

在水面上,任波浪把你推向前方。全然不同于室内的环境和体验,站、卧、跪、立,在体式变换间,举头是碧空,俯身见倒影,一呼一吸皆是大自然。这就是海南近年来逐渐兴起的水上运动——桨板瑜伽。

文海南日报记者 刁秉鸿

『风口浪尖』上的瑜伽



①



②



③

①②③ 桨板瑜伽爱好者在练习。

浮动的瑜伽馆

瑜伽大不同

海南的海越来越热闹

黄家嘉是一名“90后”,自幼在海南长大,素来热爱水上运动,最近几年一有空就会跑到万宁的海边冲浪。

她也是一名瑜伽老师,常年练习,对她而言,瑜伽并非谋生之道,而是融入了她生活的点点滴滴。翻看她的朋友圈,十条有九条和瑜伽相关。

就是这样一个同时喜爱水上运动和瑜伽的女孩,前几年有一天,无意翻到朋友的一张照片:海上,朋友站在一个桨板上,从容地练瑜伽。那一次,黄家嘉才知道,原来还有一种运动,叫桨板瑜伽。

《户外探险杂志》介绍,桨板瑜伽(SUP Yoga)是站立桨板运动(Stand Up Paddle, SUP)和瑜伽的结合。21世纪初,桨板瑜伽在北美开始发展起来。

从那时起,黄家嘉来了兴趣:“作为瑜伽老师,我也需要增加自己的阅历,这样才能给我的学员带来更丰富的课程体验。”

2019年,黄家嘉第一次尝试了桨板瑜伽。“那一次我又紧张又害怕,虽然看到别人玩,心里很痒,而且自己把救生衣都穿上了,却还是只顾着划水,没有放开。”

尝试几次后,黄家嘉渐渐适应了桨板,开始尝试跪着的体式,继而到站着的体式,“这时候才觉得,其实那块桨板很宽很大,在上面没有想象中那么难。”

来自浙江的女孩王杰也爱上了桨板瑜伽。她告诉海南日报记者,自己从高中时期开始读瑜伽杂志、看瑜伽视频,2010年开始真正学习瑜伽,把瑜伽当作一种生活方式。今年,她第一次接触桨板瑜伽,“我本身会游泳,所以在桨板上感受到的更多是桨板瑜伽的趣味,我很享受在上面练瑜伽的过程。”

“桨板瑜伽把瑜伽馆延伸到了水面上。”黄家嘉说,这让更多的瑜伽人得以拓宽疆界,尝试另一种可能。

桨板瑜伽与传统瑜伽大为不同。

直到现在,回忆起最初的尝试,黄家嘉还是忍不住咯咯地笑:第一次不敢上桨板,第二次由于要拍摄,心中哪怕万分恐惧也只能硬着头皮上,“当时海上有风,我在桨板上,慢慢划向拍摄点,结果每次刚刚靠近拍摄点,桨板就被风吹走了,只能再一次划过去。如此反复几次。最后,我好不容易在拍摄点定了点,结果摄像师的桨板又被吹走了。”

“与平常的瑜伽不同,桨板瑜伽由于是在浮着的桨板上进行,一旦起风,桨板就可能随风飘走,因此对我们的平衡能力和核心力量提出了更高的要求,稍不注意可能会落水。”黄家嘉说,这也意味着在桨板上练瑜伽,需要更加专注,更加关注周边环境,同时也要克服对海的恐惧。

根据自己的体验,黄家嘉向记者描述了桨板瑜伽和传统瑜伽的另外一大区别:桨板瑜伽要求体式更加精准,“在地面上,脚歪一点、斜一点都没关系,但在桨板上,即使是最基础的体式,如果不精准的话,桨板就受力不均,人就会掉下去。”

黄家嘉举例:在桨板上做下犬式动作,如果你的四肢用力不均,就会难以保持平衡。

而水性较好的王杰不怕落水,唯一让她觉得吃力的是,风大时桨板不稳,“不过这也就是它比传统瑜伽更有趣味性的地方,而且在开阔的自然环境中练瑜伽,是件心旷神怡的事情。”

几次玩下来,桨板瑜伽让黄家嘉越发入迷,“桨板瑜伽让我体悟到面对恐惧时应该持有的态度。面对恐惧,不要怕,要一点点尝试,一点点克服,这时你就会发现事实并没有想象中可怕。这种心态适用于人生中的任何情况。”

和黄家嘉类似,尝试桨板瑜伽也让王杰渐渐懂得观察和分析自己的恐惧。她说,自己一直怕黑,即便是晚上睡觉时也要开着灯才能入眠,“但是通过桨板瑜伽,我学会去观察、去分析自己的恐惧根源。我发现我恐惧的不是黑暗本身,而是黑暗中对方向掌控感的缺失,正是对恐惧的正确认知才能让我摆脱恐惧。”

“最近这几年,明显能感受到海南的海越来越热闹。”黄家嘉说,自己从2018年开始去万宁玩冲浪,也尝试潜水,“那时候,帆板、桨板、冲浪这些水上运动都还比较小众,浪道里的人不多,最近去玩就发现人越来越多,尤其是万宁和三亚后海村都已经成了爱好者们的聚集地,浪道‘堵车’了。”说到这里,她哈哈大笑。

作为瑜伽运动的忠粉,她也十分期待桨板瑜伽同样能够在海南风行起来,“很多人对瑜伽的固有印象还停留在拉伸、冥想,其实瑜伽自身也在发展,现在已经越来越多样化、时尚化,它可以很动感、充满力量,也可以非常轻柔,更加契合不同人群的兴趣爱好。我很乐意通过不同方式传播瑜伽文化,相信桨板瑜伽会成为许多人重新认识瑜伽的一个窗口。”

曾组织桨板瑜伽活动的艾墨瑜伽营销总监郑秋娟告诉记者,以后该公司还计划继续组织这样的活动,“之前都是在港池里做桨板瑜伽,以后我们还要去海面上做。毕竟海南拥有纯天然的海域,非常适合发展水上运动,而且随着海南自贸港的加快建设,许多不同文化涌入海南,也提高了大家对于桨板瑜伽的认知度和接受度。”

(本版图片由受访者提供)