

線上瑜伽 隨時隨地放鬆自己

辦了年卡的你，多久去一次瑜伽館？問身邊的女性，得到的回答大多是「沒幾次，浪費錢了」。無論是白領、主婦還是孕婦，都市女性似乎身陷繁忙的工作或生活瑣碎中，想自己練習，又擔心姿勢不標準。所幸近年線上Live課程興起，瑜伽也可以利用碎片時間自己練習。在網絡瑜伽館「YogaEasy瑜易」的中國區負責人蔣軼紅看來，線上瑜伽作為一種新形式，是對線下瑜伽課的有益補充，給女性帶來身體和心靈的解放。

大公報記者 王豐鈴



▲在家跟着視頻練瑜伽

德國大熱線上瑜伽品牌「YogaEasy」來到中國，登陸香港及內地APP下載平台，該品牌中國區負責人蔣軼紅表示十分看好中國市場：「中國正處在消費升級的時代，中國人的求知慾變強。兩年前我們做市場調研時還不確定國人是否肯為線上內容付費，但現在這已經成為現實。加上白領人群遞增，不少運動數據記錄軟件出現，資本市場也在關注健康產業。」

補充線下教學效益

作為個性化網上瑜伽學習平台，「YogaEasy」提供專業的瑜伽教學視頻，可根據練習的難度、時長、導師、流派等尋找適合自己的課程，制訂個人訓練計劃，對初學者亦十分容易上手。視頻包括「初級入門」、「陽性強度」、「塑形理療」、「基礎講解」等多種，並且

可以下載後隨時隨地播放。負責教授的資深導師則來自世界各地，包括香港「半途出伽」瑜伽電台主持人Gigi Guo、中國國家乒乓球女隊瑜伽教練林敏、德國國家足球隊瑜伽教練帕特里克·布魯姆等（Patrick Broome）。

「視頻不可能代替線下的課堂教學，但它是一個很好的補充。」蔣軼紅說。平台上的視頻是與線下瑜伽館合作完成，線上視頻相當於效果不錯的預習和複習，以效果而言，蔣軼紅表示，每天哪怕只練習五至十分鐘，比很久才去健身房做一次高強度練習要好得多：「經常的情況是，你一個月只能去三次線下課，每次去又回到了之前的水平。而通過視頻學習基礎簡單有針對性的東西，同時保持一定的見老師的頻率，這樣既能保持興趣，又能從練習中獲益。」

從中找到自我價值

在運動健身門類中，瑜伽深受都市女性的喜愛，其實，最早的瑜伽在印度只有男性能夠練習，而當下瑜伽學習人群和教練則以女性居



▲「YogaEasy瑜易」中國區負責人蔣軼紅（右）



▲「YogaEasy瑜易」線上APP

另外，瑜伽中有部分體式，可以加強下腹部的力量，幫助女性在分娩時正確使力。

很多人以為產後女性練習瑜伽，僅僅是為了修身塑形、盡快恢復自己的身材。事實上，由於每一個寶寶降臨到這個世界，媽媽的身體都承受了一次傷痛，因而孕產瑜伽在產後將發揮更大作用。蔣軼紅以其親身感受打比方：「相當於一次大手術。」女性在分娩後體質變弱，又由於荷爾蒙激素的變化容易出現產後抑鬱，而事實上媽媽的一舉一動都會影響寶寶的健康，適當的瑜伽練習不僅可以令媽媽們的身體盡快恢復，亦能夠調節情緒，改善乳汁質量。

圖：受訪者提供



▲負責教授的資深導師林敏
YogaEasy視頻截圖

▲負責教授的資深導師Gigi Guo
YogaEasy視頻截圖

多。「這中間到底發生了什麼，是個很有意思的課題。」蔣軼紅提到一部紀錄片《YOGAWOMAN》，她認為瑜伽與女性賦權有莫大關聯，並觀察到身邊不少女性瑜伽老師通過瑜伽實現了經濟及人格獨立，「我們招聘了幾位全職媽媽員工，算是兼職，雖然在管理上不方便，但我認為她們能創造價值。」

「現在的女性真不容易。我自己是兩個孩子的母親，同時又要管理公司，我知道在中國，很多女性生命中的黃金時間不得不貢獻家庭和孩子，這給她們的職業生涯帶來局限。往往等我忙完工作和孩子的時候，瑜伽館都關門了，所以決定從大學辭職做這個。」蔣軼紅談及做該平台的初衷，她認為瑜伽是一項能讓人們收穫身心健康的科學，希望能讓繁忙的都市人撿拾起碎片時間，無論是全職主婦還是職場女性，每天都能有一小時完全留給自己，深呼吸調整狀態，以更好的面貌享受生活。

