

辞去稳定工作 当起瑜伽教练

瑜伽女神上山下水拍出美照刷爆朋友圈

在山川大海做瑜伽,拍下的每一张照片都如同壁纸屏保般美丽,这让不少人知道了杭州有一位90后的瑜伽女神——冯敬淳。

初次见到冯敬淳,就感到一股运动清新的气息扑面而来,不是单纯的从她的好身材,而是整个人的精神面貌让人眼前一亮。问起在山顶、水底、雪地练习瑜伽是否会感觉危险害怕时,她表示她就喜欢挑战自己,不希望给自己的人生设限。



和瑜伽的那些事儿

既然喜欢冒险,喜欢极限运动,为什么又会选择成为一名瑜伽教练呢?冯敬淳有些不好意思地笑了笑:“其实不是我选择了瑜伽,而是瑜伽选择了我。在做瑜伽教练之前就会有人问我是不是瑜伽老师。”

每天冯敬淳都要至少练习1小

风雨兼程一路前行

冯敬淳其实在师范专业毕业后就成为一名老师,一个无论在谁看来都是一个非常稳定的工作。当她决定辞职时,意料之中的,受到了父母的反对,认为瑜伽教练不稳定,也不希望女儿远离家乡去远方从头打拼。说起当时的情景,冯敬淳十分感慨地说:“当时身边的朋友、关注我的粉丝真的都给了我很大的鼓励。”

说起选择杭州,冯敬淳笑了笑

时,刚起床时整个人身体会比较僵硬,需要拉伸舒展一下,再加上自己很喜欢吃,吃饱了正好锻炼一下。虽然偶尔也会有偷懒的念头,但冯敬淳的自制力很强,平时生活中会刻意的给自己一些控制,不让自己只是漫无目的地玩儿。

说,没有什么特别的原因,只是因为以前来过杭州,看过杭州的美景,就一直念念不忘,在选择离开家乡后第一时间就想到了杭州这座城市。

现在的她不仅在做桨板瑜伽和准备线上健身课程,也在做跑步培训、倒立训练、旅行定制和企业拓展。“接下来可能也会跟些有趣的朋友做些有意义的事吧。”

真正成为了一名瑜伽教练后,生

带着瑜伽走遍山川大海

说起那些美的像壁纸一样的旅行照,冯敬淳很真诚地解释了自己拍摄这些照片的初衷:“在桂林山水间长大,自己也很喜欢美景,如果拍照只拍美景似乎少了什么,只拍人又有点单调,还是两者结合在一起更好。如果我能拍一些不太一样的照片,自己又能经常看到,会留下特别的记忆。”

有一些浮潜之类的极限运动的“照片打卡”,谈及这些运动

的危险性时,冯敬淳解释道:“虽然自己很喜欢冒险,很喜欢玩,挑战自己,看看自己的极限在哪里,但不会拿自己的生命安全开玩笑。我参与运动的安全性在可控范围内。”

所以这些美丽又刺激的照片并不是盲目跟风追求惊险拍下的,因为专业所以才对自己有信心。对自己负责,也是让家人朋友安心。

冯敬淳感慨练瑜伽给她带来不小变化:“练瑜伽的时候会感觉在跟自己的身体对话,有一种身心合一的感觉。因为工作中可能比较忙,人会比较浮躁,瑜伽会让自己有一段静下来的时间,好好想一想什么是自己需要的、想要的。而

且瑜伽会让人更专注,睡眠质量也会变得更好,肩颈也会很放松,课堂最后的放松冥想会有学员睡着,说很舒服。”

冯敬淳还给了一个练瑜伽的窍门:“练瑜伽需要意识的控制,没有意识就是单纯的体式。”



(通讯员 易加壹)

耄耋老人广场舞C位出道,青春舞蹈不输“90后”

“我们一起学猫叫,一起喵喵喵喵喵……”近日,在杭州余杭塘河边,一支全部由老年人组成的舞蹈队吸引了不少路人的眼光。有意思的是,这支老年舞蹈队跳舞的配乐全是抖



音上红起来的网络神曲。“我喜欢年轻人的音乐!”站在队伍最前面的是老年舞蹈队的领队齐奶奶,满头银发的她已然是个“奔九”的人了,但跳起舞来依然充满了青春活力。

这位身体硬朗的齐奶奶今年快90岁了,跳广场舞已有20年时间。她在年轻时就热爱跳舞唱歌,是个追逐时髦的女孩,即便到了退休的年龄也没有闲下来。善舞的齐奶奶尤其偏爱跳年轻人流行的舞蹈,甚至引领了附近几个社区老年人广场舞的选歌潮流。“我们这些老人家,虽然年纪不小,可是心态却很年轻。我一个‘耄耋老人’在听到这些

歌曲后都会不自觉地随着音乐节拍扭动,可见音乐的魅力是不分年龄的。”齐奶奶直言,舞蹈队的选曲都是由她操办的。

为了能跳上自己喜欢的这些歌,齐奶奶特意找了一位专业的舞蹈老师来为她们编舞。“虽然我已经快90岁了,但也能跟上年轻‘90后’的步伐,跟上潮流的步伐。”同队的张阿姨今年也有65岁了,但是她笑着表示,她在这个队伍里只能算得上是一个“小姑娘”:“队伍里比我年纪大的多了去了,我要更加努力才能跟上各位大姐的脚步。原本我患有肩周炎,一动就很疼,但是有一次

我受到齐姐的启发,加入了现在这个团队,现在身体和心理较之以往都好了许多。”

据齐奶奶所说,她们这支团队中,她以奔九的年龄在这支队伍里属于“高龄组”,但队伍里年纪最小的姐妹也有63岁了。她们现在的日常就是不断扩展队伍的曲库和舞种,并将平时跳的广场舞录成视频上传抖音。“我们最大的愿望是能在抖音晚会上和90后的年轻人来一场神曲battle,为我们老人代言,证明我们也可以潮流的舞蹈传达正能量。”齐奶奶表示。

(通讯员 黎耀辉)