺玩具,有时放着满地的玩具不要,大家就非得抢手里的那一个。似乎它就是最喜欢最珍贵最好玩的,如果得不到,就一定会哇哇大哭,最后变成团灭的惨剧。

问题是那个玩具真的是你最喜欢最珍贵最好玩的吗?后来我们会发现,谁抢到了它,也常常是拿手里把玩几分钟,然后扔到一边去,继续抢下一个。那么,究竟是为了喜欢而抢,还是为了抢而喜欢呢?

大人们也总是犯这样的错误。当出现选择恐惧时,就会很盲目地去抢夺别人也看中的那一样。那件东西、那个人,是自己真的想要的吗?还来不及问清楚,就已经身不由己地投入一场拔河之中了。越多人抢,就觉得他是最好的,出尽百宝想尽办法,非要到手不可,若得不到,即使无法像孩童一样坐在地上号啕大哭,也会无理取闹地折腾。然而假若人品爆发真抢到了,那也许才是噩梦的开始:这时好多人会发现,原来这件东西、这个人,从来就不适合我,可是,为此花掉的那么多心力,要如何补偿?丢掉会遭千人唾弃,留着只是徒增烦恼,早知道当初让贤多好,还可以空出时间和心力去寻找自己真正喜欢的人事物。

原来,人永远都是在和自己赛跑,在和自己拔河,一手拉着绳子的一端,拼命向两头撕扯。可笑的自负和可怜的自尊,在绳子的两端摇摇欲坠,坚持着不放手。

最适合自己的,往往都不是争夺得到的;即便要抢,也一定要明白,那到底是不是你真心喜爱的?在无谓的抢夺中浪费了青春,才是最大的输家。那些当年抢到了玩具的小朋友,后来也并没有比别的孩子得到更多的快乐啊!

叶有所思

总第6695期 配图 李海波 投稿邮箱: essay@cnnb.com.cn