



7

空中瑜伽:彩虹上的舞者

■记者 方达星

眺望着窗外的璀璨灯火,在空灵的音乐声中,借助悬吊半空的绸绳舞动,并通过地心吸力轻柔地伸展身体,或是“倒挂金钩”,或是空中旋转,亦或是闭目冥想……这不是艺术表演,而当下新兴的运动——空中瑜伽。

学中文出身的周新燕,没有成为三尺讲台上的园丁,而是成为吊在天花板上的空中瑜伽教练。注重落叶归根的她,去年从繁华都市回到咸宁,开设了咸宁首家空中瑜伽。

24日下午3时许,明媚的阳光透过玻璃窗照射进来,和许多人不一样,周新燕每天的工作基本上从下午才开始。“把你的右手放在你的右脚的左后侧,然后把臀部抬起来,身体往前倾……”

只见周新燕和学员们翻身上绳,跳上颜色各异的吊绳,飞舞的身影让记者眼花缭乱,一拉、一转、一停,仿佛是在踩在彩虹上跳芭蕾,优美的动作看得人深深陶醉。许多高难度的瑜伽动作,放在空中来展现显得格外唯美、优雅、灵动。

“空中瑜伽其实并没有什么门槛,看起来十分困难的动作,借着吊床的辅助,卸掉了部分重量,反而更加容易实现。”周新燕说,“空中瑜伽是一项内外兼修的时尚健身运动,对外可以锻炼筋皮骨,对内能修炼精气神,所以,这项运动越来越受欢迎”

三十而立的周新燕,从事了8年瑜伽教练,让她对瑜伽格外的热爱。她说,能把自己的兴趣当成事业,而且可以把瑜伽文化传播给更多的人,倡导全民运动,她觉得特别的幸福。



自由伸展



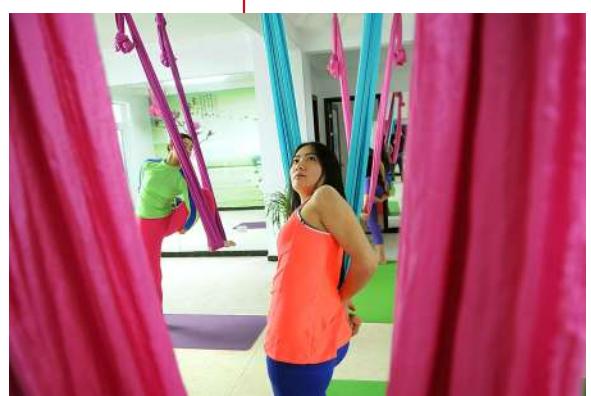
热爱阅读



爬山归来



悉心指导



课堂教授



学员观摩



闭目冥想