

· 别样声色 ·

莉莉和她的蜜思瑜伽馆

胡庆芳



瑜伽,不只是一套流行或时髦的健身运动,也不是单纯的扭麻花,而是一个非常古老的能量知识修炼方法,集哲学、科学和艺术于一身,它是在一呼一吸找到你的宁静,控制心智和情感,保持健康身体。

发现蜜思瑜伽馆,是被网络上的一组照片所吸引。照片上飘窗台边的榻榻米,宽敞明亮的大教室,干净整洁的洗漱间……于是,正想学习瑜伽的我,寻着地址来到了蜜思瑜伽馆。

蜜思瑜伽馆的创办人,名叫莉莉,这是一个开朗健谈、干脆麻利的小姑娘。虽然刚刚 24 岁,可是莉莉的人生经历却不平凡。依靠多年打下的舞蹈基础,让大学时代的莉莉开始利用课余时间做健身教练赚取生活费。

家境富裕的独生女,免不了有丝娇气和些许公主病,可是通过莉莉讲述这些年的经历,我看到的却是一个小姑娘待人接物的大气与随和,对人生选择的果敢与勇气。莉莉告诉记者,大学毕业后自己就回到家乡做健身教练,信阳大大小小的健身房基本上都留下了她教学的身影。

然而,在莉莉回到小城的第三个年头,父母给她在郑州找了一份体面安稳的工作,拗不住家人的坚持,莉莉收拾行囊北上省会。在郑州工作的日子,莉莉似乎并不怎么快乐。日子一天天过去,她对家乡的怀念反而愈发强烈。无数个夜晚,都会想起在家乡与学员们一起练习瑜伽的时光,会想起家乡的小伙伴们……莉莉毅然决定辞去郑州的工作。

不能做自己喜欢的事,人活着还有什么意义?经过与父母的反复沟通,心疼女儿的爸爸首先做出了让步,试着去尊重女儿的选择。有了老爸的理解,莉莉开始大刀阔斧地开创自己的小事业。去年 4 月她创办了这家格局不大,但氛围温馨的蜜思瑜伽馆。这里,是莉莉梦想开始飞翔的地方。数位教龄多年教学经验的积累,对每位学员的悉心指导,通过建立会员资料档案,掌握每位学员的身体状况,注意每个人点滴的改变……通过全身心的投入,短短一年,这里的会员已有两百多人,依靠的都是大家口耳相传的好口碑。

在了解过程中,不时有会员过来上课。大家换好衣服走进教室,自然地围坐一起分享瑜伽心得。学员们告诉我,这里有十几岁的花季少女来纠正驼背,有三四十岁的白领治疗肩颈,有五六十岁的阿姨来修炼心境……老会员们肢体柔软,气质出众;新会员们认真学习,期待活出自己的风采!

瑜伽绝不等同于一般的健身方式。它是一种倡导“身心合一”的生命哲理,既可以得到身体各方面机能的协调和健康,更高层次的则是培养人们专注平和、冷静客观的良好心态,使人修身养性,获得身体、精神相统一的健康状态。在某种程度上,瑜伽提倡的身体与心灵的和谐,是有其科学依据的。瑜伽的修行可以分为 8 个阶段,也叫 8 支分法,即:约束,戒律,姿势和体位,调息,控制感官,内省,冥想,三昧。所有这些都是为了调整锻炼身心各方面的机能,使之协调有序,均衡发展。

临行时,看见有会员带来一包包干净整洁的袋子交给莉莉。后了解得知,原来这里有很多会员把孩子曾经的衣服和玩具清洗干净,汇总到瑜伽馆,大家周末相约去看望儿童福利院的孩子们……

瑜伽是一种哲学观,也是一种生活方式。小而言之,负责任、有节制、超越得失,身体的能量足以支撑雄韬大略。我从这些宁静祥和的脸上懂得了,女人的美在于眼神的清澈,那是心灵的上善若水。瑜伽时光打磨下的美好性情与品格,能抵挡住一张抗得过岁月的面庞。

瑜伽文化的魅力,作为一种最自然、最具亲和力的练习,它适合于任何年龄段和性别的人练习。其实,瑜伽的真正魅力在于,它会把你从繁忙中脱离出来,腾出一点时间去关照自己的内心,问问自己真正的需要,然后轻装上阵。当人们掀开瑜伽美妙的面纱时,让我们一起去走近瑜伽、接触瑜伽、感悟瑜伽、体会瑜伽吧!

