



①

风口浪尖上的瑜伽

文/海南日报记者 习雪鸿

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乐趣，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。

浮动的瑜伽馆

瑜伽大不同

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。



①
②
③
桨板瑜伽爱好者在练习。

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，稍不注意可能就会落水。”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。”说到这儿，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娴告诉记者，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)

海南的海越来越热闹



桨板瑜伽把瑜伽场地延伸到水面。