

## 我的“伽生活”

■施群妹



笔者在健身房练瑜伽

以前我的健身方式仅限于饭后散步、周末登山,或者在床上做几个仰卧起坐。这几年,因一次偶然的机会走进了瑜伽馆,接触到了瑜伽,从此开始了与它相爱相杀的生活。瑜伽不仅成了我锻炼身体的一种方式,更成为我生活的一部分。

### 给生活一个舒缓的节奏

瑜伽的老师很重要,有时候一个好老师,就能把人带进瑜伽的世界里,让人欲罢不能,我觉得马老师就是这样的人。

刚开始练习时,我的身体十分僵硬,所以不管练习什么体式,都会觉得疼。当时瑜伽馆刚刚开业,会员比较少,每堂课就几个会员,所以马老师会不停地来纠正我们的身体姿势,把大课上成了私教课。也就是那段时间,我喜欢上了马老师,着迷于她的课,成了她的忠实粉丝。

那天中午如往常一样去上瑜伽课,换好衣服走进教室,发现老师的位置上坐着一位陌生的老师,心里有点小失落,怎么不是马老师呢?周二中午的课往常都是马老师上的,但有时也会有代课老师出现,那一定是马老师出现了特殊情况。但我还是安慰自己,不要局限于某位老师的课,多多适应不同老师的课程,身体素质才能不断提高。

当我坐在瑜伽垫子上,以一个自己觉得最舒服的坐姿开始冥想时,就觉得不对劲。她一开口我就静不下心来,她的普通话不标准,带点地方口音,但又说不出是哪里的口音。她的语调显得生硬,与舒缓的音乐有点不协调。在老师引导我们做了几个呼吸之后,我还是进不了状态,在闭眼做拉伸动作的时候,甚至乱了节拍。进入正课,我仍然跟不上老师的节奏,动作都乱了,仿佛又回到了初学时的那个状态。所以,整整一小时的课程,我看了不下十次墙壁上的挂钟,什么叫度日如年,我是真真切切地感觉到了。

终于到了瑜伽休息术,我躺在垫子上,身上的疲劳感渐渐袭来,汗水让身体清凉,内心也终于平静了下来。

平静之后我就想:今天为何没有感受到平常做瑜伽的流畅与轻松呢?不觉在心里对马老师的课程回顾了一番:首先她的声音很轻柔,普通话非常标准,加上舒缓的音乐,让人如沐春风。每堂课的开始,她一般都让我们先灵活脊柱,看似简单的动作实则内含许多小心思,如跑步前的热身运动,轻松简单却必不可少。热身结束后会植入一个放松的动作,让我们有舒缓的空间。每次舒缓过后,都会有更深一层或者说是难度稍大的动作等着我们,让人充满了期待。中途,当我们坚持不住的时候,她就会在一旁为我们加油鼓劲。所以这时我最最盼望的就是她的倒计时:5、4、3、2、1,但是她中间的间隔又是那么的长,每一个数字都在期待中才来到,让我暂时忘却

胃部负担,影响消化。

所以选择容易消化、不让人觉得饿的食物就成为很好的选择。虽然我以前为了中餐有过各种折腾,但自从生活中有了瑜伽后,渐渐就趋向于单位隔壁包子铺的红糖馒头了。这家包子铺全天候营业,品种齐全,虽说是包子铺,却有各类粥、饮料,还有特色的五香蛋。特别是鹌鹑蛋做成的五香蛋,因为个头小煮得很入味,是我喜欢的口味。渐渐地,一个红糖馒头加五个鹌鹑蛋成了我练习瑜伽的标配午餐。

包子店的老板换了几个,但这个标配午餐却没有变过。现任的老板,白净的脸上长着一对眯眯眼。每当我走到店铺的门口,他便大声地喝道:来一个红糖馒头、一份小蛋!老板娘马上手脚麻利地抓起一只食品袋,轻声问道:瑜伽去啊?