跟隨視頻中的冥想音樂，閉上眼將大腦放空。這樣一個與自己相處的空間，可以發生在孩子熟睡或上學後的家中，可以發生在出差所暫住的酒店裏，可以發生在公司的休息間，可以是公園、小區、任何一個戶外場所。

其實在不少瑜伽迷看來，瑜伽不只是一項調節身心的運動，它代表著一種健康時尚的生活態度，因潮流瑜伽服、瑜伽墊等周邊產品大受歡迎。她說：「瑜伽時尚也確實是我們正在延展的方向，我們主要倡導環保時尚的概念，目前也代理幾家歐洲的有機瑜伽服品牌，譬如『Mandala』優雅溫軟的有機棉瑜伽服以及『Hey Honey』的不對稱legging（緊身褲），都是很火爆的潮流單品。」

孕期產後都有幫助

在「YogaEasy瑜易」線上視頻的眾多分類中，發現一項特別的分類——孕產瑜伽。蔣軼紅介紹道，

孕婦做適當的孕產瑜伽，能夠減輕孕期出現的一系列不適問題，尤其是膝腳浮腫、腰背酸痛等。「孕產是女性人生中一個很大的挑戰。」不少準媽媽練習瑜伽，也是為分娩那一刻做知識和體能上的準備，比如通過呼吸法學會正確調整呼吸，



▲孕產瑜伽視頻課程



▲Hey Honey火爆單品不對稱legging



▲品嘗「梵高的調色板」限定下午茶，參與填色比賽有機會贏取精美獎品

當木鉛筆遇上「梵高」

大公報記者 劉榕欣 文、圖

當歷史悠久的木製鉛筆遇上藝術感十足的創意餐廳，繽紛多彩的火花自然而然地就迸發出來了。知名彩色鉛筆製造商Faber-Castell與位於金沙咀的梵高主題餐廳Van Gogh SENSES攜手合作，首度推出的限定下午茶甜點組合「梵高的調色板」，便是這美妙的三月火花了。

三月三十日是傳奇畫家梵高的冥壽，也是香港藝術月最如火如荼的時刻，Faber-Castell作為受藝術家們喜愛的木質鉛筆品牌在這個月份自然也要為藝術活動增添一份姿彩。

「梵高的調色板」是限定下午茶，果真「畫如其名」地以調色板造型呈現，並合理運用了各種新鮮的季節性食材，秀色可餐之餘也令食客大飽口福。為凸顯向梵高致敬的深意，這一色彩奪目的甜品組合將持續供應至本月底，並同時特別舉行繪畫填色比賽，讓食客們一展所長。

「梵高的調色板」限定下午茶由即日起至本月底在每天下午3時30分到5時30分供應，每天限量40份。記者到訪餐廳，只見這一組下午茶的設計獨到而別致，以黑芝麻製成素描筆之形，配上士多啤梨、芒果、藍莓，以及柚子和牛油果等新鮮果蓉，為調色板增添幾分藝術氣息。除此之外，色彩鮮艷的新鮮果蓉與雪白的椰子蛋白餅乾也是絕配，猶如在白色的畫紙上添上滿滿的色彩。調色板的中心是香橙蛋糕配藍蝴蝶花乳酪，與提拉米蘇一併享用，無疑為下午茶畫上完美句號。

與此同時，Faber-Castell及Van Gogh SENSES亦鼓勵食客踴躍參與繪畫填色比賽。

限定下午茶供應期間，每位點餐者將會收到一幅畫有梵高寢室的黑白圖畫，現場即席發揮創意，用Faber-Castell的木顏色在圖畫添上色彩，為梵高布置一間全新風格的寢室。

大家將作品上載到自己的Facebook，並標籤#VanGoghSensesFaberCastell，便可參與比賽，將有機會獲得豐富的獎品。冠軍將會獲得價值1,496元的Van Gogh SENSES雙人特色晚餐禮券，以及價值1,300元的Albrecht Dürer粗芯水溶顏色筆木盒套裝各一份。亞軍和季軍亦會獲得Faber-Castell和Van Gogh SENSES聯手送出的精選禮品套裝。此外，每點選一份限定下午茶即可獲得Faber-Castell送出的精美紀念品一套，大朋友將會得到梵高使用過同款的一套兩枝Castell 9000鉛筆，而小朋友則可獲得填色甲蟲水彩筆套餐。

作為合作的一部分，Faber-Castell更向Van Gogh SENSES借出一座由德國藝術家Kerstin Schulz設計的鉛筆雕塑作品，由即日到4月初於餐廳展出。