

星期天早上 8:30,杨公堤上香古道,冬冬美女,  
杭州惟一一个不收费的瑜伽活动……

文 / 徐晓岚 摄 / 姚志伟

## 夏日 西湖 瑜伽 女人

“上车就睡是每一个爱好旅行的人首先需要学习的技能,当然要先找到一个较为舒适的姿态入睡。我找了个让自己很舒服的坐姿:脖子靠在椅子的靠背上,让椅背共同分担脑袋的重量,身子往下滑,臀部近乎已经离开了皮质座椅,接替它工作的是臀部上面的下背部,两条腿高高抬起,笔直伸向车窗外,车窗只开了一条可以容我一只脚后跟的缝,怕开大后灰尘太大影响休息,后脚腕刚好搭在打开的车窗上,两条腿交叠,重合在一起。”

——这是本周人物 blog 里一段有趣的文字。

### 一个去酒吧只喝温开水的天蝎座女人

认识冬冬是在一个朋友的酒吧聚会上,只看见一个白衣白裙的女孩子一直喝着温开水,朋友们似乎很习惯了,从头到尾都没有拿酒给她。

这个漂亮的 32 岁天蝎座单身女人有着一份做一天休息一天的安稳工作,这让她有足够的时间做自己喜欢做的事情。瑜伽和旅行是她现在的梦想。柬埔寨、印度……都去过了,下一站就是澳洲和日本了。

星期天一大早冬冬就开着红色小车来接我们,小小的黑色背心加肥肥的红色裤子,头发随意束了起来。冬冬的妈妈坐在旁边说最近也受不了诱惑加入了她的活动。车上有很多毛绒玩具,我们拨开一堆“小猪”坐下,后视镜上套着 Snoopy,遮遮阳板都是维尼熊的图案。冬冬说她刚从西藏回来,拍了很多漂亮的照片,那里的天空实在太美了。

8 点半准时到达杨公堤上香古道的时候,已经有很多人等着她了,看到她就围上来争着要看西藏的照片。冬冬说我们先开始吧……

一开始我也觉得没什么好玩的,只不过是扭来扭去的事情。

盘坐在上香古道的亭子里望出去,西湖碧绿清澈,充满了草香树香和花香,还有很多划船的人。我们的摄影迫不及待地摆弄起相机,说在这里拍下瑜伽镜头该是多么美的事情。

冬冬坚持在这里带领大家练瑜伽已经一年多了,是杭州惟一一个不收费的室外瑜伽活动。今天早上,又有了新的成员加入,是几个一大早就从萧山赶过来的小姑娘。参加者中有几个高马大的男人很显眼,冬冬说他们已练得相当不错了。

一个钟头的时间,经过了静坐、打圈、拉脚倒耳、平衡练习,听见最多的是:“瑜伽没

有比较,只有关注自己。”冬冬说瑜伽的体式有 84 万种,没有任何一个人能够在有限生命中学会全部,但最最基本的体式只有 88 种。在瑜伽体式练习中,要注意两点:一是不能急功近利,强迫身体做暂时做不到的体式,否则非但不能达到锻炼的目的,反而伤害了身体;其次,要充满信心并持之以恒,尤其对一些难度高的体式来说,不要被近似杂技的样子吓坏,事实上,只要按部就班练下来,28 天后大多数人都能做到。

冬冬说选择怎么样的运动是和人的心态和性格有关的,会不断变化。10 年前她刚认识瑜伽这个玩意儿的时候并不喜欢,觉得只不过是扭来扭去的事情,不如跳跳跳舞打羽毛球好玩;到了 6 年前再接触到的时候,才有兴趣尝试。而且,她现在柔软的身体和标准的动作也不是天生的,都是靠日积月累练出来的。除了瑜伽,现在游泳和拉丁也是她的强项了。

### 我们真的很感激冬冬,这里是杭州惟一一个不收费的瑜伽活动

冬冬老师下了课就不是老师了,大家围坐在一起看旅行西藏的照片,随便问大家一句冬冬怎么样啊,大家一股脑子是“很棒、非常棒!”有点“粉丝”的样子。“胡庆余堂”的几个医师说这么长时间都坚持每个礼拜来这里,很感激冬冬这样牺牲自己的休息时间免费教大家这么好的运动,现在就算不小心绊个跤都有“功底”不会扭到了。

冬冬并不是长腿细腰精干巴瘦的形象,相反很白净丰韵。问她瑜伽是不是你保持年轻的秘诀,她居然说不太清楚,没有注意这个,倒是每天在家看电视养成了盘腿的习惯,而且绝对不可能失眠了。每天晚上不用枕头,平躺在床上,在意识控制下,从脚趾头开始一直到头顶心,每一部分一点一点开始放松,身体的温度也在慢慢降低,等到最后放松到头顶时,意识就好像沉入温暖的海洋里一样,熏熏地失去了自我,醒来的时候也神清气爽。十分钟的正确放松,绝对是催眠。

冬冬告诉我们,杭州夏季的气温接近 40 摄氏度,让许多瑜伽爱好者不敢在室外练习。实际上,夏季为瑜伽练习者提供了自然的高温环境,当身体在高温环境中,肌肉、韧带、关节更容易被拉伸开,在高温的环境中,可以更加有效地完成很多“高难”体位动作,可以减少发生损伤的几率,提高练习的功效。而瑜伽中的呼吸练习可以帮助你控制大脑,达到平和安宁,而进一步的冥想可以提升整个人的集中能力和清晰思维,让我们在炎热的夏季调节焦躁不安的情绪。

