



二十五岁的桑姆(前中)在屯昌开了首家专业瑜伽馆。

上午8点30分,轻柔的晨曦中,25岁的桑姆开始了每天必修的瑜伽课。而在一年前,她还是一个忙忙碌碌的公务员。“一直以来都想做自己喜欢的事情。”桑姆说,辞掉公务员,甘在小县城屯昌当一名瑜伽教练,她坚信这才是自己一生为之奋斗的事业。

放弃当公务员

桑姆原名陈荣妹,2013年6月从海南大学的园林设计专业毕业,毕业那年,为了不让父母担心,遵照父母旨意,桑姆考取了事业单位,做一名在编文秘人员。获得了这份父母觉得稳定、别人也认为不错的工作,桑姆并没有觉得很开心。

“学的专业在工作中运用极少,想做点一直以来都喜欢的事情。”桑姆细细道来。桑姆从来没有认为这份文秘工作会是她一辈子要做的事情。于是,下班后的业余时间桑姆便想重新找回熟悉的瑜伽,为生活增加点色彩,她通过自己认识的人,找到6名学员开始公益瑜伽教学。

“那段时间,我觉得我每天最幸福的时刻就是下班之后,带着学员一起练习瑜伽,感觉整个世界都舒展了。”桑姆眼神柔和,充满笑意。

从小就喜欢舞蹈,但是由于父母认为艺术之路不好走,再加上家里经济条件不允许,懂事的桑姆忍痛舍弃舞蹈,考取了大学,2010年初,桑姆与瑜伽结缘之后,便一发而不可收拾深深爱上了瑜伽,并坚信这将是自己一生为之奋斗的事业。

“开始是室友要我陪她一起去学习,没想到我一下子着迷了,感受到瑜伽让我整个身心都舒展了。”桑姆说,由于自己每天上课刻苦,下课努力,当时的瑜伽老师便主动邀请桑姆去做她的助教。

练习到2011年夏天,桑姆便可以自己带一些初级瑜伽学员。为了得到更深入系统的学习,2012年暑假时,桑姆自费到南京专业瑜伽学校进行了培训。

“那是我第一次正儿八经一个人出岛,想想还是很佩服自己的勇气,这应该就是爱好的力量吧。”桑姆柔声叹道。

公益瑜伽教学一段时间之

放弃公务员,甘当瑜伽教练 屯昌女孩桑姆: 青春就是坚持做一件事

文\海南日报记者 王培琳 通讯员 邓积钊

后,桑姆开始真正筹划想把瑜伽纳入生活中的全部。

辞职之前,爸爸多次语重心长地劝桑姆慎重些,“对于一个普通家庭的孩子来说,丢掉这份工作多么可惜啊。”但是桑姆这次决定一定要追逐自己的梦想,她决定用自己的努力告诉爸妈,不在机关上班,她依然可以过得很好。

2014年5月份,桑姆辞职。很快,桑姆的瑜伽馆正式开了起来,从最初的6个学员,发展到今天的160多名学员。

小县城教瑜伽并不顺利

每天早上6点起床,伴随花香鸟鸣,桑姆会在小区里的泳池旁,潜心练习瑜伽四十分钟左右,为身体补充正能量。

然而在小县城从事瑜伽事业,在开始的时候并不顺利。

“起初大家都不知道瑜伽是什么,寥寥无几来上瑜伽课的人却都是为了减肥,这让我哭笑不得。”桑姆道。

无奈,桑姆在教授瑜伽体式的同时,尽可能传授正确的瑜伽

观。但是奏效不大,学员依然很难坚持。为了让瑜伽班坚持下去,桑姆决定从瑜伽改善身体不适方面着手。

“很多学员都有颈椎病、腰椎病等病痛,为了让她们看到瑜伽的功效,我根据每个人的身体状况,教授不同的瑜伽体式,这样学员们身体不适得到缓解之后,就认可了瑜伽,从而慢慢接受了瑜伽是一种健康生活方式的理念。”桑姆自信地笑道。

