



从微胖女生到活力辣妈,恋上瑜伽,一路逆袭 把爱好“玩”成事业 她“瑜”见光芒

用爱好养活自己,不是一件容易的事。不过,温州辣妈王蓓蓓偏偏不信邪:“正是不被外界看好、一直遭遇不顺,才更想证明自己。”现在,她不仅是温州首位获得印度官方认证的艾扬格瑜伽老师,还从事教学和 Related 文化推广。如今,她的目标不再聚焦于自身,而是希望用瑜伽帮助身边更多人疗愈身心,拥有积极阳光的正能量。

A “微胖”瑜伽老师的逆袭故事

大二暑假期间,自认为与运动“绝缘”的王蓓蓓机缘巧合迷上瑜伽。初次体验,她便觉得似乎练完后身体轻盈起来,充满活力,睡眠也变得更好了。此后,王蓓蓓不但每周坚持上瑜伽课,还常常利用放假时间赴上海寻求更加专业系统的学习。哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽、流瑜伽、阴瑜伽……网上能搜索各个派别,她都兴致勃勃地去学习尝试。

几年下来,瑜伽水平不断成长,王蓓蓓离开了“象牙塔”,毕业后的她决定当一名瑜伽老师,尝试把爱好作为事业来打拼。但令她没想到的是,面试屡屡碰壁,多家瑜伽馆都以同一个原因“婉拒”——身材形象不好。她下决心自己投

资开馆,用能力证明自己。但令她没想到的是,首次创业很快就打了“水漂”。

“谁会把瑜伽馆开在汽配城旁边啊?当时真傻!”回忆当初,王蓓蓓哭笑不得,直言自己太冲动。在低谷迷茫之际,王蓓蓓突然迎来转机。她接到了启蒙老师的电话,邀请自己到馆里代一周课。

第一次上课,过硬的专业素质和独特的教学风格,让在场学员都记住了这位身材微胖的代课老师。随后,王蓓蓓正式入职成为老师,在学员间的人气持续攀升,很快就填满所带班级的名额。甚至在怀孕请假时,不少学员主动联系她,要求到她家中一起习练。



C 一颗瑜伽培养的公益热心

在“消费者就是上帝”的市场里,王蓓蓓却有着拒收学员的“怪脾气”。相比于上千元的学费,她更在乎学员看待瑜伽习练的方式。

“瑜伽是一门需要主动求索、自我突破的精细课程,需要严谨认真的习练氛围,所以我会拒收抱着‘花钱买服务、被动等享受’心态的学员。”王蓓蓓认为瑜伽的诸多益处,只有通过认真习练才能真正获得。

不仅对教学较真,王蓓蓓还对瑜伽被贴上的种种“标签”较真。“减肥、优美、只练柔韧度、女性专属……这些都是对瑜伽的错误认知,既有商业营销目的,也有片面的主观臆断。”王蓓蓓解释道,瑜伽是一门综合学科,通过体式、呼吸、冥想习练,达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式,不同年龄层、不同体质人群都适合习练。

瑜伽养成了她严谨认真的个性,也让她开始思考如何更好地回馈社会。自2016年起,她在市妇女儿童活动中心开设了公益老年瑜伽班,虽然每次往返都要驱车20公里,但她觉得非常值得。“这代老人操劳了一辈子,瑜伽习练能帮助疗愈他们身体上的病痛,建立阳光健康的心态。”她说。

这份能量,还在不断地传递壮大。前不久的国庆,王蓓蓓的瑜伽工作室受邀参加2019年度温州“大建大美·同心同享”市民体验系列活动。她的学员们纷纷报名,与她一起在江心屿上开展了水上瑜伽表演和瑜伽趣味互动活动,以喜闻乐见的方式让大众认识瑜伽、体验瑜伽。

用瑜伽方式,把健康体魄和阳光心态带给更多人——在这条路上,王蓓蓓不再孤独,越来越多伙伴正与她一同前行。

(通讯员 徐家琪)

