



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，跳上颜色各异的吊绸，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尤为唯美、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



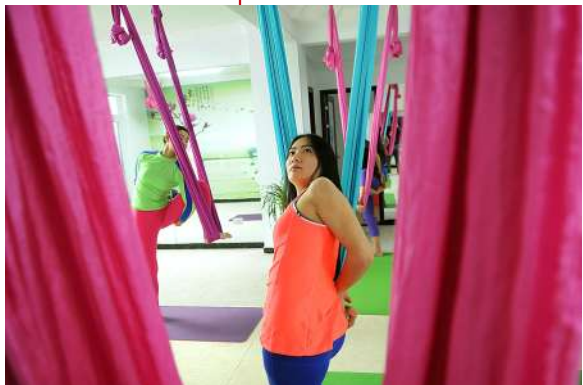
热爱阅读



爬山归来



悉心指导



课堂教授



学员观摩



闭目冥想