



前些日子，去看高晓松的影片《同桌的你》，作为一个连青春的尾巴都已看不见摸不着，且自认为不爱念旧的人，电影开场后很长一段时间里，我都在轻松地翘着脚吃爆米花，事不关己地置身于周遭抽鼻子抹眼泪的“矫情”气氛里，直到猝不及防被一个场景击中：周冬雨带着一群死党爬上梯子、砸碎玻璃，把林更新从非典隔离楼救出来，一群人为躲避“白大褂”而发足狂奔，背景音乐是皇后乐队那首曲风激昂的《we are the champion》。看着荧幕上那群年轻人左手爱情右手友情地胜利大逃亡，配合夸张的表情和肢体语言，明明想笑，却觉喉咙哽哽的，嘴角咸咸的，不知不觉中，两行泪水滑然而下。

突然想起，去年看赵薇的《致青春》时，让我不慎“中招”的，也是类似一幕热闹喧嚣的桥段——年轻的郑微为发泄情伤，自顾自地冲上学校文艺汇演的舞台，蹦蹦跳跳地唱起《红日》，“命运就算颠沛流离，命运就算曲折离奇，命运就算恐吓着你做人没趣味。别流泪心酸，更不应舍弃，我愿能一生永远陪伴你……”那种只属于青春少女的倔强的眼神，那种天不怕地不怕的热血冲动令全校学生沸腾之余，也精准地戳中了我的泪腺。

那一刻，突然懂了：在这类青春怀旧片中，击中我的，从来都不是其中的爱恨纠葛，而分明是看到了十几年前，那个率性、反叛、充满热忱和不留余地的自己。

我的青春策源地，是在世纪之交，济南一所名气并不响亮的大学里。在那个手机还被尊称为“大哥大”的年代，BP机的嘀嘀声在女生的包里和男生的腰间此起彼伏，宿舍和校园里的IC卡电话是情侣们的爱情专线，学校周围的网吧里总是人满为患。那个时候，听歌流行用Walkman，年轻人时常会从小店里淘来盗版磁带或CD扩充自己的曲库，大街小巷都回荡着林忆莲的《至少还有你》。那个时候，泰坦尼克号在亿万观众的眼泪中缓缓沉没，羽泉刚出道，男生对暗恋女生最含蓄的表白是一张《最美》的CD，李亚鹏还在和徐静蕾一起演绎着纯爱版本的《将爱情进行到底》……那个时候，我穿牛仔仔裤带长裙，头发低低扎成两个马尾，经常拎一只大大的琴盒出入校园，热衷于单打独斗地自组乐队，拒绝加入“体制内”的各种社团，并以此为傲。而所谓的乐队，只不过是三把木吉他加一架鼓的简易组合，却是当时校园里最炫的小团体，排练的第一首歌，就叫《青春》。

你知道么，我也曾经，凭借从小掌握的器乐特长，长期霸占学校大大小小文艺汇演的舞台，最风光的一次，是把入校后的第一次中文系晚会生生办成了个人专场，在传统的歌伴舞形式占据主流的校园晚会上，作为“初生牛犊”的我先后率领一个女子合唱组和一支民谣乐队闪亮登场，唱的是原创歌曲，秀的是吉他和钢琴技艺，引起的轰动可想而知。至今我还保留着“粉丝”们手绘的海报，海报上的我戴着贝雷帽，抱着木吉他，嘴唇紧抿，面容冷傲地看着远方，一如当时的自己，特立独行，自由不羁。

我也曾经，在宿舍楼关门后，和几个晚归的死党成功逃过楼管员的巡视，实现了在教室过通宵的“壮举”，大家席地而坐，在黑暗中吟唱一些感伤的曲子，间或猜谜、讲鬼故事、听磁带、释放那些无穷无尽的精神。

我曾经，在校内一家叫作“来日方长”的小餐馆，与前来叫板的男生们斗酒对饮，直到喝干几桶扎啤，喝趴下一屋子人，才面不改色“飘然”离去。奇怪的是，毕业以后，那样骇人的酒量却再也没有重现过。

我曾经像那些讨厌束缚的叛逆少女一样，逃课逃自习逃晨练，在恋爱受挫时跑去网吧，通宵上网，沉沦暴瘦。也曾经在期末考试前不眠不休挑灯夜战，临时抱佛脚却意外拿到一等奖学金。

最值得夸耀的经历，是大三那年在校园里开班授课，宣传海报刷满整个校区，四十元八节的吉他课，引来听众如云，也因为授课现场太过火爆而出了意外——阶梯教室的一整排座椅被轰然坐塌，当然，我为此付出了停课、罚款的惨重代价……

这样一件件、一桩桩历数下来，忽然觉得：嘿，我的青春，还真带劲儿！同时也会微感诧异：那时的我，和现在的我，真的是同一个人吗？

我从不认为那是人生中最美好的自己，却绝对是最值得怀念的自己。那些勇敢，那些莽撞，那些过剩的荷尔蒙和多巴胺，只属于青春。这或许可以解释为什么每年毕业季，总能引发大批不相干的“老人”们莫名地集体感伤。