B 一次意外伤病结缘艾扬格瑜伽

人行以来,王蓓蓓先后取得了十几张瑜伽证书,但只有一张被她裱框挂在墙上——艾扬格瑜伽 Introductory II (初级2)证书,因为她与艾扬格瑜伽有着不解之缘。

一次意外,王蓓蓓的手腕留下了顽固伤病。缓慢的恢复过程,迫使她的日常训练教学停滞,也让她开始关注瑜伽和理疗的关系。翻看各类瑜伽书籍,她在一本艾扬格瑜伽作品中,找到想要的答案。

“艾扬格瑜伽强调‘精准正位’,即通过习练,把肌肉、骨骼、器官等组织调整到正确的位置,并用正确方法锻炼它们,从而产生对身体治疗、矫正、恢复的理疗效果。她用自己的语

言总结出艾扬格瑜伽的最大特点。随后日子里,她便一头扎进艾扬格瑜伽世界里,翻阅多本书籍、查找学术文件、尝试身体力行习练,用各种方式去验证最初找到的答案。

2015年,她成功考取了艾扬格瑜伽 Introductory II (初级2)证书,成为温州第一位得到印度官方资格认证的艾扬格瑜伽老师。期间,她多次去印度、雅加达的专业机构深造学习。

今年,她成功申请官方批准,将在温州开设第一家艾扬格瑜伽中心(目前全国仅26家),希望借此让推广普及最正统的艾扬格瑜伽,让更多人感受到瑜伽对身心的益处。

曾经的省散打亚军,有个心愿未了—— 孔六荣:做梦都想招一些散打苗子



“我想招收弟子,免费传授散打技术。”这是绍兴越城区市民孔六荣多年来一直有的心愿。

走进位于越城区云栖村的“久久体育中心”,孔六荣在这里经营一家推拿店。“有生意了我就做推拿,空了就打打拳、踢踢腿。”孔六荣一有空就喜欢来上一套“形意拳”。只见他身手敏捷,一招一式威猛有力。

“10岁起我就在父亲的指导下练功,搁腿、踢腿、扎马步……每天早起练功,刮风下雨从不间断。”今年53岁的孔六荣说,初中毕业后,他还去河北沧州拜名师学艺。后在朋友的推荐下做了绍兴市武术队散打总教练,曾获省散打擂台赛70公斤级亚军。

然而,在一次意外中,孔六荣不

慎从三楼跌落,摔成重伤。“当时人瘫痪了,不会走路,花了差不多3年才慢慢康复。”他指了指嘴巴说,“到现在还有后遗症,说话不是很利索。”

待到身子骨稍微恢复一些,慢慢地,孔六荣又重拾武术。“真是多亏了武术,不然我的身体不可能恢复得这么好。”他十分感慨。

“10多年前我曾自办武术班,招收弟子,当时报名的有200多人,可练武需要吃苦,坚持下来的只剩下10来人。”他说。市民张先生就是坚持下来的一个,他还记得当初练武时的情形:“每天早上五六点,我们就在(越城区)城南大桥下练散打,练上个把小时再赶去上班。”张先生说,孔六荣积极创新,自创有“吕布战三雄”“刘

备挥兵”等20个招式。

“现在练散打的人越来越少,老一辈的拳师一个个地老去,像我这个年龄的教练也不多了。”孔六荣说,希望自己能对武术推广贡献自己的力量。“我做梦都想招收一些散打苗子,希望他们能在比赛中获奖,为绍兴争光。”

“前不久,绍兴市武术协会找到我,希望我继续开办武术班。”孔六荣似乎看到了希望,一聊起未来,他意气风发,踌躇满志。他说,希望弟子能够青出于蓝而胜于蓝,把中国武术传承下去并发扬光大。“愿意学武的人一定要具备肯吃苦、能坚持的精神,我可以免费教。”

(通讯员 陈乙炳)