



空中瑜伽

文 / 张瑶 图 / 老街摄影

当你还在烦恼于“四月不减肥，六七八月徒伤悲”，却又抗拒不了美食、坚持不了运动时，湘妹子李馨韵已经不断用她的实际行动在证明，你和女神之间，只差了一个空中瑜伽的距离……

1999年，娄底冷水江市举行首场拉丁舞比赛，几经角逐，一个小女孩站到了领奖台上。她就是李馨韵，那年10岁。

1989年，李馨韵出生在冷水江市一个普通工人家庭里。她是独女，父母视若掌上明珠，尤其是父亲，总希望自己的女儿好好读书，大学毕业以后将来有个好归宿。

但小馨韵却迷上了舞蹈，而且一发不可收拾。她生性快乐、果敢，14岁便跟随一个大她6岁的师姐离开家乡，闯荡江湖。

她们从广州到湛江，从青岛到临沂，从南京到温州，她跟着师姐在各地大小舞台上演出和参加比赛。这期间除了拉丁舞，她还精修了古典舞、爵士舞和肚皮舞，走到哪，跳到哪，学到哪。

在温州时，她结识了印度瑜伽大师夏尔马。她毫不犹豫地将积攒的两万元钱交了学费，半年里在夏尔马门下精修传统的哈他瑜伽和心灵疗愈课程，以及阴瑜伽、禅韵瑜伽等体系。她对瑜伽痴迷，悟性高，深得大师的赏识。之后，她留教温州瑜伽馆，一呆就是两年。

2012年，因母亲的坚持，她回到了阔别多年的家乡冷水江。2013年，她倾其所有和合作伙伴办起了长沙第一家会员空中瑜伽馆。

可创业谈何容易！每天连续六、七个小时甚至10个小时的教学课，一天下来唇焦舌燥，精疲力尽，可还要打理瑜伽馆，处理各种各样的问题，处理方方面面的关系。渐渐地，她迷茫了。整整半个月，她把自己关在房子里，天天喝酒，麻醉自己。

一个阳光春日，李馨韵带着伤痛，来到了宁乡县沩山密印寺。正好张显峰大师的“灵修”课在这里开讲，全封闭的7天里，她完全沉浸 in 一种禅修的状态里。

回来后，李馨韵继续拜师学艺，努力提升自己。2015年师从美国徐理老师进修美式Aerial Yoga空中二级，并考取二级导师资格证；同年，又考取法国空中瑜伽创始人Patricia老师Body Fly一级和二级导师资格证。不久，她受聘到湖南海英瑜伽馆，当上了一名空中瑜伽的职业导师，专门培训空中瑜伽教练。同时，她结合自己多年的排练和教学经验与实践，编写了一套更适合中国人的整体空中瑜伽培训教材——《Beauty Fly》。

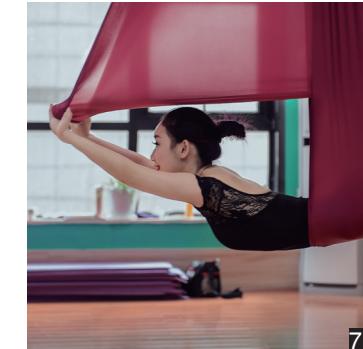
在李馨韵的努力、坚持和辛勤付出下，《Beauty Fly》教学体系不断完善，不仅在长沙，同时在全国不少城市推广，已



成为空中瑜伽培训的范本。近两年来，经她亲手培训的空中瑜伽教练就有一百多名，几乎遍布全国各地。她受邀拍摄《新材智》杂志唯美空中瑜伽教练专刊，长沙市电视台特约她为《技高一筹》栏目首席嘉宾。她的空中瑜伽美图更是在大湘网页上被誉为“马甲线女神”……

她的名声越来越大，现在不少大中城市如上海、广州、杭州以及福建等地都专门请她去讲课。

高空飞翔，旋转灵动，舞韵飘逸，如仙如画，如今的李馨韵带着她的理想在人生的舞台上尽情地表演着……



1. 你肯定没想过，瑜伽还可以这么玩吧？只要有一棵树，就能与天地相融。
2. 翩翩起舞，嗯，如同蝴蝶一样美丽啊！
3. 静静绽放，她这一招是最美莲花盛开。
4. 扎实地练，李馨韵要求学员的每一个动作都要准确、优雅。
5. 系统地学，学员们正围坐一起，学习瑜伽培训教材——《Beauty Fly》。
6. 轻轻讴歌，展翅高飞，她似鸿鹄。
7. 浅浅潜行，她不仅是美人，还是美人鱼。



2



3



4



5