

美女瑜伽师刘洋：在瑜伽中觉醒

“阳光透过落地玻璃窗洒到室内的地板上,桌台上是各式各样的茶具。刘洋与瑜伽馆的环境融为一体,周身透着沉静的优雅气息,眉眼间看不出实际年龄。这位几乎是最早在绍兴推广瑜伽的女子,娓娓道来她与瑜伽的渊源,对瑜伽的知识更是如数家珍。”



绍兴最早的瑜伽教练

瑜伽从1985年传入中国,这两年在绍兴的大部分健身房中,瑜伽室是标配。

刘洋的母亲是嵊州人、父亲是哈尔滨人,她初次接触瑜伽是在北京。“那时在北京机缘巧合看到一张瑜伽碟片,当时就迷上了,慢慢练习之外,还找了一些书看,更详细地了解了瑜伽的内涵和体式。不少人把瑜伽当作一项运动,这是一种片面的认识。”

刘洋说,瑜伽的八支行法将瑜伽修行分为八个阶段,包括外在行为控制、内在行为控制以及瑜伽体位法等,而大多

数人对瑜伽的认识仅停留在瑜伽体位法上。

因着对瑜伽的热爱,十多年前回到绍兴,刘洋花了更多时间在瑜伽上。后来,她被邀请去越城区劳动路上的红太阳健身中心上瑜伽课。因为是绍兴最早的瑜伽教练,很多健身房慕名前来邀请,她又

在越城区、上虞区等多处兼课。“当时也萌生了自己开瑜伽会馆的想法,所以到处找合适的场所,后来就找到名人广场边上,当时这里还比较‘荒凉’,前后没有其他房子,一天见不到一个人,

但觉得这是练瑜伽最好的地方,就租下来了,边上课边装修。”刘洋说。

在瑜伽馆的布置上,她并没有花太多精力,而是跟着感觉,营造一个空旷和不张扬的环境,为了让学员更舒适地练瑜伽,15年前她就花了大本钱装地热。

“当时对瑜伽有所了解的人,大多层次比较高,有一些自我完善的要求,而我开班授课,是基于推广瑜伽的理念,并不想把瑜伽当成挣钱的工具。”刘洋说,当时一些瑜伽学员,后来不少成了朋友,大家都把瑜伽当成一种信仰。

C

被瑜伽“唤醒”后照亮更多的人

这个冬天,刘洋瑜伽馆每个星期排四五节课,有的课程是“瑜伽基础”,有的课程是“瑜伽缓解紧张与失眠”,有的课程是“瑜伽缓解肩颈疼痛”。刘洋说,其实瑜伽的体式只是瑜伽最基础的一项练习,其所展示的也只是瑜伽的终极体位,柔韧也仅是瑜伽的一部分。如果练习瑜伽只要求有柔韧度,那所有练舞蹈的、体操的,或是练杂技的都可以当瑜伽教练了。

曾有一位40多岁的男学员,一上来就想学各种高难度的体式,没有做到内在的放松,几堂课后刘洋就告诉他“另请高明”。“一开始怎么讲他都不听,总是想‘秀’高难度的动作,后来非常严肃地和他谈了之后,才意识到自己的问题,现在静下心来练,反而越练越好。”

刘洋觉得,瑜伽是一种觉醒,多数现代人使用身体的机会太少,每天从床上到车上,从书桌到沙发,机械反复。一些年轻人饿了不吃、困了不睡,每天自我填鸭,疾病的产生也是必然的。因而习练瑜伽时,必须随时激发心智的觉醒状态,让意念流转无碍,这是肢体和意念相互交织和相互贯通的过程,所有的体式也充满活力。

“因为瑜伽是一种生活方式,所以我这里只给予方法。真正感受瑜伽还是在日常,所以有一些练了很多年的瑜伽老学员过来,我都劝他们在家自己练习就好了,完全依赖我去练瑜伽,这对我来说也没有太大成就感。”刘洋说,她希望自己只是他们瑜伽道路上的一盏灯,照亮他人后,还是要各自修行。(通讯员 甘政)

中途离开后重新回归

哪个点练瑜伽最好?刘洋的课程安排在一早一晚,早上6点多太阳升起的时候,或者傍晚太阳落下的时候,因为瑜伽讲究连接与结合,太阳升落正是这样一个过程。

“瑜伽还是要找到适合自己的练习方式,没有两个人身体状态是相同的,不要去跟其他练习者攀比。”刘洋说,她那时坚持不上私教课,也拒绝一些错误的瑜伽方式,这虽然与市场行为相悖,但她觉得瑜伽是一种生活方式,她传递了想法后,更

多靠学员自己领悟和坚持。

另外做瑜伽时建议空腹,因为在瑜伽前屈、后弯、扭转等体式中,有脏腑按摩的功能,虽然肉眼看不到身体内在的变化,但其实每个扭转都有其按摩到的位置。瑜伽练久了,身体的知觉会慢慢被唤醒。

瑜伽馆开了5年后,刘洋在生活中遇到不少事,发现自己精力不够,帮不了别人,所以她选择暂时离开。

那几年,她进修过瑜伽,也在杭州朋友的公司上过班,还回北京打算继续做事

业,但辗转数年,她又回到绍兴。去年初,刘洋瑜伽馆又开了起来。

瑜伽馆重开后也并没有张扬地宣传,几个老学员听说后又找过来,其中有几个在刘洋离开后选择在家练习,有几个去了别的瑜伽馆,目前学员并不算多,加上助教一共才55个人。

重新回归,刘洋待人依旧如常,傍晚的课结束后,她留几位学员吃一点山里种的番薯和小米粥,喝点老白茶,相互分享一些生活上的小事。

乘着滑翔伞的追梦者：让更多人共享翱翔乐趣

钱西凝是浙江滑翔伞界赫赫有名的达人。从10年前首次尝鲜“乘风追梦”开始,他翱翔过1200米的高空,足迹遍布丽水、嘉兴、温州、宁波、江西等地,上百个学员拜他为师。

逆风飞翔,扶摇直上,耳边是呼呼的风声,身边是并排飞行的鸟儿,脚下是越来越宽阔的美景……飞翔的梦想,钱西凝一直深深埋在心中。

10年前,当钱西凝第一次知晓滑翔伞运动时,便立刻义无反顾地投入其中。

钱西凝第一次“试飞”是在乐清一座108米高的山上。虽然在地面已练

习了近一个月,但真正“脱离”地球引力之时,他脑子里一片空白——听不见对讲机里的叮咛,身体极度僵硬,冷汗直冒。

“一般人试飞五六次就能克服紧张,我整整花了四倍的时间,才逐步享受到滑翔伞飞翔的乐趣。”原来,钱西凝是个恐高者,以前一站到5楼楼顶,就会手脚发冷、浑身冒汗。因为有着飞翔的梦想,他一次次突破生理上的极限,向着更高的目标努力。

为了寻找最适合的起飞点,钱西凝驾车找遍了浙江各大山丘,也曾背着17

公斤重的伞包,一步一步爬到山顶,查看附近的风向、降落空间是否适合。乘风而飞,既需要勇气,更需要专业技术和安全意识。作为一项极限运动,稍有不慎就容易造成四肢、脊椎骨等多处受伤。为此,每个节假日,钱西凝就会守在慈溪伏龙山滑翔伞基地,作为教练,他负责对一批批新来学员的地面培训,保证他们上天后的

人身安全。让更多有志者一起“乘风追梦”、共享自由翱翔的乐趣,这成了钱西凝心中最快乐的事。

(通讯员 程则焯)