· 妙言要道 ·

走好人生两种路

欢歌

人生之路很多,归根结底只有两条:上坡路和下坡路。

走上坡路时,费力,沿途可能会有荆棘阻拦,你会口喘粗气,流汗缺水,腿脚刺破,身体疲惫。然而,你的视野会越来越宽、越来越广,每前进一步,你都会看到更美的景色。

走下坡路时,容易,下势的推力在后面推搡你,无须把握,省劲舒服,轻松愉快。但你显得迷迷糊糊,有些飘忽不由自主,视界逐渐狭窄,可观赏的景致越来越少,你的天地无疑也就变得越来越小。

走上坡路要昂首阔步,走下坡路要谨小慎微;低头走人生的上坡路,昂首走人生的下坡路。

低头走路的人只看到大地的厚重,却忽略了高空的高远;抬头走路的人,只看到高空的广阔,却忽略了脚下的艰辛与险峻。

走上坡路的人,会流下欢欣的泪水,一步一滴汗水,一步一个脚印;走下坡路的人,会流下咸涩的泪水,一步一个悔恨,一步一个忏悔。

如果说走上坡路的路标是坚强,那么走下坡路的路标就是软弱;如果说上坡路的路基是崛起,那么下坡路的路基便是沉沦。

上坡路与下坡路的区别并不是“坡度”的大小或高低,它们唯一的区别就在于你意志的坚定与否。

一个正在走上坡路的人,如果取得了一点成绩就沾沾自喜,收到几束鲜花和几句赞誉就骄纵得不可一世,那它可能就会原地踏步停滞不前,甚至会走下坡路;如果一个正在走下坡路的人,某一日忽然发现自己的误区,那它可能会幡然醒悟,并咬紧牙关走出灵魂的“百慕大三角”,从而走上那条虽艰险却有着光明前途的上坡路。

人生路上,道路越平,环境越顺,业绩越丰,越要保持忧患意识,居安思危,艰苦奋斗,不骄不躁。否则,“倾覆”“沉沦”等灭顶之灾就会降临。

人生是不可能永远雄居山顶的,有上山就有下山,有高升就有退让,有上坡就有下坡。爬坡时,要有下坡时的心情;下坡时要有上坡时的心愿,人的心就平静了、敞亮了。

乘车有起点,有终点,有上坡,有下坡,有时是在宽阔顺畅的路上飞翔,有时是在坎坷寂寞的路上跋涉,有时是在幸福欢笑的路上欢歌,有时是在忧伤狭窄的路上奔波……只要是行走在路上,只要是用心去欣赏沿途的风景,你就是最美丽的。



· 育儿心经 ·

赞美是暗室中的一只蜡烛

长音

据气象台的天气预报,最近将有台风袭击一座海滨小城。

小城里的百姓惊慌起来,积极地投入到预防工作中。一位母亲忙碌着,旁边站着她的小女儿。

“这该死的台风……”母亲一边收拾东西,一边诅咒。

“我喜欢台风”,旁边的小女孩儿不同意母亲的说法。

母亲感到很诧异,因为台风破坏力极强,毁坏庄稼、吹倒房屋、阻塞交通,给人们生活带来巨大的不便并造成损失,可眼前这个小不点儿居然说她喜欢台风。

“孩子,告诉妈妈,你为什么喜欢台风?”母亲小心翼翼地问。

“上次台风来了,就停了电”,小女孩儿不假思索地回答。

“停了电又怎么样?”

“晚上就会点蜡烛。”

“你喜欢点蜡烛吗?”

“是的,那回(指上次台风吹过的晚上)我点着蜡烛走来走去,你说我像小天使。”

母亲顿时无言,旋即放下手中的活计,抱起小女孩儿,亲吻着她的小脸蛋,凑近她的小耳朵并说了一句话:“孩子,你永远是天使!”

· 轻松一刻 ·

1. 其实要我起床挺容易的,关了 WIFI 我就起了,手机没电我就起了,有特别好吃的我就起了,喜欢的人找我约会我就起了,就是这么简单。

2. 前几天和朋友吃饭时认识一妹子,

长得挺漂亮,和她也聊得来,互留了电话。她每天都给我打电话,我知道她的一片心意,但是鉴于我自身的条件,我不得不拒绝她,因为我实在是没有多余的钱买她推销的保险。

3. 又快到十一了愁死我了!一旅游就感觉缺一架飞机,一出门就感觉自己少辆车,一看时间就感觉自己少块表,一拿起电话就感觉应该

换个苹果 6S,一洗手就感觉少个金钻戒。

哎!原来自己啥都没有!最近没钱不想露面,超过 2 块钱的活动,不要叫我,谁叫我跟谁急,我不是有钱任性,我是没钱倔强,我得好好干活,攒钱买一个长袖了,再不买就冻死了。(祥子)