

# 教授正確理念 推廣科學鍛煉

# 印度瑜伽師 在華拓展

## 「瑜伽代言人」莫迪



■ 李克強與莫迪早前出席「太極瑜伽相會」活動。資料圖片

65歲的莫迪是忠實的瑜伽運動愛好者。他不僅每天做瑜伽，更被稱為瑜伽代言人。無論是在印度本土講演，還是在外交出訪、接待，對莫迪來說，瑜伽已是其生命中不可或缺的東西。在白宮晚宴上，他與奧巴馬討論瑜伽；澳洲總理阿博特訪印期間，莫迪送其一本關於瑜伽書籍。

上任之後首次接受外媒採訪時，莫迪再度聊起瑜伽。去年9月，莫迪更在聯合國提議設立「世界瑜伽日」，要將瑜伽定為印度的「地理標誌產品」；最終，每年6月21日被定為「世界瑜伽日」。去年11月莫迪改組內閣，印度首次設立「瑜伽部長」職位；自此，瑜伽完全脫離衛生部的管轄，得以自由、充分地推廣。

莫迪曾說，受益於瑜伽練習，他每天只睡四五小時，仍能保持充沛精力來處理大量工作。在他還擔任古吉拉特邦首席部長期間，莫迪會要求地方議會官員通過練習瑜伽，來加強交流、提高工作效率。

此次莫迪訪華，太極與瑜伽相會，兩大東方文化融合無比和諧。中印兩國文化的交流一直未曾停歇，莫迪所推之「國術」瑜伽相信會在中國得以擴展。



■ Ganesh在教授瑜伽。網上圖片

已在內地生活了五年的印度瑜伽教練Ganesh出生於一個瑜伽世家，父親是哈他瑜伽師，母親是知名的瑜伽上師。Ganesh於11歲時就開始了其瑜伽老師生涯，隨後還獲得了瑜伽科學碩士學位。目前，他在上海成立了屬於自己的瑜伽會所。

Ganesh身穿白衣，梳着印式髮髻，很容易讓人聯想起修行之士。會所裡的古典的書架，印有印度傳統圖案的地板，柔和的燈光以及整齊擺放的道具，或許可以反映出主人的個性——簡單卻有着自己的特色。

Ganesh自我介紹說，他5年前與家人抱着積累經驗的想法來到上海，大上海的繁華與文化深深吸引了他。不過，雖然在內地已居住了5年，但Ganesh的中文水平只能用「一點點」來形容，所以會所內的通用語言，還是以英文為主。

### 「越簡單越接近」

在上海生活，瑜伽佔據了Ganesh大部分的時間。修行瑜伽、拓展瑜伽會所的發展，只要和瑜伽有關，Ganesh似乎就有說不完的話、做不完的事。在Ganesh的手機中，還保存着不少自己及同事練習瑜伽的圖片、與學生上課的圖片，他還經常挑選自己喜歡的，發佈在「朋友圈」中。他坦言，學習瑜伽、教授瑜伽，都是非常快樂的過程，希望能夠在內地拓展瑜伽事業，推廣瑜伽發展。

不過，對於內地現有瑜伽教學，Ganesh卻發現，很多瑜伽會所及學習者對瑜伽的理解並不正確。因為很多瑜伽動作可謂高難度動作，很多學員僅僅認為瑜伽是一項純粹的運動，還有認為瑜伽與宗教信仰有關。

Ganesh表達了自己的見解，「瑜伽其實是一種科學」，它教會了人們怎樣保持生活，怎樣獲取快樂。然而可惜的是，多數人並沒有用正確的態度與方式對待瑜伽，而有些教練甚至將瑜伽看作是賺錢的工具。Ganesh說：「我決定需要做一些什麼，來推進行人們對於瑜伽真正的了解」，所以，才有其瑜伽會所的存在。他強調，一些人將瑜伽看得太過複雜，而瑜伽其實很簡單，「越簡單反而越接近」。

Ganesh非常關注新聞及與瑜伽相關事物，對印度總理莫迪的訪華行程亦非常清楚。他直言，想要推動瑜伽在中國的發展，政府的支持更非常重要。由於世界上一些地區將瑜伽視為宗教信仰，所以某些政府是阻止瑜伽的流入的。

### 學習中文破隔膜

Ganesh表示，此次莫迪總理與李克強總理觀賞瑜伽與太極表演，表明了政府對於瑜伽發展的態度，他希望能夠得到更多政府與媒體等方面的支持，來幫助瑜伽理念的推廣。

作為一名資深瑜伽愛好者，印度總理莫迪在訪華期間談及瑜伽，已是意料之中。然而，當國務院總理李克強陪同莫迪出席在「太極瑜伽相會」活動時，內地瑜伽愛好者就紛紛表示，瑜伽在中國的春天已經到來。目前，中國境內已有越來越多瑜伽會所、教室成立，瑜伽已經逐漸成為主流愛好之一。無論是中國本土教練抑或是海外教師，對於瑜伽的未來，都異口同聲地說，屬於瑜伽的舞台才剛剛開始。