对青春的感怀，是另一种回不去的乡愁，如今的自己在这头，曾经的自己在那头，中间横亘着的，是无法逆行、渐去渐远的时间洪流。

看到这样一句话：我们终将成为我们不得不成为的人，只有青春，可以不为任何人，只为了忠于自己而活。

很多年后我发现，比起那一沓四六级和奖学金证书，在校园的小社会中历练，体验那些一辈子都不可能再去做的事，试探自己的各种可能性，以及在受伤后最终学会爱与被爱，才是青春赐予人生的最宝贵的财富？。

如今，我们早已长成了大人模样，如同写字楼里每一个普通白领一样，穿着得体的职业装，踩着7公分高跟鞋穿梭于格子间，面容平静，目光淡定。然而，在被社会磨平棱角之前，谁都有过年少轻狂的岁月，也都有过肆意挥洒的青春吧？

可是，终究是再也回不去了……

远去的青春，如同夜空中挂着的半个月亮，散发着淡淡的诗意的忧伤，让人无从触摸，只能遥望。

本期主打：毕业狂欢季 D02-D07

Iyengar Yoga Workshop

“建立更完整的 Iyengar Yoga 习练”

授课老师： Marla



Marla老师是一位资深的艾扬格瑜伽导师，被《瑜伽Journal》杂志称为塑造瑜伽未来的二十一位瑜伽导师之一。

她第一次去印度是为了完成佛学学位的研究课题，但深深的被印度的瑜伽所吸引，之后数次赴印度深度学习瑜伽，并在普那艾扬格学院深造一年，师从艾扬格大师及大师的女儿吉塔、儿子普尚。之后她每年都定期跟随艾扬格大师进修学习。

Marla经常为《瑜伽journal》杂志及《瑜伽国际》杂志撰写文章，她还在美国名校加州大学洛杉矶分校（UCLA）带领关于用瑜伽治疗抑郁症、焦虑症及肠躁症的研究。Marla是首位在UCLA医学院正式课程中设立瑜伽理疗的内容的导师。

她现居美国洛杉矶，在世界各地带领瑜伽工作坊及教师培训。

回归身体，重新倾听自己！

课程详情

在这两天的工作坊里，我们将分享两个主题—— 倒置 & 后弯。

确信在Marla老师创造的安全精准规范的习练氛围中，你一定会前所未有的突破与经历！

欢迎加入两日工作坊！

2014年7月4日 课程主题： 倒立

上午 8:30-11:00 下午 14:30-17:00

2014年7月5日 课程主题： 后弯

上午 8:30-11:00 下午 14:30-17:00

价 格： 单日 900元/人

全程1500元/人

联系方式：0531-81187771/81187772

更多详情，敬请关注瑞珈网站：www.yogarj.com

会馆地址：济南市历下区青年东路18号广电产业大厦瑞珈瑜伽生活馆

● 特别课程

课程主题： 顺位与精准的习练艺术

2014年7月3日 晚间 18:30-20:00

价 格： 300元/人



瑞珈瑜伽生活馆 官方微信

瑞珈瑜伽塑身季第二季

—— 60天 瑜伽健康塑身 你敢挑战吗？

加入我们，就有机会免费赢取价值**7666元**大奖！

在这最火热的一季，众多理由值得你来瑞珈接受你自己的挑战！

继2013年塑身季圆满结束后，我们翘首以待的**塑身季第二季**隆重拉开帷幕！

也许你早已听说过众多明星们都已将瑜伽列入他们的生活榜单，透过持续的修炼，滋养身心。每个习练者带着不同的目的走进瑜伽，伴随着习练的过程，最终收获的不止是最初的愿望更甚多的是随之而来的意外的收获。这也是瑜伽在近二十年的时间内风靡世界的每个角落的最终原因。

今天，你不需要再听闻、再想象、再犹豫，你只要大胆的说一声：

YES！I WANT TO TRY！

不用犹豫！用60天的时间，开启一个自我的全新蜕变！-----你值得付出！

超值价格：

1299元----瑞珈首次推出超低价格，让你加入最专业的瑜伽习练课程之中！

超值课程：

60天无限次体验瑞珈最专业的会员课程！

超值体验：

由瑞珈专业的师资队伍引领你体会**纯粹的瑜伽**体验！

超值大奖：

活动季结束后，将在**9月初**评选出**“最佳蜕变奖” 冠亚季军！**

冠军（1名）：返还现金1299元，获赠瑞珈7666元年卡一张；

亚军（1名）：返还现金666元，获赠瑞珈价值4000元半年会籍一张；

季军（2名）：返还现金366元，获赠瑞珈价值1299元月卡一张。

参与对象：年满18岁，不限男女，无任何重大健康问题均可参加。

参与方式：只需1299元/人即可参与此次活动！

（声明：20人活动生成，另实际参加人数超过30人，将增设其它相应奖项）

活动时间：2014年7月1日---8月31日

报名时间：即日起--- 2014年8月1日

报名电话：0531-81187771 81187772

地址：青年东路18号广电产业大厦G一层

声明：本次活动最终解释权归瑞珈瑜伽所有

招 聘：诚聘前台客服1名，销售2名，大专学历以上，

男女不限，详情请致电 瑞珈瑜伽生活馆 0531-81187771、 81187772