



裸体瑜伽艺术照

谁敢练裸体瑜伽?

最近,有网友发帖爆料:一天经过滨江彩虹城,那儿有一个瑜伽馆,听说那里要开设裸体瑜伽了!在国内好像还没听说过,这个瑜伽会所,真够前卫的!这一帖子引起网友们一阵争论。尽管近年来,瑜伽健身的观念越来越被人接受,时不时会冒出几个高温瑜伽、纤体瑜伽等新鲜概念,那么裸体瑜伽能被人接受吗,究竟有没有人敢脱去这层遮羞的衣衫呢?

裸体瑜伽,真的顾名思义需要全身裸体吗?练普通瑜伽时,都会穿一件宽松的棉质练功服,脱了这么一层薄薄的衣服,效果真的会有变化吗?教练和学员赤身相对,不觉得尴尬吗?带着众多的疑问,记者联系上这家第一个吃螃蟹的瑜伽馆。

练时肯定要全裸

本报一位女记者先以普通瑜伽爱好者的身份,向这家招收裸体瑜伽学员的瑜伽馆进行了电话咨询,求证裸体瑜伽这个消息。接电话的是该瑜伽馆的前台小姐,据她介绍,她们瑜伽馆名叫研磨瑜伽主题会所,位于滨江区,今年4月才刚刚开张,目前主要的客户集中在滨江那一带,但也有不少市区的学员平时会驾车前往学习。

“裸体瑜伽真的不穿衣服吗?”女记者先把第一个疑问抛了出去。“既然是练裸体瑜伽,那肯定是要全裸的。但由于裸体瑜伽比较有争议,我们目前还未正式开这样的课程。”电话中的小姐回答较为谨慎,还对记者仔细盘问了一番消息来源。

“为什么还没有开课呢,是没有学员报名,还是未考虑成熟?”记者继续追问。对方说,目前已有不少人来电咨询过,以年轻人居多。据他们了解,来电话的多是因为好奇这种新鲜事物。他们也是新推出这个项目,在有些方面还需要再斟酌一下。

这可能是国内第一家

既然已经亮出了裸体瑜伽这个噱头,却还未曾开过一堂课,这究竟是不是一场秀呢?在该瑜伽馆的网站上,也看到了裸体瑜伽的介绍。记者电话联系上了这家瑜伽馆的经理及投资者方文涛,对方证实了招收学员的消息,于是记者决定去这家瑜伽馆实地探个究竟。

这家瑜伽馆位于滨江钱塘江附近,周边是几个高校校区及居民的生活区,环境条件还算不错。研磨瑜伽主题会所所在马路边的招牌做得很大,但实际瑜伽馆却还在里面,可见其规模并不是很大。瑜伽馆内摆着不少广告招牌及他们所倡导的几种瑜伽方式,但并没有看到裸体瑜伽这一项。

方文涛小姐约30来岁,看上去显得

很年轻,据说她的瑜伽练得不错。对于裸体瑜伽,她觉得并不惊讶。“裸体瑜伽其实源自国外,在西方一些国家都有人练的,尤其在美国练的人最多了,我以前在国外就练过这种瑜伽。”

尽管国外已在流行,但国内却似乎还未见过这种瑜伽出现过。方小姐也这么认为:“我曾用google搜索过裸体瑜伽,发现国内几乎没有尝试过,也没有看到哪个城市有过裸体瑜伽,或许我们是国内第一家吧。”

学员间会隔层薄纱

或许正是因为没有先例,研磨瑜伽主题会所顾虑的也比较多。方文涛说,国外相对比较开放,就算裸着身体练瑜伽,也没有什么。但引入到国内后,就会有很多方面的考虑,例如社会风化等问题,迟迟没有开班也正是这个原因。

“说起来也奇怪,两个月前放出裸体瑜伽的消息后,陆陆续续接到了几十个咨询电话,本以为女士会比较多,后来发现居然是男女参半,不知道是不是人们的观念在变化。”除了咨询的以外,也有几位学员是相当的期待。方小姐举例说:“有一位30来岁的男士,他说也曾在外国练过裸体瑜伽,后来回到国内后,一直找不到地方可以再练,因此蛮希望我们这里能提供这个条件。”

“既然有市场存在,为何不考虑一下早点开班呢?”记者问道。方小姐笑着说这事还急不来。她说,在国外包括教练在内,练功者一定是赤身裸体的,而且是男女同练,这点在国内是没办法做到的。“考虑到国情,我们打算男女分班来练,以免除男女之间的一些尴尬。但光靠这点还是不够,刚开始时,每位学员之间会隔一层薄薄的纱,尽管实际中起不了什么阻挡作用,但在心理上还是会有点效果的,学员之间不至于太害羞吧。”

方小姐说,何时能开班招收学员她自己心里也没有底,如果真正招名的人多,大家对裸体瑜伽也容易接受了,那肯定是要开班的。

脱了衣服效果好多少?

练过瑜伽的人都知道,其实在练习瑜伽时衣服穿得并不多,而且非常宽松,因为过多、过紧的衣服会阻碍一些高难度的瑜伽动作。尤其在练高温瑜伽时,如果衣服穿得过多,汗水容易让皮肤和衣服粘在一起,达不到预期的效果。

那么,练普通瑜伽时穿的一件薄薄上衣,会影响多少效果呢?练裸体瑜伽时,动作要求难道特别强调不能穿衣服吗?方文涛给的答案出乎意料:“裸体瑜伽的动作与普通瑜伽都是一模一样的,也没有特别强调什么。在效果上,就要看本人的投入程度,裸体的目的是为了去除身上的束缚,通过人体与自然的亲密接触,以达到融合为一的境界,这是种最纯净的运动方式。”

“裸体瑜伽是个勇敢者的游戏,这其实是一个挑战,一个对自己身体完全接受,甚至崇敬的挑战。身体是没有美丑好坏的,但在练瑜伽时,过多关注身体的情况,练习者就无法感受到身体、精神和心灵的真正融合,这样效果反而比穿衣服更差。”

有业内人士透露,裸体瑜伽其实每个人都可以练,例如一个人在家的时候,每次练完之后,就像泡过澡后那么舒畅。

如果出现偷拍……

除了裸体瑜伽的效果好不好外,更多的女士则是考虑一些隐私的问题,如会不会在练瑜伽时被偷拍等,成了一大热门话题。记者在网上一搜索到,关于裸体瑜伽的消息最多的就是被偷拍,因此女士的顾虑并不是没有道理。

“一旦开了裸体瑜伽这个班,场地上一定要是封闭的,目前我们有两种方案,一种是依然在自己瑜伽馆内的教室,另一种则是到一些风景不错的酒店去,绝对不会让其他人骚扰到学员的练功。每个瑜伽班的人数也不会很多,八九个人就可以独立成班。”研磨瑜伽主题会所

的工作人员说道。业内人士建议,裸体瑜伽最好选自己较为放心的环境。

相比女士们的顾虑,男士们的想法就比较“恶搞”。在发现裸体瑜伽的帖子下,就有网友伊卡鲁斯跟贴道:如果在练习时出现生理反应,是不是会影响某些动作的完美度呢?尽管男女分班已经解决了这个问题,但琢磨一下网友的顾虑,也并无这个道理。不过既然国外能解决这个问题,那么在国内也能水到渠成。



研磨瑜伽主题会所

●链接

裸体瑜伽的六大网友顾虑

- 1.偷拍
- 2.对身材不够自信
- 3.家人朋友不能理解
- 4.练习时突然有异性闯入
- 5.性冲动
- 6.被人误解为淫秽场所