■ 香港文匯報記者 倪夢璟 上海報道

從今年開始，Ganesh決心好好學習中文，在中國傳播自己的瑜伽理念。目前，他的會所11名瑜伽老師中，有7名是來自印度，其他則是中國老師。為了更好地教授課程，會所已聘請了專屬翻譯，及英文較好的工作人員來幫助老師們在內地授課，增進老師與學生之間的溝通。

面對市面形形色色的瑜伽會所，Ganesh笑言不怕競爭，因為自己的理念、教學方式都有着不可複製的特色。「人們想要的不是虛假，不是偽造品，而是真正放鬆身心、打開心靈的方法」；加上，現代人承受越來越多的壓力，瑜伽就是他們較好的選擇來減輕負擔，這也是Ganesh傳播瑜伽真正含義的好機會。

■ 中印文化交流活動「太極瑜伽相會」助力瑜伽在內地風行。資料圖片



## 華師致力中式瑜伽「走出去」

作為瑜伽的發源地，印度每年都會吸引大量瑜伽愛好者去交流學習。其中，不乏有很多中國的瑜伽老師、學生慕名前去。連續多年前赴印度交流學習的中國瑜伽老師魏立民表示，近年來中國瑜伽愛好者不斷增多，去印度交流學習的隊伍亦不斷強大，中國自古就和印度交往密切，瑜伽亦通過不同形式在中國體現。經過多年的打磨，中國瑜伽結合了自己的文化，已成為一種新時尚，希望借助多平台，讓中式瑜伽走出國門。

在上海瑜伽界，或說中國瑜伽界，瑜伽老師魏立民都可以說是較有名氣與聲望的。從瑜伽的起源到瑜伽的發展，從中印文化交流融合到兩國瑜伽形成多種派別，魏立民可謂瞭如指掌。他希望將中國瑜伽推向全世界，讓瑜伽可以「引進來、走出去」。

可能是雨天的影響，其創辦的會所呈現的色調以暗色為主。深紅色的中式板凳，藤編竹椅，搭配了非常簡約的透明茶几。這些搭配就像魏立民所堅持理念，不同文化的融合並無排斥之感。

### 結合中華文化 展現特色一面

魏立民表示，隨著時代不斷向前，自己始終認為僅僅保留傳統，或者完全以現代形式為主，都不是適合瑜伽的發展之路。他坦言，結合了中國文化的瑜伽，或更適合中國人的口味，讓世界人民更加喜愛。他拿核心精神來說，太極、少林童子功等傳統修身法與瑜伽並無不同，但是瑜伽似乎被認為更為

時尚。所以瑜伽結合中國傳統文化，既迎合中國人的需要，又能展現出中國瑜伽不同的一面。

談及在瑜伽交流的過程中遇到的困難，魏立民承認障礙很多，其中語言不通是不可避免的困難。「不僅是中國瑜伽走向世界，國外老師來到中國亦是如此」。他提議，有條件的瑜伽會所，老師注重對語言等鍛煉，並增加與各國瑜伽老師有關文化、風俗的交流，為中國瑜伽走向世界打好基礎。

面對瑜伽今後的發展，魏立民顯得非常有信心。他稱，世界是一個大舞台，各種形式的瑜伽將會百花齊放。



■ 瑜伽教練魏立民。網上圖片

## 瑜伽風盛行 成時尚保健方式

在內地，瑜伽已是當今較為時尚的健康保健方式，無論是瑜伽的書籍、視頻、產品或相關活動，已遍佈各個角落。隨着「中國瑜伽節」、「國際瑜伽大會」等活動先後舉辦，瑜伽愛好者越來越多。日前，印度駐華使館公使巴斯卡在中國瑜伽峰會上表示，印度使館將在中國十個城市組織瑜伽練習營地，推廣瑜伽在中國的發展。瑜伽之風勢將繼續盛行。

瑜伽教練楚寧是一名普通的瑜伽愛好者。他表示，結合中國的太極與瑜伽學習，自己體會到不同的快樂。現在，楚寧在老師的鼓勵下已成立自己的瑜伽工作室。他表示，今後還將繼續推廣中國文化與瑜伽結合，致力讓中式瑜伽展現其魅力。

而擁有一口流利的英文的瑜伽教練李清，則在與眾多印度瑜伽老師的交流中，體會到中印文化的不同差異。目前，李清供職在一家印度瑜伽會所。她認為，中國的傳統文化如太極、道家一些理念，與瑜伽都有共通之處，共擁有一個核心。無論是在中國發展的印度、西式瑜伽，還是走出國門的中式瑜伽，其精神都是一樣的。

她提議，不管面對哪國學生，首先可用形體語言讓其感受瑜伽魅力，這將更有利瑜伽的傳播。



■ 李清在示範瑜伽動作。本報上海傳真