

都市越来越快的生活节奏,让许多人尤其是白领处于亚健康状况中。下班后,做做瑜伽,跳一场性感的肚皮舞,来一段激情洋溢的尊巴舞,成为年轻人健身塑形、身心减压的方式。“健身教练”也由此应运而生,他们不但是给人一个好身材,更是给他们一份好心境。



尊巴舞的舞步简单、有趣、易学

许多人喜爱运动量很大的街舞



健身教练 助身心疲惫者减压

本报记者 宋宁华 文周馨 摄



“跨界”当上瑜伽教练

顾健今年30岁,当瑜伽教练已经七八年了。和她一聊才惊讶地发现,她在大学里学习的专业是法律,大学毕业后第一份工作是做英语培训,可以说,和瑜伽“浑身不搭界”。

尽管“跨界”很大,而且顾健清楚地知道,一旦跨入这个行当,再逆转回去就很难了,但她还是义无反顾地做了许多人“看不懂”的选择,因为顾健知道,自己的选择是顺应了心灵的呼唤。

和许多年轻女孩一样,在大学时,练瑜伽只是为了有个好身材。一开始也纯粹当做业余爱好,但没想到,渐渐地她越来越“迷恋”上了瑜伽。尤其是工作后,随着工作压力增大,她已经不仅仅把瑜伽当做一种运动方式,而是使之成为减压疏导情绪的最好方式。“练瑜伽的时候我只关注当下,其他什么事情都可以抛到脑后,彻底放松,让自己的身心得到净化。”对于很多白领而言,巨大的工作压力产生了很多负面情绪,让自己的性情变得越来越急躁,有时甚至接近崩溃。

发现自己对“瑜伽”的痴迷后,顾健萌生了一个念头,为什么不专门做瑜伽老师呢,既可以满足生存的需要,在工作的过程中也可以享受快乐,还可以给别人带来身心的愉悦?

于是,顾健最终放弃了职业前景很好的英语培训的工作,成为一家瑜伽会所的教师,现在还担任了会所经理,在自己喜爱的领域忙碌并快乐着。

教授尊巴舞乐在其中

Zumba(尊巴)是当今国际最流行的健身课程,尊巴舞教练曹先生说,它是好莱坞众多影星的瘦身秘诀。尊巴舞将音乐与动感易学的动作、还有间歇有氧运动融合在了一起。因此,以其热辣性感、激情洋溢的风格风靡全球。许多人把“尊巴”形容为一个大Party(派对),一种能让人摆脱烦恼与枯燥的快乐运动。任何人只需要跟着节拍自然地做动作,整个过程充满快乐,舞步简单、有趣、易学。“因此,当尊巴舞教练对自己而言,与其说是一种职业,不如说是一种生活乐趣。看着一群人在我带领下随着音乐节拍High(兴奋)起来,是件多么带劲的事!”

此外,肚皮舞、弗拉明戈舞、爵士舞等也都成为现代人8小时外喜欢的放松方式。迈开舞步,摆脱工作中的束缚感,自由发挥自己的个性,成为吸引人们投入这个行当的最大“诱惑”。

肚皮舞教练为学员示范

下班后,走进瑜伽馆,一切杂念皆抛脑后



跟着教练学瑜伽,身心得到放松