

恋上瑜伽 一路逆袭

她的梦想是让瑜伽成为疗愈身心的好法宝

◎ 本报记者 徐家琪

用爱好养活自己,不是一件容易的事。

对2006年刚从温职院毕业、想要投身瑜伽事业的王蓓蓓来说,更是“难上加难”——没有运动天赋,跑几步就气喘;曾经还因身材不符要求,接连被瑜伽馆拒绝;缺乏经营经验,投资开馆亏空……

“正是不被外界看好、一直遭遇不顺,才更想证明自己。”秉持这份信念,王蓓蓓奋斗十余年,刻苦钻研习练瑜伽。而瑜伽也同样陪伴着她、雕琢着她。

时至今日,王蓓蓓不仅是温州首位获得印度官方认证的艾扬格瑜伽老师,还在多个瑜伽工作室从事教学和相关文化推广。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,培植积极阳光的正能量。



一位“微胖”瑜伽老师的逆袭故事

大二暑假一次偶然机会,自认为与运动“绝缘”的王蓓蓓,彻底迷上瑜伽。“当时练完觉得身体很轻盈,充满活力,睡眠也变得更好了。”从那天起,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……网上能搜索的各个派别,她都兴致勃勃地去学习尝试。

毕业后换了好几份工作,瑜伽水平不断提高的王蓓蓓,决定当一名瑜伽老师,把爱好作为事业来打拼。但令她没想到的是,多家瑜伽馆都以同一个原因“婉拒”——身材形象不好。“比学生还胖,怎么教别人瑜伽?”充满

攻击性的话,激起了王蓓蓓的倔强。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,所带班级的名额很快被填满。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。

一次意外伤病结缘艾扬格瑜伽

入行以来,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。随后的日子里,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。

受伤的手腕,在日复一日的艾扬格瑜伽习练中逐渐康复;把艾扬格瑜伽习练方式融入日常教学,得到学员们一致好评;随着学习深入,发现艾扬格瑜伽是她练过的所有瑜伽中,教学体系最严谨、认证标准最严格的派别

……这些都让王蓓蓓坚定了深耕艾扬格瑜伽的决心,开始自己的精进之旅。

2015年,她成功考取艾扬格瑜伽 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。其间,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。

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”。相比于上万元的学费,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,虽然每次往返要驱车20公里,但她觉得非常值得。“这一代老人操劳了一辈子,瑜伽习练能帮助疗愈他们身上的病痛,

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。

来了! 来了! 她带着冠军经验来了!

冠军陈林明主讲,温马训练营火热开营

本报讯(记者 徐家琪)温马赛前的五周时间训练什么?赛前、赛中和赛后的48小时需要注意哪些事项?如何进行场地模拟训练?10月26日清晨,BiggER(比戈)跑步学院一级教练陈林明在温州市体育中心为广大跑友讲解如何更科学地备战温马以及现场实地训练。陈林明丰富的比赛经验以及现场教学,让在场的50多位跑友受益匪浅。

周六一大早,来自各县(市、区)跑团的跑友就赶到市区体育中心听课,能够面对面和马拉松冠军陈林明进行跑步交流,对即将参加12月1日的温州马拉松跑友而言,是一个非常难得的机会。

作为2019年温州马拉松线下预热活动,首次温马训练营的主讲内容还是集中在赛前的科学训练上。上周刚刚获得西安国际马拉松冠军的温籍跑者陈林明,先是向跑友分享了自己的训练经验,并结合跑友们的自身情况,讲解如何在温马比赛前五周的时间制定科学的训练计划。

此外,针对温马比赛,她还着重讲解了比赛前后48小时每位参赛选手需要注意的事项,包括赛前饮食调整、热身情况以及竞技状态调



动,赛中的装备配置以及营养补给,赛后的拉伸恢复和休息调整等。

在最后,她还带着每位队员进行有氧训练和间歇跑步训练,让每位跑友现场模拟跑步节奏和姿势,以此来纠正不正确的跑步习惯,规避有可能带来的训练风险,并通过科学的训练来

刺激状态,最大程度调动身体。

对于陈林明而言,刚刚过去的两个月异常忙碌,但更有收获的喜悦。在参加的四场比赛中她均站上了领奖台,更是在上周夺得了西安国际马拉松女子组冠军。赛季的开始,也让陈林明切换了适合自己节奏的“以赛代练”模式。

针对下半年各地马拉松陆续举行,也有很多跑友连续转战各地参赛,陈林明建议各位跑友要根据自己身体的情况来进行合理取舍比赛,“长距离的全马比赛需要平时跑量的堆积,切莫‘拼’过头了,消耗太大让受伤风险骤增,所以选择适合自己的比赛非常重要。”陈林明告诫跑友。

所以接下来的两个月,陈林明对比赛的选择也更加慎重。在本周日,她将参加杭州女子马拉松,然后整个11月,她只参加绍兴的全马比赛。随后回温参加温马的半马比赛,接着继续参加12月8日的广州马拉松赛事。

虽然陈林明每年都会回几趟温州,这次的温马训练营却让她感受到了温州跑友训练水平和竞技状态的提升,“虽然大家都是业余选手,但跑步水平却让我感觉很厉害,这得益于这几年温马比赛的举办,各地跑团相继成立,让各位跑友有了组织,更多的比赛也让大家的水平提升很快。”陈林明告诉记者。

浙马训练营温州站暨2019温州马拉松官方训练营活动由浙江省马拉松及路跑协会主办,温州马拉松协会、浙江青鸟捷出体育文化传播有限公司承办。