

# 瑜伽抖音一联手,老天也要抖三抖

## 练瑜伽,做直播,吸粉丝,当代言……美女线上线下人生多彩

本报记者 杨静 本报通讯员 蒋升

天天练瑜伽,在网上开直播。除了教瑜伽,还给大家当“知心姐姐”聊天咨询,来自全国各地的粉丝有两百多万。她,就是29岁的王楠,“生活就是在许多身份中不断转变,在高压力的环境下,学会如何清零,才是我最希望通过这项运动让爱好者们懂得的。”

### 瑜伽不光练体式 更要学会让心静下来

王楠是西安人,身材高挑、一头靓丽秀发,自小学的是舞蹈,最初开始接触瑜伽是2006年,“我属于易胖体质,这么多年体重就没下过100斤。”

因为哥哥在浙大读书,大学毕业后王楠选择来杭工作,经朋友介绍喜欢上了瑜伽,便一发不可收:当瑜伽教练,开瑜伽馆,还多次赴印度最古老的瑜伽发源地瑞诗凯诗寻求灵感。如今在萧山闻堰和滨江各开了家文化艺术公司,主要从事瑜伽教学及各种运动培训。

“近几年,瑜伽的爱好者越来越多,作为教练,要做的不仅仅是教学生们各种位体动作,更需要和他们进行心灵沟通。”2017年起,王楠花了近两年时间考取了美国CAI注册心理咨询师,有不少学生除了练瑜伽,更喜欢和她来聊天。

印象最深的是一名空姐,虽然每月有一份高薪收入,但依然觉得没有幸福感。后来多次沟通后,她毅然辞掉了工作,选择了自己喜欢的行业。“这就是我经常瑜伽教学中所说的清零,放空自己,一切从零开始。现在来找我做咨询最多的是90后,他们大部分对自己的未来发展感到迷茫,理想与现实相差太远。通过瑜伽,要学会发现自己,了解自己内心深处的想法。”

### 从拍录像到做主播 教练阵地不仅仅在教室

“大家好,这几天我接到许多私信问题,那今天我就来讲讲瑜伽中XX体式的方法与



注意事项。”每逢周末,王楠总会以这样的方式开启直播。因为瑜伽除了课堂上教,还可以利用网络,打破地域界限。

“很多人一听到主播,潜意识里会有种浓妆艳抹、搔首弄姿的感觉,其实并不是这样。”王楠说,自己可能是圈子里最早以主播形式展开瑜伽教学的那批人,因为“会折腾”。

2009年刚开瑜伽馆时,她会定期在钱江一桥护桥旁公园喷泉露台上,或是到附近社区进行免费公益教学,把上课的所有学员都拉进QQ群,拍瑜伽网络课程供大家自学。后来有了微博微信,就拍些简短的瑜伽小视频放到这些平台上传播。

几年前,快手、花椒、陌陌等直播APP走红,年轻人只要打开手机,所有的直播内容一目了然,王楠也选择加入其中。和之前拍短视频不同,这种APP直播的互动性高,后台显示观看直播人数有三五万,但随之而来的是压力。“有时这边在讲解瑜伽动作,屏幕上就会满满地出现这个瑜伽主播动作怎么不标准之类的评论。除了内心强大,对于动作要求必须高标准。”

现在,王楠的运动直播阵地有抖音、淘宝直播、今日头条、微博等,粉丝有两百多万。“在短短十秒钟时间里,如何勾起兴趣,让人们爱上瑜伽,这是自我挑战。”



### 拥有百万粉丝 不希望大家看过就算练过

在滨江龙湖天街逛街,穿着牛仔裤,顺手靠着墙角,来个倒立腿靠前的蝎子式;去苏梅岛旅游,趁着清晨日出耀眼,倚在阳台上展示最基础竖式的优雅……12.8万获赞,50多万粉丝,这是王楠抖音主页的数据。拍这些时尚视频时,王楠会把所有要求都降到最低,让观众有一种认同感:你看那个主播穿着牛仔裤都能做瑜伽,我肯定也能行。

因为直播,附近的爱好者根据位置上门请求单独指导,外地的经常网上询问减肥妙招,一些瑜伽机构全程出资请她去做代言……

做主播对健身房生意没有太大提升,但王楠却有了新的开源渠道,被商家相中,成了七八家运动服装及用品的代言,一年收入也有几十万。“如果从模特要求看,我的体形并不算好。但是因为瑜伽,我成了最适合的人选。”

零食放到收藏夹里假装吃过了,健身器材放到购物车里假装运动过了,打开吃播看主播吃饭就算解馋一下……这些方法被总结为最新减肥大法。“对于运动,我希望大家不要也‘收藏式’,看过我的直播就算练过。真正投入其中,你会发现瑜伽是运动,更是艺术。”



浙江24小时APP

扫一扫二维码,看瑜伽教学。

## 三上央视,这帮遂昌舞友超级牛

本报讯 “5月7日至9日,我们遂昌广场舞(排舞)协会的13名队友应邀走进央视总台《中国节拍》栏目组,共进行了7首经典舞蹈的拍摄。”近日,遂昌广场舞(排舞)协会会长张珍和她的舞蹈“天团”刚从北京返乡,聊起这三天中的点点滴滴,辛苦和幸福是张珍最深的感受。

张珍与广场舞结缘大约是在十年前,周末休息天在县城的舞场里学舞,工作日再把学会的舞曲带回乡里教大家……靠着半路出家的技术,刚调到乡里工作的张珍迅速和村民们打成一片,受她的感染,爱跳舞的人也是越来越多,“现在逢年过节,村子里不用请外人,自己就能办一场舞蹈晚会。”自2012年起,张珍又在县里开办了时尚潮流的广场舞

沙龙,把充满年轻与生机的舞曲带到了田间地头,各个乡村争着当举办点,她最初在街道成立的只有二三十人的小团体,如今也早已发展成150多支队伍,近万名广场舞爱好者,带着大家一起动。

而张珍第一次上央视是在2017年5月,当时她和8位姐妹受到了CCTV-15《广场舞金曲》节目相邀,去北京中央电视台的演出厅参加拍摄。除了紧张和激动,让张珍感到震撼的还是现场拍摄的快节奏和高效性。

去年7月,由张珍、余胜伟合作编排,广场舞协会500多名爱好者集体展示的《文明花开遍遂昌》再次受到该节目的青睐,被评为7月出现频率最高的舞曲之一。靠着出色的临场表现,张珍和她的姐妹们受到了《中国节

拍》节目组的拍摄邀请。

相比第一次拍摄,这次拍摄的地点是央视总台,场地的规模比演出厅要大得多,“共有8个舞蹈队,一支来自河南,一支来自天津,其他大部分都是北京当地,来自浙江的就我们一支。”张珍说,“别的队伍大部分都要填表格报名筛选,而我们是直通!”

周杰伦的《青花瓷》,凤凰传奇的《天籁传奇》,陆海涛的《最亲的人》……据拍摄安排,最初需要张珍舞队在三天里完成的舞曲共有6首,“但后来节目组看我们确实不错,又多加了一首《读你》。今年是祖国的七十岁生日,接下来我们要多举行几场以此为主题的广场舞沙龙,为祖国母亲庆生。”

本报记者 杨静 通讯员 蒋升