

黄河口

十年之前,瑜伽对于东营人来说还是一个新奇的词汇,而十年后的今天,瑜伽已经慢慢成为忙碌的人们找寻自己的新途径,不论是置身户外、远离尘嚣的户外瑜伽,还是即使不做任何练习也会出汗的高温瑜伽,用瑜伽伸展身体,让生活中的压力得到释放的方式得到更多人的追捧。东营也从难寻一家瑜伽馆,发展成为大街小巷瑜伽馆林立。瑜伽,作为一门身心艺术,让人们对瑜伽越来越热衷。

瑜乐国度 伽人有约

瑜伽在东营十年 从新鲜事物到见怪不怪

本报记者 解岩 王晓云 魏菲



呼吸着新鲜空气,在大自然中身体得到了极大的舒展。

>>从无人知晓到家喻户晓



高温瑜伽得到越来越多人的追捧。 本报记者 魏菲 摄

随着社会的发展,人们已在不知不觉中适应了快节奏的生活方式,忙碌的生活让很

>>找好专业教练 切勿急于求成



瑜伽快速普及,瑜伽馆如雨后春笋般纷纷成立,随之带来的是瑜伽馆鱼龙混杂,瑜伽教练的水平也参差不齐。接受采访的众多瑜伽业内人士都无一例外地表达了他们的隐忧。

“现在有些瑜伽的资格证拿的相对比较轻松,想要找到一个优秀专业的教练不上点儿心可不行。”海蓝坦言,“我以前看着资格证招聘教练,结果听了一节教练的课才发现教练不够专业,只是在展示一些高难度动作,不能很好地与学员互动,一节课下来,学员很是辛苦。”从那之后,海蓝招聘教练时总是先试听一节课,观察教

练能否根据学员的情况合理授课再做定夺。

“当时去办营业执照,不需要备案也不需要审批,没有规范管理的单位。”李木子说,再加上现在很多年轻人学过瑜伽后便开店招收学员,由于资金和教学水平有限,没几天就闭馆。”瑜伽在东营的兴起,让不少人看到了商机,这些年里有很多新的瑜伽馆开起来,没过多久又大批地退出。”除此之外,李木子表示,多数瑜伽教练都有本职工作,不能全职带课,不能将全部精力和时间投入的教学中,也会导致瑜伽课的质量参差不齐。

跟着教练的节拍,学员们开始做舒展动作。 本报记者 魏菲 摄



的人开始认识,爱上瑜伽。马洁工作室的马洁就是如此。疲于周而复始的工作,马洁开始思考如何将己爱好的瑜伽转变成事业。23岁那一年她毅然决然地辞掉了工作,师从瑜伽名师,慢慢摸索属于自己的教学之路。

“一开始有人说瑜伽有些迷信。”李德梅笑着说,2008年,她开办了OM瑜伽会馆,“一开始80多个会员,都是亲戚朋友来捧场,上课的人其实没几个。大概运行了三年左右,才算是正式运营。累计到现在有两万七千多名会员了。”

东营的瑜伽虽然起步较晚,但是发展速度还是比较快的。”2012年,海蓝开设了自己的静雅瑜伽馆,第一年学员仅有8人,4年后的现在,静雅瑜伽馆的固定会员已翻了近十倍。而常玉凤目前所任教的2014年建立的日尚瑜伽馆也从10多名会员增至200多名。

▲马洁是位准妈妈,从接触瑜伽到以自己的名字命名瑜伽馆已经有近十年的时间长了,虽然现在怀孕四个半月了,但并没有影响她对瑜伽事业的追求。 本报记者 魏菲 摄



旋转、跳跃,高空瑜伽看上去超帅。



有时候越简单的动作越能舒展身体。



学员和教练组成了花型。

>>瑜伽馆林立 但仍有发展空间

现在,东营的很多健身房、汗蒸房等也纷纷开设了瑜伽课程。去年年底,倩倩在自己的汗蒸房开设了瑜伽课程,“很多客人都要求开设瑜伽课程,再加上汗蒸房做起高温瑜伽来也比较方便,就开设了瑜伽课。”在开设课程之前,倩倩特意对东营的瑜伽市场做了简单的调查,在她看来,东营的瑜伽行业还有很大的发展空间。“现在仅是东城像样的瑜伽馆就有20家左右,更不用说加上西城。而根据我做的小调查来看,现在人越来越注重自身身体素质健康,一般年轻女性在健身方面的投资预算都在2000到5000元不等。”倩倩表示,瑜伽作为新兴锻炼方式格

外受到女性青睐,“仅我店内要求开设瑜伽课程的会员就有三四十位,专业的瑜伽馆会员在百余人左右是没有问题的,这还不算上众多在家自修的人群,所以我还是很看好东营瑜伽的前景的。”

“瑜伽能够调节身心系统,改善血液环境,促进内分泌平衡,加速新陈代谢,同时能够轻盈体态,增强身体力量和肌体弹性,身体四肢均衡发展,对于改善背痛、肩痛、颈痛、头痛、关节痛、失眠、等也有一定疗效。”李木子表示,她自己就是瑜伽的受益者,2011年,因为长期面对电脑工作再加上生完宝宝,李木子的颈椎和肩周出现了

>>瑜伽不是女性专属 男性也能受益匪浅

海蓝介绍,目前东营修习瑜伽的人群覆盖范围较广,年龄跨度较大,从几岁到六十岁不等,但主要还是集中在青中年,“年轻学员的出勤率反而会比已退休的中年学员出勤率更低,年轻学员有时会因为工作、应酬等耽误课程,但是已退休的学员时间比较清闲,基本可以说是风雨无阻。”

“目前来说,东营学习瑜伽的人群还是女性占到了大多数。”李木子表示,在她的瑜伽馆里,男学员比例仅能占到百分之五,“瑜伽虽然在女性中受到了欢迎,但瑜伽并非女性的

专利,要知道,当今知名的瑜伽大师几乎全是男性,在欧美某些国家,男性练习瑜伽的普及程度甚至高于女性。”李木子笑着说,也有些男性前往瑜伽馆咨询,但是一看学员全是女性,就又打了退堂鼓,“这些也可以理解,因为练瑜伽穿的比较清凉一些,而且屋子里一水女学员,男学员寥寥无几,不好意思也是可以理解的。”类似的情况在静雅瑜伽馆也存在,海蓝笑着说,“其实不止男学员不好意思,有些女学员也不好意思。”

“很多认为练习瑜伽,身体柔软才可以,但其实这是多数人对瑜伽

的误区。瑜伽讲求适度,而并不追求动作完成的幅度大小,尽力而为便可收到理想的效果。”常玉凤解释道,其实不难发现,瑜伽需要的不仅是柔软,还有力量,“所以瑜伽并不是女性的专属运动,也是一项很适合男士的运动。”

李木子表示,等到条件允许的时候,她想要开设瑜伽的男士班,“这样想要修习瑜伽的男学员就可以放松的上课,也不会不好意思。”马洁工作室的馆主马洁也打算开设男士瑜伽私教课。看来,全家练瑜伽在东营指日可待了。



瑜伽讲求适度,尽力而为便可收到理想的效果。 本报记者 魏菲 摄



瑜伽讲究的是身心合一。



瑜伽教练在帮助老年人练习动作。



长期练习瑜伽对于改善体态有很大的帮助。 本报记者 魏菲 摄