

从一名参展商成为瑜伽大使 高伶俐:坚持瑜伽是我的信仰

本报记者 余敏刚 文/摄

“

上周六,在第三届武义国际瑜伽大会上,有一位身着白色瑜伽服的女子,在台下将吸气、呼气、盘腿、倒立扭转这些高难度瑜伽动作一气呵成……这位“瑜伽达人”叫高伶俐,义务教了数百名学生,大家都称呼她叫“荔枝”。

”

三年前邂逅瑜伽

初识荔枝,是在武义国际瑜伽大会上,那时候的她作为参展商在大会上推销着公司的产品。“就是因为参加了那届瑜伽大会,我对瑜伽产生了兴趣,跟着大会邀请的印度老师学了几个动作。”荔枝回忆道,“第一次练瑜伽的时候,觉得自己特别‘菜’。”

荔枝用了这样一个词形容自己最初学习瑜伽时的状态。学习开始阶段,荔枝认为练习瑜伽就是在跟自己的身体过不去,简直是在找虐!不过她也坦白,幸好自己当时没有放弃,而且很幸运的是,带课老师为她单独开了几节小课。

在那届瑜伽大会里的后几天,荔枝找到了一点窍门,动作逐渐熟练起来。于是,她就将动态运动改成静态运动。

回家后,荔枝每天都会在家练2小时瑜伽,从不间断。又过了几个月,她真正意识到,练习瑜伽每一个动作仿佛都是和自己身体的交流,连呼吸都是在“抒情”。

瑜伽成为生活的一部分

为了提高自己的水平,荔枝依然坚持参加当地的瑜伽培训,再接下来的一年多时间里,她的瑜伽技术进步神速。

一直坚持练习,荔枝渐渐地从瑜伽“菜鸟”变成了“元老”。如今,荔枝已经掌握了不少套高难度瑜伽动作,去年还考出了高级瑜伽师的证书,

很多瑜伽老师都无法做到的“犁式”、“卧角式”等动作,对她来说也都是“小菜一碟”。

“太厉害了,身体柔韧性好的和杂技演员一样。”“这得练很多年才能有这样的功力吧!”类似的评价对荔枝而言,已经见怪不怪。

荔枝告诉记者,很多时候,她只需要一个午后、一条瑜伽垫、一段音乐,便是她一天最完美的修炼。

让更多人爱上瑜伽

瑜伽改变了荔枝的人生,自此之后,荔枝每天都会发着各种瑜伽信息和内容,周围的朋友也在她的带动下加入瑜伽这项运动中来。

荔枝回忆道,记得一次她在小区公园里练习瑜伽,当时吸引了很多围观者,而大家一起跟着她做起瑜伽让她又好奇又激动。自此,开设免费瑜伽班这个想法油然而生,之后不断有小区的邻居找她想学瑜伽,荔枝成了大家眼中的“瑜伽达人”。

举办瑜伽班的成功,让慕名来找她的人越来越多。开设免费瑜伽班,对瑜伽动作进行专门的编排,如今已经有3个瑜伽班,荔枝也一直奔波在为几个班上课的路上。

在第三届武义国际瑜伽大会上,被评为瑜伽大使的荔枝感到责任重大。在未来的日子,荔枝希望有更多的人能在她的影响下,了解瑜伽并爱上瑜伽,让坚持瑜伽成为每个人的信仰。



迷恋风筝冲浪,在海天之间任意翱翔 温州这位追风人为梦想展翅高飞



随着天气逐渐转热,又到了最适宜风筝冲浪(以下简称“风冲”)的季节,这项海上极限运动虽然小众,但在温州却有不少的粉丝,季胜海就是其中一位。

从四年前开始接触到这项运动以后,他从此便深深爱上了这项极限运动,除了尽情飞翔在海天之间带来的快乐外,这项运动也培养了他不断克服困难的毅力,“连这么难的运动都拿下了,还有什么事情值得烦恼的?”季胜海笑言。

光上板就花了半年

季胜海是温州一家体育用品公司的负责人,也是一家国外户外运动品牌代理商,因为工作的关系,他时常需要参加产品体验会。喜欢新鲜事物的他也会去接触很多不同的运动,包括速降、滑雪、摩托艇滑水等运动都是季胜海十分喜欢的项目。

在2015年,季胜海在海边游玩时发现了这个从未接触过的运动项目,“看到冲浪爱好者在风力的牵引下乘风破浪,体验者凌空飞腾的感觉,一下子就让我有了跃跃欲试的冲动。”季胜海很快向风冲专业教练“酷鱼”“拜师学艺”。

“这项运动最难之处是上板,也就是当风筝顶风飞出去时,我们要顺势顺时地站在冲浪板上滑行。”季胜海坦言,这项运动最重要的就是控制住随风飘动的大风筝,但也是最难的一环,要靠着腰腹、手、腿、重心的协调,相互配合。而他为了练习上板动作,就花了半年时间。

“很多人在上板的时候放弃了,因为实在太难,对于他而言,更难!因为要远赴外省海滩练习,还得看风‘吃饭’,常常到了现场才知道今天是否能够如愿起飞。”季胜海说道,“不过,如果能够成功上板,那也就意味着你成功‘入坑’了!”

单人运动却并不孤独

任何极限运动,都是伴随着刺激和危险。落水、掉板、呛水都是每次滑翔的日常,而教练在首堂练习课上对每位学员教导的就是安全建议:避免危险降临冲浪者需要将“箠力紧急释放系统”的操作熟记于心。

曾有一次,季胜海在冲浪时风筝线

与其他人的风筝纠缠在一起,他自己差点被带上空中,于是他立即解开腰钩,任由风筝落水,这才避免了一次意外。

对于季胜海而言,他始终谨记一句话,那就是——极限运动不是挑战大自然,而是挑战自我。

而在每次冲浪入海或者回岸时,离不开队友的相互配合,有时候滑板脱落,被浪冲走很远,一些队友总会前来帮忙捡起。而在每次的风冲结束后,俱乐部的队员总会聚在一起分享今天的心得,大家一起学习一起进步。

进阶道路亦苦亦甜

玩了四年的风冲,季胜海始终认为自己还是一个在进阶路上不断学习的爱好者,“今年希望能练出几个动作,包括侧身反跑还有转身掉头,以及滑行中的小跳跃。”季胜海说。

季胜海表示,这项运动特别“诚实”,它没有捷径,付出多少就回报多少。它也最为迷人,每当你想要放弃时,它都会反馈给你新的惊喜。而这项运动,他也最愿意为其付出时间和金钱。

如今,季胜海领取了IKO国际组织颁发的IKO会员卡。凭借此卡片可以到全球各个风筝俱乐部租用风筝装备。为了方便练习和提高,他也为自己配备了几个不同风力使用的风筝和不同尺寸的冲浪板。

这项“看天吃饭”的运动,让季胜海成了“追风人”,在国内不适合风冲的季节里,他会远赴菲律宾、西班牙等地海滩去玩风冲,在异国海域中放飞风筝领略大海的不同魅力。在傍晚时看夕阳落日,任由海风吹拂。“玩了一天非常疲惫,但能在海滩落日下欣赏夕阳美景,也是另一种享受。”季胜海说道。

(通讯员 徐家琪)

