



杨晓红空闲的时候喜欢看书。



练习瑜伽也是放松心情的一种方式。



杨晓红经常到附近公园练习瑜伽，亲近自然能让瑜伽与自然结合。



每一个瑜伽道具在她看来都是宝贝。



杨晓红与学员关系都非常亲密，练完瑜伽后学员主动与杨晓红聊天。

一头长发、纤细的身材，银铃般的笑声，在别人看来瑜伽教练杨晓红完全看不出来已经是 34 岁拥有一位孩子的母亲，更像是一位 90 后姑娘。在杨晓红看来，瑜伽需要用心体会，用一生的时间去感悟。“我喜欢瑜伽，将瑜伽当成一种事业。”杨晓红说，在都市快生活压力下，她希望越来越多的人走进瑜伽世界，静下心，体验瑜伽带来的快乐。

来自合肥的杨晓红原本从事护士行业，起初接触瑜伽就是好奇。“当时想法很简单，就是希望练习瑜伽保持身材，让自己更漂亮，提升自己的气质。”杨晓红说，在 2006 年就开始练习瑜伽，没想到经过几个月的练习，已经喜欢上瑜伽了，有了做瑜伽教练的念头。经过一年学习，她终于考取了瑜伽教练资格证。

杨晓红说，2006 年，瑜伽刚刚兴起，感觉这个行业很有发展前景，而且又是自己的兴趣爱好，把兴趣爱好当成工作，是一种享受。现代人工作压力大，电脑接触过多，很容易驼背含胸、颈肩不适，身材走形。通过练习瑜伽，慢慢修正这些不该有的症状，调节好身体。

“瑜伽给我最大的感受是，它不仅仅存在于体式，或者呼吸上，它更多地体现在我们的生活之中，让我们的心静下来，以平静的心态感受着生活，体会快乐，忘掉快节奏的生活，学会享受生活。”杨晓红说。

“练习瑜伽的时间在 12 点到 13 点、14 点到 16 点，最黄金的时间是 18 点到 20 点，而这几个时间点都是陪家人和朋友的时间，但做我们这一行就要把这黄金时间贡献出来，很少能够陪家人和朋友吃饭。我非常感谢我的家人，孩子已经 5 岁，从来没有因为我没时间陪他而撒娇，家人一直在默默支持我。临沂是一个有包容性和充满活力的城市，这么多年的瑜伽路，感恩瑜友的一路相伴，希望我们通过练习瑜伽，在这快节奏的都市里享受慢节奏的生活。”杨晓红介绍。

文/片 本报记者 樊凯



杨晓红正在规范学员瑜伽动作。

