

74岁爷爷水中教瑜伽 大爷大妈排队请教他

本报记者 华雨晨 文/摄

虽已立秋,但是“秋老虎”来势汹汹,游泳依然是很多运动爱好者在高温天里的锻炼首选。最近在杭州有一位“瑜伽爷爷”火了,他把他的瑜伽教室“搬”进了游泳池,带领学员们练起了既消暑又减肥的水中瑜伽。



每周六早上8点半,这位“瑜伽爷爷”都会准时出现在杭州包玉刚游泳场,带领着几十位学生做水中瑜伽。跟着教练的口号和领操学员的示范,大家从热身运动开始渐入佳境,整堂课有90分钟左右。

“瑜伽爷爷”名叫乐明潮,人称乐叔,身材匀称,而且还有腹肌、胸肌的线条,但其实他已经74岁了。

乐叔接触瑜伽是在退休之后,以前上班时因为工作应酬,常在外面吃饭、喝酒,运动也很少,日积月累地就患了高血脂、高血压等慢性病。退休后,乐叔办了一张健身卡,把健身房里的各种课程都体验了一番,最终选择了瑜伽。62岁入门,70岁开班教学,乐叔成为了杭州年纪最大的瑜伽教练,现在已经有200多位学生。

今年夏天,因为朋友的推荐,乐叔开始研究水中瑜伽。“这个项目在国外很流行,在国内像北京、上海也有相应的课程,我觉得杭州这样的国际化城市也应该有。”找了些资料以后,乐叔开起了水中瑜伽班:“水

中瑜伽男女老少都适合练,在水的浮力帮助下,对提高注意力,拉伸按摩,加强心肺功能,促进减肥塑形等都很帮助。”

水中瑜伽的课程一开,乐叔就成为了小有名气的“网红”,连人民网也对他进行了报道。在他的瑜伽班里,中老年人居多。和其他班清一色的“娘子军”比起来,乐叔的班里还有好几位男士,他们全是乐叔的粉丝。“很多男士对学瑜伽还有点不好意思,但是在我这就不一样,他们看我是位男教练,而且这么大年纪还能做很多动作,他们就都来报名了。”乐叔说。

有意思的是,学员们都是“精心打扮”,不仅有好几套泳衣,有些阿姨还画了淡妆。泳池边还有一位摄影师为大家拍照。面对镜头,阿姨们一点也不露怯,全程带着笑脸,纷纷请摄影师给他们多拍几张。几位学员打趣道:“乐老师红了,我们也跟着沾光。”

从杭州半山专程赶来的学员金

亚玉跟着乐叔学习已经有两年半的时间,从最开始的全身僵硬到现在能劈“一字马”,她对乐叔赞不绝口。金亚玉觉得,练瑜伽对自己很有帮助,“我一开始抱着尝试的心态来体验下,感觉对自己的身体确实有很大的帮助,肩、颈都打开了,整个人的体态也好了。而且乐老师都是免费教学,我们只要付个游泳馆的门票钱就行了。他成为‘网红’我们都不意外,我们很感谢乐老师把我们带入这个瑜伽的团队。”

每到周末,乐叔都会在微信群里发布上课信息,告知水中瑜伽的课程安排,学员们都会踊跃报名。

每节课的教学,乐叔都会精心准备,把自己多年下来的经验累积和所学毫无保留地教给学生。学员们在泳池里做动作,他就一遍一遍地示范和提出指导。

平时乐叔也不闲着,几乎每天都有课:“瑜伽填满了我的退休生活,我想尽可能带动更多人动起来,辛苦点也没关系。”

组社团、做支教、当音乐剧女主…… 浙大的医学研究生舞出动人青春

舞台上,她是街舞团中的热血女王,也是音乐剧中自带光环的女主角;舞台下,她是迎难而上的社联主席,把浙大的社团活动带到了贵州台江……提起浙江大学女生陈瑞雪,不少人都会竖起大拇指。

1 把浙大的社团文化“搬”到台江? 浙大社联主席名不虚传

2017年8月,陈瑞雪作为浙江大学第19届研究生支教团贵州台江团成员,前往贵州台江开展为期一年的支教扶贫工作。在台江民族中学(简称台江民中),她担任英语老师兼班主任。

台江民中的校长十分注重学生的综合素质发展,得知陈瑞雪曾担任

浙大社联主席,便委托陈瑞雪帮忙把台江民中的社团办起来。

陈瑞雪欣然答应,迅速组建了台江民中的社团联合会。让人意外的是,纳新结束后,她发现台江民中对社团没有多少概念,几乎没有举办活动的经验。为了让学生们尽快熟悉社团概念,

她打算办一次社团活动体验日,让大家真正感受精彩的社团文化。

今年4月25日,台江民中的校园异常热闹,发传单、做展示……陈瑞雪举办的社团文化体验日吸引了2000多名师生参与,老师们纷纷感叹这像极了大学校园。那一天,陈瑞雪

感觉自己像是回到了浙大的文化广场。“台江民中社联的同学们慢慢地开始胜任自己的工作,而我也希望通过这次活动让更多人肯定浙大研究生支教团。我们不仅会教书,还能给当地学校和生活带来全新的、美好的元素。”

2 从热血街舞女王到《芝加哥》音乐剧女主角 喜欢就要用力争取

从小就喜欢唱歌跳舞的陈瑞雪,高中时与街舞结缘。出于对街舞的喜爱,当年还是大一新生的她,如愿加入DFM街舞社。在这里她得到了更专业的街舞训练,也获得了众多演出机会。新年狂欢夜、120周年校庆晚会、DFM街舞社的专场演出……她总是台上最耀眼的舞者。

对于舞者而言,舞台上的闪耀是汗水凝结的光环,而伤痛则是追梦路上的勋章。在重要演出正式上台前必会受伤似乎是陈瑞雪的一个魔咒。“先是韧带拉伤,到现在是两个脚踝、两个膝盖都伤过。但像这样的大演出往往都是事先安排好的,临时换人或少一个人都会影响演出的质量。”为了保证演出的完美,陈瑞雪只能绑着绷带咬着牙坚持在小剧场练习。

因为喜欢可以忍痛练习,因为喜

欢也要努力提升自己。在陈瑞雪看来,喜欢就该努力去争取,正如她与灵韵音乐剧社相遇那样。

当时正在上《音乐剧艺术》这门课程的陈瑞雪,因为欣赏了灵韵音乐剧社的现场演出,被这门艺术深深吸引。课后,她二话不说就去参加了灵韵音乐剧社的面试,顺利成为其中一员。

“音乐剧不同于街舞,不仅需要跳舞,还要念台词,要唱歌,要掌控表情,要对戏。”所以每一部音乐剧光是排练,都要花费陈瑞雪和同伴们大半年的时间。台上一分钟,台下十年功。陈瑞雪明白,只有当自己为了那个光鲜亮丽的舞台,在背后为每一个细节反复斟酌拿捏的时候,才能真正领悟“表演”二字的分量。

今年9月,陈瑞雪将重返浙大校

园开启自己的研究生生涯。已保研妇产科学生殖医学方向的她,希望自己能够在学术的路上越走越远。“作为医学专业科研型硕士,要能沉下心将更多的时间投入到科研、学习中。我希望能够在研究生阶段好好学习,争取一直读到博士。”

未来,她想成为一名出色的妇产科医生,做更多家庭的圆梦师,做更多新生命的守护者。

(通讯员 陈玉娇 李 灵)

