

女儿惊呆了: 82岁老爸当瑜伽教练!

文: 今日女报/凤网通讯员 晓红 供图: 受访者

前些日子, 汤玉到报摊买报纸, 突然发现老爸上报了!

报上说, 杭州最著名的阿南达瑜伽会馆有位 82 岁高龄的瑜伽教练, 而图片上那个又是劈叉又是抱腿的老爹爹, 不正是自己的老爸么?!

汤玉这才知道, 老爸汤又悦身怀 5 本瑜伽教练证, 拥有众多“粉丝”, 甚至有人慕名专程从外地前来求教, 一些十几岁女孩都完成不了的高难度动作, 他可以轻松搞定。



这样的高难度动作, 由一名八旬老者做出来, 是不是很让人惊叹?

一不留神拿到教练证

汤又悦退休前在浙江外国语学院教人体解剖生物学, 自退休后身体每况愈下, 不仅被高血压、高血脂缠上, 2004 年还曾因痔疮住进医院。出院后, 小女儿汤玉将父亲接到自己家, 什么也不让他做, 就让他静养。可汤又悦不服老, 偏想要动起来。

当时, 汤玉报了个瑜伽训练班, 每次上课回来总抱怨这疼那痛的。听得多了, 汤又悦突然对瑜伽产生兴趣: 73 岁的老人能不能练呢? 汤又悦想拿自己做实验, 思前想后, 决定去买本瑜伽教材, 自己偷偷练。很快, 汤又悦买回一本《蕙兰瑜伽》, 花十几天啃了个遍。毕竟学了多年人体解剖生物学, 每个动作会牵扯到哪块肌肉、关节, 怎样才能避免身体受伤, 他一清二楚。

汤玉工作忙, 要晚上才回家, 白天的时间基本属于汤又悦。然而有次, 因为一个动作总做不到位, 汤又悦晚饭后又给自己加了一个点, 没注意到时间。汤玉下班回家后见爸爸房间亮着灯, 推门一看, 老爸

在床上, 弯腰撅屁股地不知在捣鼓啥。汤又悦猛一见到女儿, 一时也想不出借口, 结结巴巴地说: “我腿抽筋……哎哟, 快来帮我捏捏……”

很快, 汤又悦发现自己肚子变小了, 人变精神了。女儿也感觉到了父亲的变化, 问他最近遇到什么高兴事了, 汤又悦说: “估计是你给我买的保健品起作用了, 还是我闺女孝顺!” 汤玉被糊弄得眉开眼笑。

一天, 汤又悦正弯腰拖地时, 忽然联想到一组类似的瑜伽动作, 一下来了兴致。他跪在地上, 腰部与地面平行, 抡起拖把呈曲线状“前进”, 嘴里还有节奏地喊着“1234”, 像只在水里上下起伏的虾米。

这时门突然开了, 汤玉被老爸搞怪的动作吓呆: “爸? 你这是干嘛?” 汤又悦又一时想不出好的借口, 就赖在地上呼哧呼哧地喘粗气, 好半天才说: “我在擦地板。地上脏, 得下劲擦。” “哄谁呢? 连鬼都不会信!” 但汤玉“审问”了半天也没问出结果, 只得作罢。

自学瑜伽虽有收获, 但“纸上得来终觉浅”, 汤又悦决定, 还是

得跟随专业老师好好学习学习。

他报了杭州一家专门培训瑜伽教练的研习班。第一次去上课, 刚走进教室, 几十名正在热身的女学员集体石化: 这位白头发的老爷爷也来学瑜伽?

汤又悦知道, 要想打消老师的顾虑就必须拿出真功夫, 他毫不扭捏地把这段时间自学的动作一一展示出来。结果, 汤又悦练完后, 所有人都热情地鼓起掌来。

2008 年, 汤又悦在与女儿的拉锯战中, 终于拿到第一张教练证。好几家大型瑜伽馆向他抛出橄榄枝, 认为他是瑜伽运动最好的代言人, 是活广告!

“最老瑜伽教练”人气高

但汤又悦并不急于任教, 他觉得自己还有很多东西没悟透, 贸然去当教练, 会误人子弟。接下来 3 年多时间里, 汤又悦又参加了好几个培训班, 共拿到 5 个教练证。

2012 年初, 架不住杭州阿南达瑜伽会馆的再三邀请, 汤又悦答应每周一至周五下午去授课——

虽然下班时间有点晚, 但还好, 总能在女儿之前赶回家。

一次, 下课后学员们将汤又悦团团围住发问, 等一一解答完, 天已经黑了。汤又悦着急上火地赶回家, 女儿连珠炮似的发问: “爸, 你知不知道我给你打了多少电话? 我都快急死了! 你到底干嘛去了?”