然而只是缓解身体不适,还不能长期坚持下去,必须让学员们体会到瑜伽生活的快乐,才能让她们有源源不断的动力。

“在课堂上,我要一直为学员输送积极向上的东西,让学员们感受生活的美好,因此我必须保证自己状态都是满满的正能量因子。”桑姆说,晚上睡前她习惯看书,“最近在看《吸引力法则》,我希望把最健康积极的东西传递给身边的每个人。”

桑姆说,正是健康的瑜伽观,让她的瑜伽馆在短短一年多的时间里风靡了屯昌县城,大家都慢慢了解瑜伽的真正含义就是:健

康的生活方式与平和的心理状态。

每天都安排得美美的

每天早起练完瑜伽,桑姆经常会吃一个健康的早餐,不同品种的粥、水果、粗粮面包、蔬菜都是必不可少的。“我和妹妹每天都根据食谱把早餐安排得美美的。”桑姆笑道,美丽的早餐让生活也美丽起来。

每天,桑姆要带着学员上三节课,上午一节,晚上两节,人数最多的时候一节课有30多人,桑姆从头到尾进行指导、引领、讲解。“从来没觉得累过,相反一直觉得做瑜伽是一件很享受的事情,教学员练习瑜伽,更是对美丽、健康生活方式的一种传播,”桑姆说,自从开始以瑜伽为职业,她一直都觉得很开心。

在桑姆190多平米大的瑜伽馆内,没有任何高档奢华的装饰,却处处透露着温馨。桑姆自己挑选的精美壁灯,前台桌前的清新紫色壁纸,瑜伽馆内米白色纱帐隔断,以及随意摆在屋子边上的

各种绿植,处处简单,却无一不散发着积极的能量。

“馆内的每一个小细节都是我一点点布置起来的。”桑姆说,建馆之初,几乎没有什么资金,房租都要靠父母资助,实在不想让父母再操心了。

“我一直想,用心做事不仅仅体现在坚持瑜伽本身,对瑜伽馆简单用心的布置也是一种瑜伽生活态度和理念啊。”桑姆说道。

青春就是坚持做一件事

“一直以来我的梦想就是开一间瑜伽馆,向身边人传递健康美丽的生活方式,但是没想到我可以这么快实现自己的梦想,并且我也从中收获了很多快乐。”桑姆浅浅笑道,“老朋友都说我变了很多,气质明显提升。”

从桑姆开始公益教授瑜伽开始,罗海英就跟着桑姆练习,现在已有一年多了。

“很庆幸遇见桑姆,这个年轻的女孩教给我们的不只是瑜伽,更是一种心态,每天来上瑜伽课,和她进行交流,是我一天中最开心的时候。”今年45岁的罗海英连声赞叹。

以瑜伽为职业,桑姆与朋友的接触自然也少不了瑜伽话题。得知桑姆每日早上6点起床,晚上不泡吧、不喝酒,11点准时睡觉的规律作息。有不少朋友向桑姆表示,“你这样的生活是没有青春的。”

“难道青春就一定是泡吧、唱K、熬夜、喝酒潇洒吗?”桑姆不置可否。

“我觉得我的青春应该是在精力允许的情况下,坚持做一件有意义的事情,譬如教授瑜伽,在你奋斗的同时,有一大批人认可你的坚持,同时你的坚持可以为身边人带来美丽和健康。”桑姆柔缓的语调里透着坚定与自信。

桑姆坚信,一辈子只做一件事是不可能做不好的。“每当练习瑜伽不知该如何再进一步突破,遇到瓶颈时,我就拿杨丽萍来鼓舞自己,杨丽萍一辈子只做跳舞一件事,最终成为舞蹈艺术家,我什么都不求,只希望通过坚持练习瑜伽,让大家收获美丽和健康。”



轻柔的晨曦中,桑姆和学生沐浴在瑜伽的快乐中。

(本版图片由受访者提供)