

YOYO的生活哲学——人生中只有瑜伽这一件事

□本报记者 洪 漩

“我觉得我的人生里只有瑜伽这一件事。”

初识YOYO,看她朋友圈总是分享着与瑜伽有关的点点滴滴,她告诉记者:“这可不是为了刷屏,只是觉得美好的东西,要和大家分享。”如约来到YOYO在萧山的瑜伽馆,馆里正在装修, YOYO开玩笑地说:“来上课的学员太多,就连我的办公室也要腾出来做教室。”如此痴心于瑜伽,这位姑娘和瑜伽到底有哪些不得不说的故事呢?



A 高材生在人生道路上转个弯 为了瑜伽放弃律师职业

YOYO原名汤晓荧,但是学员们都习惯叫她YOYO老师。YOYO是北京大学法学院的高材生,和瑜伽结下不解之缘,或许是命中注定。

“那时候刚大学毕业,正在准备律师资格证考试,恰逢萧山开了瑜伽馆,我就用练习瑜伽当成放松的方式。”大学期间就开始练习瑜伽的YOYO在瑜伽馆内很快脱颖而出,被馆里的老板一眼相中,邀

请她做瑜伽教练。“能够把自己会的交给大家,而且一边备考一边兼职当瑜伽教练两不误,就这样走上教练的路。”YOYO笑着说。

没过几个月,性格开朗的YOYO很快成了瑜伽馆最受欢迎的教练,她直言:“当教练对我来说并非谋生手段,我单纯享受教授的过程,我只是喜欢将知道的一切分享给大家。”

B 为了技艺精进不辞辛劳两地跑

在学员的推荐下,YOYO特意跑到市区感受了明星瑜伽教练鲁小明的瑜伽课,一堂课下来,YOYO心里起了波澜。“上完课,我就开始心里不安。我上课不是为了钱,而是希望将好东西与大家分享,可是我扪心自问,我的东西够好吗?”一股子责任感从她心底油然而生。她毅然决然辞掉瑜伽馆教练一职,准备向鲁小明拜师学艺。

“起初鲁教练不肯收我为徒,但是我每天都去,12点的瑜伽课,往往8点我就在馆里了。见我真诚坚定,老师也就收下我了。”为了更好地回馈曾经对她十分信任的学员,YOYO每天都在萧山和杭州之间来回跑。“我每天用心上课,

对老师授予的一切都十分渴求,我就想让自己不断学习、充实。”

2005年,上海一家瑜伽馆开业,受邀的鲁小明带上YOYO一起出席。在那里,YOYO对瑜伽又有了新的认识,她就像海绵一样表现出强大的吸收能力,又开始了“进化版”的两地奔波的生活。“一周往返上海杭州两次,那时就是情绪高涨、整个人都亢奋得不得了。”

哪怕到如今,YOYO依然保持着定期培训“充电”的习惯,她说:“我享受被学员需要与认同的感觉,而我只有不停地学习,精益求精,才能不辜负大家对我的信任。”

C 公益教学分享美好 从教练过渡到老板自觉肩负使命感

自2005年开始,YOYO开始在湘湖组织大家免费学习瑜伽。季节变换,不变的是YOYO带着大家一起在湘湖边呼吸、吐纳、伸展……

2007年,为了让萧山地区的瑜伽爱好者有个共同的“家”,YOYO向省体育总会递交申请,最终成立了萧山瑜伽协会。

YOYO自称不擅长经营,本来只想当好一个教练,不断提升能力,若让她将角色切换成老板,可能并不合适。“我曾有幸到印度和世界各地的瑜伽爱好者一起接受瑜伽大师艾扬格的指导,其中不乏好莱坞的明星,某个国家的王室成员等。在答疑的环节,艾扬格大师告诉我:‘你就相当于一个小区的小卖部,贩卖油盐酱醋,或许你的东西不是最好的,但是你的东西货真价实。所以,你可以经营

好自己的小卖部。’”

“听了这话,我使命感油然而生,暗自下定决心要给别人正确的东西。”就这样,2012年,YOYO接下前任老板转手给她的瑜伽馆。“老板和老师,只有一字之差,但是概念完全不同,角色转换不是一点点,一开始我并不适应。”

如果说当教练只需要教授就能收获满足,那老板可完全不是那么一回事了,“身份变了,我要考虑房租、水电、员工工资……在经过了6任店长后,我还是决定自己上手。在其位、谋其职,我会让我的瑜伽馆越来越好。”

YOYO对瑜伽的热爱已经到了忘我的境界,她传递着一种态度——想要什么样的日子取决于自己,生活更丰满,也让自己更美好。就这样,她的正能量感染着身边的瑜伽教练和学员们。



做一个明媚的女子 用健身打败产后抑郁

时间时常感到无聊,想要寻求突破。于是,她花了工资的一大半办了张健身卡。朱俊娴觉得,健康和美丽是一个女人一生需要经营的事业。也许化妆品能让女性美丽,遮住一些瑕疵,但健康是遮不住的,会浑身散发出活力来,一个健康的女性就是美丽的。这期间她尝试了各种项目,舞蹈、瑜伽、普拉提等等,觉得健身会给自己的生活充满乐趣。

她没有想到,后来发生了一件事,让健身真正融进了自己的生活。“我生下了女儿之后得了严重的产后抑郁。心慌到睡不着,需要服用高血压药。”看着朱俊娴现在健康有活力的样子,很难想象她身上曾发生过这样的事。

怀孕以后的很长一段时间,朱俊娴都

只是待在家里,她想要走出这个幽闭的环境,于是又想到了健身。她开始系统性地健身,获得了与以前不同的体验。“这种感觉,就像打开了新的世界。”她说,在健身房和人接触,把封闭的心打开,同时专注于自身身体机能的调节,惊喜于它每一处发生的变化,这之后她的身体开始越来越好,完全摆脱了药物。她爱上健身,考取各种证书执照,成为一名专业的体适能教练。

健身是需要持久投入的,最怕半途而废,朱俊娴为自己学员坚持的态度感到由衷的高兴。“有的会在想要大吃一顿的时候,想到我常说的那句‘努力要白费咯’而继续健身。有的这一天本不想来了,但凭着重意志力又来了。”朱俊娴说,运动最终还是会还原于生活,自己也不会一直从事教练一职,在此之前,就是需要培养自己的意志力。

(通讯员 宋屹立)

