

练习十年，她从饱受腰疼困扰的车间工人成为专业瑜伽教练 卢会娟：瑜伽让我领悟生活的真谛

“瑜伽就是在呼吸之间，让我们的身姿更加挺拔，生活习惯变得更好，教会我们领悟生活的真谛。”卢会娟是我市一名瑜伽爱好者，从2006年开始练习瑜伽，她认为瑜伽很简单，却又不简单。

十年间，她从饱受腰疼困扰的工人成为一名专业的瑜伽教练。在广大瑜伽爱好者眼中，卢会娟虽然年龄不再年轻，但她独有的勤奋、诚恳和用心却感动着大家，带领更多人在瑜伽中找到内心的平静和对生活的自信。

□文/图 本报记者 陶小敏



卢会娟正在练习瑜伽。

1 曾经饱受腰疼折磨

卢会娟今年40岁，练习瑜伽前，她是一名车间工人。长期在生产线上流水作业，使她患上了严重的职业病——腰肌劳损。2006年，卢会娟在市区一家商场当主管，仍时常受到腰疼的折磨。一天，商场旁边一家瑜伽馆开业，工作人员向她介绍练习瑜伽的好处，并附送了数十次瑜伽免费体验卡。

“刚开始并不知道瑜伽是干啥的，我市那时候还没有瑜伽馆，我是偷偷摸摸去的。”说起第一次去瑜伽馆练习的经历，卢会娟不免发笑，因为当时网络不发达，对瑜伽也从没有过多了解，第一次她是背着熟悉的人悄悄去的。上几次课后，她发现身体变得比之前更挺拔了，腰疼的毛病也有所缓解。等到瑜伽馆赠送的十次体验卡用完后，卢会娟便决定办一张年卡。

“当时我一个月工资才700块钱，一张年卡是1000块钱。”卢会娟说，因为亲身体会到瑜伽对腰疼的缓解，她狠下心办了一张年卡。她的决定也得到了丈夫的支持，“我没有练习瑜伽时，晚上睡觉都不踏实，腰疼得厉害，他看到效果后也同意我继续练习。”卢会娟说。

“乐活”版主要介绍市民吃穿住行等健康的生活方式，以及一些好玩的娱乐休闲方式。你是乐活达人吗？欢迎小伙伴们及时提供线索，和大家分享低碳运动，让更多的人乐享健康的生活方式。

QQ:276339389
电话:15839581210

2 瑜伽为她打开另一个世界

练习瑜伽后，卢会娟说自己刚开始的状态可以用“自恋”来形容。看着镜子中能摆出各种优美体式的自己，她很陶醉。“原来，我也很美丽呢！”卢会娟笑着说，为此，她还拍了不少练习瑜伽体式的照片向大家展示。但随着练习的深入，卢会娟发现，过去自己对于瑜伽的认识太肤浅，她从中不仅收获了健康，形态也变得更优雅，性情也变得越来越平和，这种神奇的感觉让她越发想了解瑜伽。

“她购买了很多瑜伽理论书籍，她是所有学员里最认真的。”该瑜伽馆经营者李燕告诉记者，卢会娟的认真她都看在眼里，她觉得卢会娟的理论知识甚至超越了当时馆里的瑜伽教练。

李燕介绍，卢会娟几乎一节课不落，每节课都会认真练习，在她看来，卢会娟的年龄和身体条件都不是最好的，但她却是学得最认真的那个。

事实上，卢会娟真的已经迷上了瑜伽。只要不上班，她就会来到瑜伽馆跟随老师练习，回到家她更是会抓紧时间练习，甚至家人身体不舒服时她也会指导他们进行一些瑜伽体式的练习。“我觉得瑜伽真的是改变了我的生活，看到了过去不曾看到的自己和世界。”卢会娟说。

3 为了学习瑜伽远赴厦门

2012年年底，瑜伽馆请来一位国内知名瑜伽老师进行授课。已经练习瑜伽六年的卢会娟走进课堂的那一刻，并没有想到，这节课改变了她接下来的生活。

“内心从来没有这么快活过，自由、放松。”卢会娟说，老师的课上完后，她觉得瑜伽的高深魅力还有很多是自己没有领会过的。她想学习，想去领略。

回到家几天后，她做了一个决定，要去找这位老师学习瑜伽。咨询后，她发现这位老师来自厦门，跟着他学习至少需要半年，工作怎么办呢？辞职！不管怎么样，瑜伽一定要学。后来，卢会娟联系上这位老师，但老师给了她出了一个考题——平板支撑能坚持十分钟后再来！卢会娟在家练习了两天，便直接跑去了厦

门。“他是怕我是一时兴起，不相信有人会辞去工作专门去学。”卢会娟笑言，她的出现也让老师很吃惊。

这位老师如今被卢会娟视为恩师，他的严格要求和认真细致都被卢会娟记在心里。2013年，卢会娟离开漯河在厦门专心学习瑜伽，她对瑜伽的感悟除了技术水平的提升，更学会了瑜伽相关的禅修、哲学、中医经络、心理学等知识，懂得瑜伽教会人身心和谐统一、豁达、快乐生活。

“哭了很多次，因为年龄大，体力跟不上，老师要求严，自己急着领悟。”卢会娟说，外出学习她吃了不少苦，更是忍受着对家人的思念，但哪怕是一次冥想课她觉得都是值得的。“很多学员冥想课可以上到大哭，这就是瑜伽给心灵带来的力量。”

4 希望瑜伽给更多人带来幸福

“瑜伽可以让你的内心更从容，更专注于自己的身体和感受，懂得坚持做自己喜欢的事，让你更加豁达。”卢会娟说，练习瑜伽给她带来的体验很美好，她希望有更多的人可以体会到这种感觉。

目前，卢会娟持有哈他瑜伽、流瑜伽、阴瑜伽、中医经络等多个高级教练证书，在我市四五家瑜伽馆代课。在练习瑜伽的人看来，卢会娟不仅是带领她们练习的老师，更是她们身边无私和爱的代表。“会娟老师把自己学到的所有东西都教给我们，特别无私。”“会娟老师很诚恳，只要提出问题，她都特别热情地帮忙解决。”“上会娟老师的课不累，她会根据每个人不同的水平要求不同的练习标准。”采访中，几位瑜伽练习者向记者描述她们眼中的卢会娟。

为了向更多喜爱瑜伽的人传授瑜伽的美好，卢会娟建了个微信群，在群里为大家解答瑜伽练习中的困惑。同时，她还坚持每天向大家传播瑜伽经，积极乐观的生活态度，身心灵相关知识，鼓励大家坚持下去。如今，她的微信群有两个，群友有500余人。而卢会娟也一直没有停止学习，半个月前，她再次结束在厦门一个月的瑜伽学习回到漯河。

“瑜伽不分年龄，不分性别，它让我们在安静中内观自我，不断修正自我，用更加欢喜的态度、更宽广的胸怀去看待和接纳生活中的事物。”卢会娟说，她只想专心在练习瑜伽的同时，带给更多人力所能及的帮助，共同分享瑜伽带来的快乐。她希望，越来越多的人可以练习瑜伽，并从中获得平静和幸福。

相关链接

瑜伽源于古印度，而现代人所称的瑜伽则是主要是一系列的修身养性的方法。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心合一。

瑜伽是关于身体、心理，以及精神的练习，其目的是改善身体和心性。2014年12月11日，联大宣布6月21日为国际瑜伽日。2015年举办了首届“6·21”国际瑜伽日。



卢会娟正在进行瑜伽球后弯体式的练习。