

携手打造瑜伽馆,爱情事业双丰收 这对瑜伽夫妻,将日子过成了人见人羡慕的模样

高春平和晨曦是宁波一对瑜伽夫妻,十几年前在学习瑜伽的过程中相识相知,渐渐成为练习搭档,也走成灵魂伴侣。他们的生活因为这项运动而幸福温婉,携手打造了自己的瑜伽馆,爱情、事业与生活汇集于此。

当年瑜伽还是“附属锻炼” 他们就全身心投入去学习

15年前,宁波街头已经出现规模不小的室内健身房和美容美体机构,其中个别场所有瑜伽课程。“那时候瑜伽基本上属于健身房里的‘附属锻炼’,还没有专业的瑜伽馆。”晨曦说,很多室内锻炼的女生主要目的是美容。高春平也是通过健身房接触到瑜伽运动,在他的印象里当年瑜伽练习更像是健身操。

瑜伽尚未盛行,教练师资短缺。一次偶然的机会,让高春平和晨曦开始携手成长——他们先后被同一家健身馆挑中,推荐到省外去接受专业瑜伽培训。高春平2003年去了山东济南,这个原本从事机电类工作的“理工男”,从此走向另外一种生活。

参加瑜伽培训的人士,多数是出于兴趣爱好和修身养性的目的,也有人是把锻炼当做一门技术来学习,高春平和晨曦属于后者。2年多时间里,他们的重心就是学习、考证,手中的教练员证书从初级换成了中级,又从中级达到了高级。2006年之后,夫妻俩担任培训教练的同时,依然不时拜师学艺,包括跟随印度资深的瑜伽修行者习练。

致力打造自己的运动品牌 供养梦想也传播纯真生活

他们很早就曾尝试创办瑜伽教

练培训班,但后来觉得还是应该有更多的历练与积累。于是,高春平先在一家大型瑜伽馆全职工作5年,然后又花5年的时间以兼职的方式把宁波大大小小的瑜伽馆跑了个遍。女儿出生后,两人为了能够兼顾工作和家庭,再次萌生了开个工作室的想法。

2015年,他们的“Purusa Yoga(普茹撒瑜伽)”生活馆开业,这对夫妻从最初的健身方式到后来当作职业,最终确立事业。由夫妻共同创立和经营起来的瑜伽品牌,并且老板和老板娘依然亲自上阵带课,这在业内并不多见。

作为夫妻,两个人的理念高度一致,但教学风格却不尽相同:高春平走的是“保守派”路线,扎实严谨,主要教授哈他瑜伽、流瑜伽和阿斯汤加瑜伽等传统瑜伽;晨曦走的是“新潮派”路线,不仅上课方式风趣多变,还先后引进了艾扬格墙绳瑜伽、空中瑜伽和孕产瑜伽等新式瑜伽课程。

连续3年来,他们每周六早上7点还专门设置免费公益课,天气好的时候,就去文化广场、和丰创意广场、江北老外滩等户外场所组织公益晨练培训。“学员认可我们,我们也乐在其中,上课状态就是我们的生活状态。”晨曦说。

通过瑜伽了解和锻炼身体 更重要的是让心放松下来

他们开设的瑜伽教练员培训班,

10年前每年参加人数大约30多人,而现在一年要举办8期,每期报名的有20人左右。“当然更多的人并不想以后去当教练,只是作为日常锻炼。”高春平说,瑜伽适合各个年龄层次的市民参与,也不只是女生专利,“在西方国家和瑜伽起源地印度男性练习的非常多,甚至瑜伽圈内很多大师都是男性。”

高春平还给初学者们提出了一些建议,他建议首先找专业的老师指导,另外不要轻易去模仿一些高难度动作。“练瑜伽不是为了做那些漂亮的体式,而是通过体式了解和提高身体机能。还有就是不能有攀比的好胜心,看到别人做了什么就也要做到什么,哪天你打消这种好胜心了,你才是真正开始提高的时候……”高春平认为瑜伽练习除了健体的功效,更重要的一点是“强心”,“现在的快节奏生活状态中,很多人身体问题不

大,但是情绪急躁焦虑,他们需要找到适合自己的方式让心放松下来。”