可能馒头真的容易消化,又或者几年来坚持瑜伽改善了我的肠胃功能,以前经常闹肠胃炎长年吃药的我,竟然从抽屉里翻出一堆过期的药,整理完毕,将它们放进了垃圾桶里。

### 一起瑜伽一起进步

我相信人与人之间是有磁场的,能不能碰到却需要缘分。那天周末下午,天气异常炎热,平时我一般都是选择爬山,那次却心血来潮,想去上瑜伽课了。

走到瑜伽教室,除了老师在垫高的地板上静静地等候学员,再没有其他人。我选了个中间的位置用金刚跪姿坐了下来。快到开课的时候,又进来一个学员,体形很肥胖。我看看皮包骨头的自己,不禁哑然失笑,老师会怎么上课呢?是要帮我调理肠胃呢?还是帮她减肥?

老师倒是神情淡然,如平常一样上课。只是课程里加入了更多拉伸的体式。在做开肩动作的时候,老师还让我们两个学员互相帮助。我在帮她压肩的时候,手触碰到她的身体时感觉好柔软啊,像婴儿的那种软。我轻轻地按压,可能没什么效果,她让我使劲压。等轮到她帮我按压时,她却十分小心,怕弄疼我。我鼓励她加力,终于达到了我所能承受的极限。

后来我们竟成了好友。在这以后的几年,我们互相鼓励,坚持每周三四次的课程。因为体形的关系,我的身体很僵硬,有些动作做完之后,经常会很酸痛,有时候很想偷懒,想着何苦搞得这般累呢。幸运的是,常常是在我有这种念头的时候,她总会在微信上呼我:走,上课去!仿佛被唤醒一般,我收住自己的玻璃心,又出发了。

几年下来,我的体重增加了,而她,这几年体重下降很多,在我看来,多了一些少妇的韵味。而我的同事受我的影响,决定加入我们的队伍。她提前结束了在另一处瑜伽馆的两年卡,买了一套全新的瑜伽服……

不知不觉中,瑜伽让我的生活变得多姿多彩起来。

了身体的疲劳,坚持到了最后。这以后,会有一个长长的大摆式放松,像婴儿一样坐在垫子上,在这种原始的放松里,我会希望时间慢一点,再慢一点,马老师的那个倒计时就不要出来了。因为下一个挑战在前一个动作的基础上又会加深。这中间,她还会不时地来纠正我们不标准的姿势。如此,一环扣一环,最后的动作必定是最难的,就是在前面所有动作加深的基础上进行的。到了最后的几个动作,如果能做成功,哪怕是几秒钟,都让人觉得很满足,如登山的人到达了顶峰,站在高处,心里充满了自豪感。

我静静地躺着:脑海中飘过马老师在这时会常说的一句话:你的身体变得很轻很轻,轻得像一根羽毛,飞得很远很远。然后,我的思绪飘得很远很远,慢慢地睡着了。

睡梦里,我在大海边读着喜欢的小小说,这篇小小说开头文字优美,情节层层铺垫,在高潮处让人恍然大悟,在情理之中又在意料之外,让人回味无穷……

### 独特的瑜伽前进餐

对于上班一族来说,中饭是个问题。我们单位很小,没有食堂,中饭要自己解决。在没有接触瑜伽之前,中午时间我也曾经各种折腾,尝试做一些家里没时间做的事情。比如做月饼。做月饼工艺极其复杂,如果是一个人,是坚持不了的。如果是几个人围在一起,一边天南地北地聊着,一边和粉揉面,才不会觉得枯燥而导致放弃。如此这般,等到可以入口,中午休息的时间也过去了。所以中餐有时去吃面条,有时吃麻辣香锅,有时会点外卖,怎么方便怎么来。

练瑜伽之后,中餐怎么吃成了一个棘手的问题。瑜伽一般是不建议饱腹后练习的,但瑜伽又是消耗比较大的一种运动,几年瑜伽做下来,我感觉一小时的课程往往比一小时登山的消耗还要大得多。但练之前也不能吃得太多,如果吃得太饱,一些如扭转、前屈折叠还有倒置类的体式会增加