“哎呀爸, 你太牛了! 都上报纸了!” 汤玉拉着汤又悦的胳膊一个劲儿地说。汤又悦嘿嘿一笑: “你们看见啦? 我还挺不好意思的呢!” 第二天一早, 特意早起的汤玉缠着汤又悦要跟他练瑜伽。

汤玉越练越佩服老爸, 好多动作她根本完成不了, 可她快八十的老爹却跟玩似的。汤玉仔细揣摩父亲的动作后, 发现和女儿的芭蕾有异曲同工之处, 于是赶紧把赖在床上睡觉的女儿拖起来: “丫丫, 从今早上起, 咱们和爷爷一起练操, 这样你再跳芭蕾舞腿就不疼了, 好不好?” 睡眼惺忪的丫丫一看爷爷和妈妈都在做操, 一下来了兴趣, 跟着爷爷就像模像样地学了起来。

从那日起, 汤玉家的阳台上总会有三个人呈老中幼的顺序排列站立, 一会盘腿坐正, 一会踢腿劈叉, 形成一道风景。

报上的“牛人”是老爸

到今年, 汤又悦已成为高级瑜伽教练, 凭着对瑜伽解剖学的专业认识, 去过很多地方演讲, 还上过电视。走在路上, 他经常会被年轻姑娘给认出来, 向他讨教瑜伽体式, 甚至有自称“粉丝”的要和他合影。而家人虽知他是瑜伽教练, 对他的知名度却一点都不知晓。

不久前, 老伴李阿姨为方便照顾汤又悦, 从大女儿家搬到小女儿家住。一个周日的早上, 母女俩上街买菜, 汤玉看见边上有个报亭: “妈, 我去份报纸。”

没过一会, 就听见汤玉兴奋地大叫: “妈, 你快来啊!” 李阿姨以为出了什么大事, 小跑着过去, 只见汤玉拿着份报纸: “妈, 你看! 我爸上报纸了!” 李阿姨“啊”了一声, 忙戴上挂在脖子上的眼镜: “还真是, 这老头啥时候成名人啦?!”

母女俩回到家时, 正赶上汤又

悦在准备下午的瑜伽课。此时的他单腿站立, 左臂前伸, 右手抓着向后高高抬起的右腿, 视线沿着左臂的方向射去——刚好看见母女俩站在门口, 六目相对, 汤又悦忙把腿放下, 不自然咳了两声说: “今儿买菜这么早就回来了?”

“哎呀爸, 你太牛了! 都上报纸了!” 汤玉拉着汤又悦的胳膊一个劲儿地说。汤又悦嘿嘿一笑: “你们看见啦? 我还挺不好意思的呢!” 第二天一早, 特意早起的汤玉缠着汤又悦要跟他练瑜伽。

汤玉越练越佩服老爸, 好多动作她根本完成不了, 可她快八十的老爹却跟玩似的。汤玉仔细揣摩父亲的动作后, 发现和女儿的芭蕾有异曲同工之处, 于是赶紧把赖在床上睡觉的女儿拖起来: “丫丫, 从今早上起, 咱们和爷爷一起练操, 这样你再跳芭蕾舞腿就不疼了, 好不好?” 睡眼惺忪的丫丫一看爷爷和妈妈都在做操, 一下来了兴趣, 跟着爷爷就像模像样地学了起来。

从那日起, 汤玉家的阳台上总会有三个人呈老中幼的顺序排列站立, 一会盘腿坐正, 一会踢腿劈叉, 形成一道风景。

每天, 汤又悦骑着动车穿梭在家和瑜伽馆之间, 身体越来越好的他, 有时连几十斤重的快递也能在旁人惊讶的眼神中轻松扛回家。而很多与他同年龄段的老人, 连自己系个鞋带都困难呢。

每次有人夸赞汤又悦, 汤玉都会笑嘻嘻地说: “那是, 我爸就是牛!”

(本文拒绝任何形式的转载、摘录)



大爱心理剧 直面心理危机专栏

主办: 今日女报社/凤网传媒
协办: 长沙市游金湓心理咨询有限公司
今日女报免费心理咨询热线 400-6300-696

婚姻告急, 我们还要继续吗?

——世界顶尖心理疗伤专家游金湓将搀扶你走出人生低谷

夫妻间互相猜忌、怀疑, 总是争吵不断, 婚姻关系紧张、濒临破裂。于是烦恼、困惑, 整日胡思乱想, 精神恍惚, 心力交瘁, 整晚辗转反侧, 以泪洗面。同时引起的抑郁症、焦虑症、失眠更让我们的生活雪上加霜、痛苦不堪。

谁来打开你我积压的心结! 谁来融化你我封存的心冰? 谁来搀扶你我走出人生的低谷?

