

一呆便是四年 喜欢这里的学生和风景 印度瑜伽大师爱上杭州

□本报记者 洪璇

“

一米八的个子,高耸的鼻梁,深邃的眼窝,见到记者,RP咧嘴热情打招呼,和蔼的笑容让初次见面的陌生人都倍感亲切。这个在中国待了五年之久的印度大男孩,用不太标准却流利的中文和记者打招呼,乍眼之下,很难看出他可是蝉联多届印度瑜伽比赛冠军的大师。

RP是此前本报记者曾报道过的公益瑜伽老人乐明潮介绍的。“这可是真正的瑜伽大师,我之前从他那里学到了很多,你们可以好好采访一下。”年逾古稀的“乐叔”提起RR老师一阵“猛夸”。带着好奇,记者跟随RP老师来到他的瑜伽教室,只见他拖出两块瑜伽垫,我俩盘腿坐在瑜伽垫上,以少有的形式开始了此次采访。

”

不远千里来到中国 中华美食博大精深他却吃了一整年的蛋炒饭

1986年出生的RP从13岁开始研习瑜伽,是班加罗尔SVYASA大学瑜伽专业硕士,连续多年获得印度全国瑜伽大赛冠军。RP告诉记者,自己此前一直在印度,直到2011年。一个在中国的朋友问他:“上海这里有人想要找一个私人瑜伽教练,你想不想来?”就此,RP踏上了异国之旅。

在上海呆了一年,RP随后来到杭州,在舒适堡健身中心黄龙店担任瑜伽教练一职,至今已有四年。来中国之前,RP全然没有一点中文水平。一开始他只能带着翻译上课,每节课都小心翼翼,十分谨慎,唯

恐学生不能领会自己教授的要领。

除了上课,出门吃饭也是一个大问题,RP告诉记者,自己从不吃肉,起初只能用手势告诉店里的服务员,要求提供带着图片的菜单,让他好仔细辨别。直到有一天他吃到了蛋炒饭,觉得这道食物既没有肉,也正对胃口,简直是完美。就这样,他就持续点了近一年的蛋炒饭。“中国有那么多好吃的,我却一直在吃蛋炒饭,是不是很可怜。”说完,RP笑了,还好,这种状况随着他中文水平的飞速进步而得以改善。

学生上进让他倍有成就感 中国阿姨几次提出为他介绍对象

RP的中文水平很大一部分得益于他的学生们,采访过程中,他不止一次用双手在胸前比划出爱心的形状,然后强调道:“中国很好,人很好,心地也很好。”

为了尽快吸收中文词汇,RP会用英文问大家“这是什么?”学生们会用中文告诉他,然后他一整天反复说这个词汇,加强记忆力。好学的RP搭配热心的学生,中文水平自然是进展飞快,两年不到的时间,基本可以没有障碍的和学生进行日常交流。为了更好地指教学生,大部分学生都有RP的微信,“中国学生都很用心,很好学,让我很有成就感。”

“因为学生水平不同,所以我上课会不

一样,教一部分简单的,一部分难的。”RP表达了自己的授课方式,记者告诉他,这在中文中可以有个专门的成语来表达,叫做“因材施教”。听了释义,RP笑着重复了一遍“因材施教”,然后说:“这个意思,那我了解了。”

杨柳是瑜伽班里的学生,她说自己学习瑜伽很久了,也上过不少老师的课,但是RP老师的课是她上过最满意的:“他很专业,跟着他的节奏上课,每次都都很兴。”

学生中不乏一些热心的阿姨,看着RP那么好的小伙子尚且单身,大家都纷纷表示想为他介绍对象:“RP老师,给你介绍个小姑娘呀!”“好呀,那么来嘛,介绍来嘛!”RP有时候也会调皮地回应这些好意。