晨曦则说,练习瑜伽不取决于它的难度,更在于修炼者的态度。“瑜伽练习是为生活服务的,让我们懂得朝向积极的生活方向,最终我们得到的就是一种乐观的心态,这是瑜伽带给我们的人生感悟。”
(通讯员 戴 斌)



一个月参加7场马拉松,成绩还都在国内数一数二 绍兴小伙将“跑马”当成了职业



1小时09分!在上周日进行的2019中国·绍兴(上虞)曹娥江国际半程马拉松赛上,他跑出了1小时09分的好成绩,在全部8000名选手中名列第7名、国内选手第2名、绍兴市选手第1名。

前一天的2019海宁国际追潮马拉松赛(半程)中,他以1小时13分的成绩,名列总成绩第5名、国内选手第1名。在3月3日张家港短程马拉松、

3月9日浙江马拉松接力赛、3月10日如皋国际马拉松、3月17日溧水山地马拉松、3月24日海峡两岸昆山马拉松等比赛中,他都取得了国内第1或者第2的好成绩。

他,就是“绍兴跑马第一人”张立钢。

登顶“第一人”,只用了2年

张立钢1米70多点的个子,看上去精瘦、微黝黑。他说他目前无业,跑马拉松基本以个人参赛为主,也参加团队组织的比赛。一开始他的跑步成绩并不突出,初中时参加学校运动会,1500米、800米的成绩也只是第五、六名。

20岁职高毕业后,张立钢到上海打工。在上海浦东世纪公园,他看到从早到晚都有人在跑步,于是也跟着跑了起来。世纪公园一圈跑下来有5公里,他每天坚持跑1个小时,2至3圈。

他第一次参加马拉松是在2016年,当时参加了上海浦东“滴水湖”旅游度假区半程马拉松,以1小时27分钟的成绩获得20多名。当年,他回到上虞,成为上虞蜗牛长跑队的队员之一。

2017年开始,他转战于江浙一带的各类马拉松比赛,并且进步很快。从第一次参加2017无锡国际马拉松全程的3小时14分,到2017喜临门绍兴国际马拉松的2小时36分,再到2018年绍兴国际马拉松的2小时27分。不到2年的时间,“张立钢”这个名字,传遍了跑马圈。

每天10多公里,爱好就是跑马

“初识张立钢是在2017年的戴村山地马拉松的颁奖仪式上,他冠军,我亚军,但我差了他十几分钟,这让我记住了这个厉害的腼腆男孩。”诸暨跑马名人罗旭宏很佩服张立钢,2018年,他成立了阿格莱德旭日酷跑马拉松俱乐部,第一个就想到了这个肯拼的男孩,张立钢成为他们俱乐部第一批签约的精英选手。

去年绍兴国际马拉松上,张立钢跑出了2小时27分的成绩,荣获绍兴籍选手第1名并以此登上2018赛季浙江籍选手“一哥”地位。然而接下来的2018年年底至2019赛季初始,他遇到了困境,在央视直播的诸暨西施马拉松赛上,他跑到25公里处就跑

不下去了,走了几分钟,用了2小时37分才完赛。新年开局,张立钢说他确实没有太多有规律的训练,春节期间一直在下雨,难得的一个晴天,又因加练过猛导致腱鞘囊肿休息了一个星期,这样断断续续的训练状态,一直维持到了本赛季。

3月9日,张立钢参加了浙马接力赛,作为团队最后一棒跑了10.8公里,成绩为34分30多秒,最终获得了团体第8名,这个成绩给了他信心。第二天,他参加了2019如皋国际马拉松暨全国马拉松锦标赛,跑出了2小时29分的成绩,登上了亚军的领奖台,再次证明了自己的实力。

“我现在的爱好就是跑步。”参加完曹娥江国际半程马拉松赛后,张立钢对自己取得的1小时09分的成绩感到满意,但对屈居国内选手第2名的名次感到可惜。他说他现在基本上每天训练都要跑10多公里,并积极参加周边地区的各类马拉松比赛。为什么参加这么多的马拉松赛?张立钢有些不好意思,“我把跑马当成了职业,这样才能让我更专注”。

(通讯员 李志清)