世界顶尖心理疗伤专家 游金湓博士来啦!

游金湓博士简介: 美国心理剧、社会计量与团体心理治疗考试委员会(The American Board of Examiners in Psychodrama, Sociometry, a

nd Group) 机构认证之合格治疗师(即CP证书获得者), 机构认证之合格培训师、教育工作者与治疗师(即TEP证书获得者)。目前在亚洲华人中, 仅4人获取美国TEP殊荣。

大爱心理剧疗法之父、第七届国际心理剧大会特约专家、台湾南师大学社会学系教授、台湾生死学系教授、台湾心理剧学会常务理事、台湾心理剧学会理事、台湾700万家庭一致推崇的心理疗伤专家。

他们都在大爱心理剧 重获新生

“我和丈夫相处很难受, 离婚又舍不得。”38岁的张女士, 在大爱心理剧的课堂上倾诉着。经历的大大小小失败婚姻的她很珍惜现在的生活, 但她和现任丈夫在各自的生活中, 夫妻俩常常因子女问题和子女教育问题争吵不断。她总觉得自己的孩子和丈夫的孩子不能成为亲人, 婆婆也不对, 她和孩子间存有私心。好几次想着要离婚, 又怕给自己的心里造成再次伤害。

专家点评: 在大爱心理剧的课堂上张女士勇敢的迈出了第一步, 通

角色互换、换位思考、具象化等形式让她看见自己潜在的心理障碍, 尤其与扮演丈夫的辅助师换位思考、互相了解, 张女士的心一下明亮、温暖起来。回到现实中, 张女士完全改变生活方式后, 夫妻终于和好相处, 孩子亲密无间, 这个家又找回了幸福。

46岁的胡女士结婚二十年了, 可最近却发现老公神秘兮兮, 经常偷偷摸摸, 打电话也不接。老公白天在公司, 晚上回家后就躲在书房, 她越想越生气, 越想越伤心。胡女士越想越伤心, 越想越伤心, 越想越伤心, 越想越伤心。胡女士越想越伤心, 越想越伤心, 越想越伤心, 越想越伤心。

专家点评: 在大爱心理剧的课堂上, 游金湓博士通过行动力、具象化、视觉化、空间化协助胡女士的解与整合, 挖掘她心中潜在的爱, 胡女士把潜在在心底的话全部倾而出, 所有的矛盾都得到化解。出一周, 胡女士面貌焕然一新, 老

公终于说出了那句久违的“我爱你”, 让胡女士感觉很幸福, 感觉又找到了初恋般的感觉。

24岁的小林小姐, 与老公结婚一年多, 仍没有小孩。于是她开始怀疑老公是不是有问题, 越想越怀疑。小林小姐越想越怀疑, 越想越怀疑, 越想越怀疑, 越想越怀疑。小林小姐越想越怀疑, 越想越怀疑, 越想越怀疑, 越想越怀疑。

专家点评: 在大爱心理剧的课堂上, 小林小姐说出了对老公(丈夫的扮演者)的看法, 并且通过换位思考, 了解了对方内心的想法。小林小姐说, 老公其实是很爱自己的, 只是由于各方面压力导致情绪不好, 表达不出来而已。团体力量的魅力让小林小姐与老公相处、相敬如宾, 也怀上了孩子, 老公和家人也更爱她了。

的价值及向上的力量。游金湓博士就要来了! 一个人人生大逆转的机会已近在咫尺! 如果你正遭遇婚姻问题、情感问题、亲子关系、人际障碍等困扰, 请抓紧报团; 如果你正身陷忧虑恐惧、情绪低落、生活压力、职场困顿等折磨, 请抓紧报名。

大爱心理剧系列之一 “心灵之舞” 工作坊

- 课程对象: 1、婚姻关系紧张者; 2、亲子问题家长; 3、抑郁失眠者; 4、压力山大者; 5、社交矛盾者; 6、陈年心结者; 7、心理咨询师、心理辅导员、社工; 8、期待自我认识、自我成长、自我突破的人士
- 课程时间: 2014年1月1日-5日
- 价格优惠: 1、原价: 6800元/期; 2、优惠: 提前报名享受超低惊喜价
- 报名电话: 400-6300-696 QQ: 2906149896
- 报名地点: 长沙市韶山路460号兴威名座北栋810室
- 官方网址: www.youjinlin.com