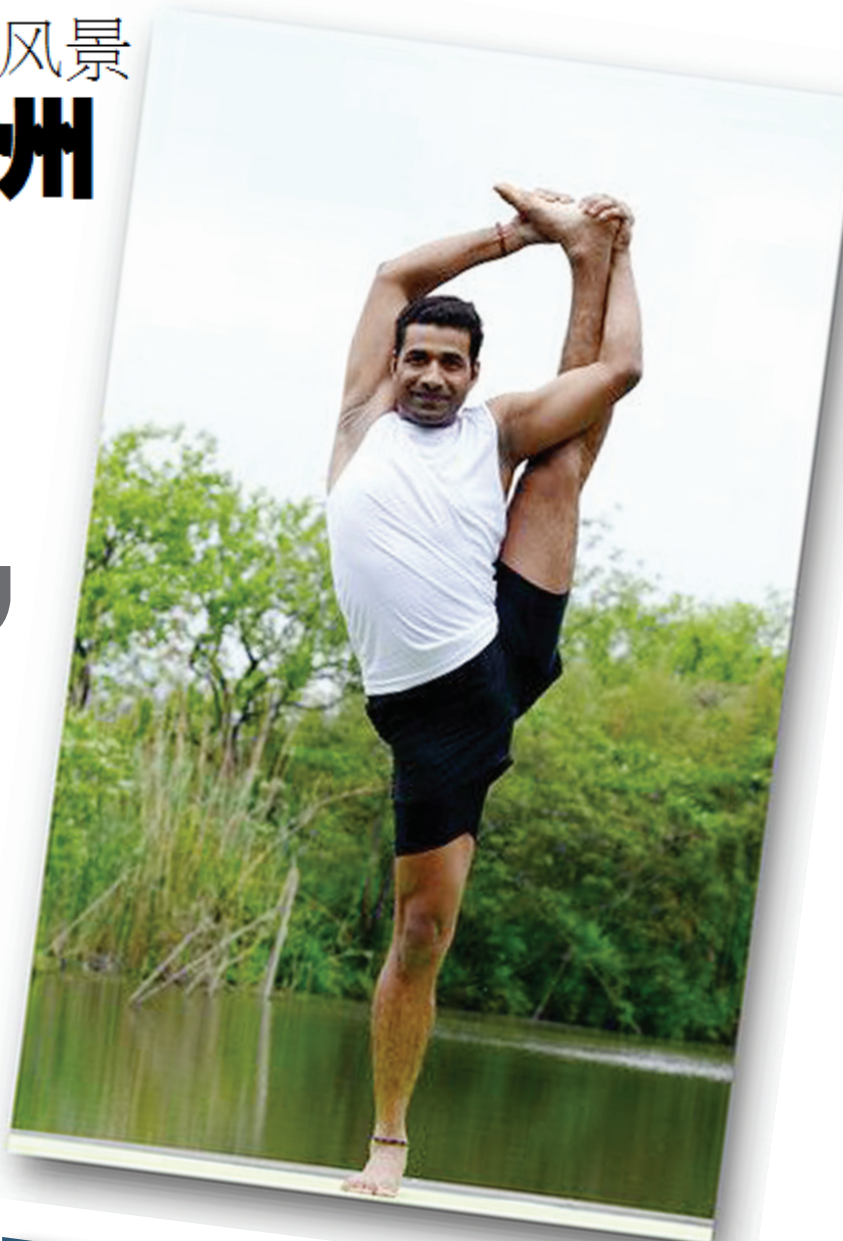
爱工作爱烹饪爱旅行 去过那么多城市却独爱杭州的清静

工作总是忙碌的,RP几乎每天都骑着自己的小电动车辗转于几个健身房赶着教课。除此之外,他还会去龙井、滨江、西湖文化广场等地参加一些户外瑜伽。“我十分热爱我的工作,俱乐部里的老板总是照顾我,还有我的好朋友桑迪也总是帮助我,非常感谢大家。”RP强调了自己这一路离不开大家的帮助。

工作之余他也十分懂得享受生活,比如休息日,他会为自己下厨,犒赏自己。

“中国的咖喱和印度的不一样,所以我从家里带来一些咖喱,自己做饭。”

不要以为RP就只是宅在家里烹饪而已,他更喜欢出去旅行。“上海、北京、厦门、香港、澳门……我去过中国的好多地方,但最爱杭州,这里很清静,生活节奏我很喜欢。”RP说,“杭州是一年四季都很美的城市,天气好的时候,他也经常去西湖周边骑行,享受美好的时光。”



兄弟俩加起来137岁 健美大赛上双双夺魁 肌肉是他们“年轻”的证明

□本报记者 沈梦雪

前不久在2016年杭州市第十届“乐健·正星”杯健美健身锦标赛上,几位六七十岁的元老组选手的肌肉秀,证明了运动能让人逆生长。在元老组中,海宁好旺角俱乐部的兄弟组合冯庆济和冯庆余在比赛中包揽了冠亚军,这次肌肉秀也让两人在健身圈火了一把。

冯庆济今年已经72岁了,是嘉兴一家造纸厂的退休工人,因为感觉体力明显下降,54岁那年他走进了健身房,通过一段时间锻炼,身体素质明显提高,他也就更坚信这条路走对了,并且一发不可收拾。后来,他由锻炼者变成了教练,也是目前省内健身房年纪最大的健美教练。他说:“肌肉就是我的活广告,会员们知道我的年纪,再看看我的体形,就都想跟我练。”在健身房里,很多上了年纪的老人也跟着冯庆济一起健身,海宁好旺角俱乐部的“元老级”健身队也就此诞生。“最开始大家都是抱着试试看的心态来练,时间长了都爱上了运动,口口相传,这支队伍人数也越来越多。”冯庆济说。

除了在健身房锻炼,冯庆济全

年无休。健身房营业时,每天下午2:30-5:30是他雷打不动的训练时间,身上的大小肌肉群4天一个周期循环地操练着。健身房关门时,他就跑步、爬山、打球,无论如何也不会把运动时间省下来。在他看来,运动是日常必修课,不能落下一节课。

同样受哥哥健身理念影响的弟弟冯庆余今年65岁,嘉兴人,退休在家。2000年,因为在家无聊,他选择和哥哥一起健身。几年锻炼下来,他看起来要比同龄人要年轻很多。冯庆余说:“平时尽量不吃肥肉,尽量吃鸡蛋、牛肉等蛋白质丰富的食物,膳食均衡是保证身体健身的第一要素。”除了日常饮食平衡之外,冯庆余每天10点前就睡觉,早上7点起床,日常还会保持一个小时的运动量,作息非常规律,这也是他容光焕发的重要原因。

就是这样一对爱健身的兄弟,用他们的健身理念改变自己的同时也给很多老人传递了正能量,冯庆余说:“希望通过自己的故事让更多人感受到健身的好处,一起动起来,越活越年轻。”

