

内外兼修、彼此赋能 西湖边有支“萌萌哒”跑团

本报记者 洪 漩



“

杭州西湖以及周边的群山是跑步爱好者的运动圣地。在这里各大跑团扎堆,其中就有一支名字十分甜美的跑团——跑糖糖(Running Candy)。

跑团组织者Candy,一个外貌神似演艺界运动达人陈意涵的元气少女,携手身边一群同样正能量满满的朋友,志在通过运动的形式,让生活更美好。“跑糖糖的定位就是‘美’,内外兼修,身心皆美,我们要成为奔跑的觅美者。”

”

Candy本名黄炎卓,她笑言自己曾经是个软乎乎的肉团子,正是通过运动,她半年内减掉了40余斤体重,完成化茧成蝶的蜕变。“跑步给我带来了许多荣誉,如今我还是‘美丽中国 健康杭州’健身跑使者。”

知道Candy的跑友越来越多,大家也十分期待能够向这个姑娘取经。一直热衷于分享自己经验的Candy也开始拥有越来越多的粉丝,而这一切,都被她的跑友们看在了眼里。

跑友趴老师、小小猴突然告诉她“Candy,我们用你的名字组建了一个跑团”,这让Candy又惊又喜,同时更觉得肩上一下子压了担子。不过,为了不辜负跑友们的期望,她准备尝试一把。

“我开始向跑圈的资深前辈请教,并在大家的支持和鼓励下,正式接手了跑团。自己运动的同时带动身边人一起实现蜕变,迎接一个更美丽和自信的自己。”Candy信心满满。

跑团一经成立,很快聚集了50余位跑友,甚至还有来自巴基斯坦、阿尔巴尼亚、美国、英国、韩国等国际友人,大家职位不同、身份各异,一样的对待生活的自律态度以及热爱运动的心。“跑团一周三次例跑,其中周二、四是夜跑,周六是晨跑,每个月还会有一次越野跑。例跑基本上以减脂为主,强度适中,确保成员精力能够适时恢复不影响第二天的工作,建立运动与生活的平衡。”

Candy介绍,跑团忙活的可不止跑步一件事,成员们有着不同分工、各司其职。“跑团有专门的教练小组,

我们对于跑团教练有完善的培训计划和专业的理论实操指导,以确保团员在进行运动减脂时得到最专业的保护。团队中还有专业摄影师承包拍摄任务,平时跑友们还得学习图片处理和视频剪辑技术。我们甚至还有‘首席抖音官’,由来自巴基斯坦的Hashmi担任,专门录制短视频发布到网络上,与大家共享。”Candy期待给成员提供一个平台,让大家在跑团活动中相互汲取营养获得经验和成长,彼此赋能,感染更多人。

“非常幸运能聚集一批自律且自带能量的成员,即便在我控制发展速度和重视每一次跑团活动质量的情况下,2个月的时间就已经发展到300多人。”Candy感叹,跑糖糖的增长速度超乎大家的想象。

Candy笑称,自己仿佛是一个创业者,将工作中在外企学习到一些管

理方法应用在跑团上,比如用精益管理法考核跑团教练和跑团活动情况等。大家常常聚在一起头脑风暴,鼓励有想法且有行动力的成员站出来,率众一起体验多元化的运动。随着跑团的壮大,Candy表示将会对跑团的管理团队进行进一步的细化分工,完善教练培训体系,有效提升跑团教练的业务技能水平,建立跑团的会员成长体系。

据了解,Candy下一步还将和成员们尝试研发日常的减脂沙拉,在线直播参加国际马拉松赛事过程。“不仅如此,未来我们跑团还会努力探索城市户外‘运动、教练、场景’三者的新型关系,将跑步与健身在内的多种运动形式相结合,把跑糖糖建设成一个提供内外兼修、身心皆美的全民运动平台。”Candy表示自己将继续呼吁有同样梦想的跑友能够加入团队,一起践行对美的追求。

放弃高薪工作,传承瑜伽哲学 她希望更多人通过瑜伽点亮自己,照亮别人

实习记者 赵诗怡

梁冬的《处处见生机》一书中有说到元气、生命、能量、念头、情绪之间的关联,有一句话特别打动人心,“从来没有救世主,每个人都只能救自己。”在杭州,有这样一位瑜伽老师,她一直在找寻真正的自我。通过瑜伽,她获得觉醒,主动服务他人——她就是周敏。

1 从瑜伽中找到初心

周敏曾是一位白领,从事IT行业12年,有着令人羡慕的高薪。但繁忙的工作带给她的,还有每况愈下的身体。曾有一段时间,由于过度加班,周敏常常感到头痛欲裂,睡眠质量急剧下降,身体的不适让周敏意识到不能再忽视锻炼。

当时正好有机会去一家瑜伽工作坊体验,在那里周敏第一次接触一种自我觉知的瑜伽——昆达利尼瑜伽。通过唱诵、呼吸法、冥想和一套套具有针对性的瑜伽体式组合,周敏得到了前所未有的放松,同时,她的内心也趋于平静,仿佛觉察到自己的内心深处真正想要做的事情。“我发觉已经离不开瑜伽,我想把它传承下去!”

在接下来的1年多时间里,周敏每天闻鸡起舞,即使工作再忙再累,也坚持在清晨练习瑜伽。到了晚上,她还会去瑜伽馆参加培训,不断积累知识,追求更高造诣。几百天的坚持训练,让周敏的病痛得到了缓解。但是长久以来的工作压力却并没有减少,2014年,周敏意识到自己精力有限,相比当时的高薪工作,似乎瑜伽才是自己真正想要的东西。想法已定,周敏毅然辞职,转身开了一家瑜伽工作室,专心投入到瑜伽事业中。“我希望服务他人,带领更多人接触瑜伽、爱上瑜伽,让他们的生命活出原本的样子。”这是周敏的初心,一坚持,就到现在。

2 教学员在瑜伽中找寻自我

每天清晨,当柔和的阳光透过窗户落在黄色的木地板上,周敏便会头戴包头巾,身穿宽松白衣,伴随着轻柔的音乐,开始瑜伽早课。据她的学员们说:“与其他瑜伽老师讲述法理不同,周老师讲课非常注重自我觉知。”每当接触新的事物,人们最常用的方法就是请教老师,甚至依赖老师。在瑜伽教学中,常有学员会问“这种瑜伽体式适合我吗?”“为什么冥想的时候,我找不到问题的答案?”诸如此类的问题。面对他们的疑问,周敏通常会鼓励他们带着问题去练习,从而找到适合自己的瑜伽练习方式。“答疑解惑虽是老师的职责之一,但是每个人的身心状态不同,不能盲目地去跟从、模仿别人,只可点到为止。”周敏说。周敏

坚持让学员在做动作时找到适合自己的姿势和“答案”,拒绝“单一灌输”的瑜伽教学方式,虽然这与市场行为相悖,但她觉得瑜伽是一种生活方式,并不是为了达到某些“标准”。因为,她始终希望更多学员靠自己去领悟并坚持,通过瑜伽找到自我,点亮自己,照亮他人。

