

# 风靡27载, 蕙兰瑜伽王者归来

从1998年开始, 蕙兰的瑜伽电视系列节目开始在美国播出, 掀起了美国现代瑜伽热潮。全球范围内数百万人曾经或正在跟随蕙兰练习瑜伽, 这使她成为当今世界最著名的瑜伽大师之一。如今, 蕙兰继续不知疲倦地奔走于世界各地, 把瑜伽带到她能到达的每个角落。

## 光芒背后: “瑜伽之母”是怎样炼成的

张蕙兰

生长于中国香港, 17岁时开始练习瑜伽, 接受了造诣深厚的瑜伽宗师柏忠言的启发与专门训练, 1980年在中国内地传授瑜伽课程, 1985年, 她通过中央电视台把瑜伽带入千家万户, 使瑜伽在中国生根开花, 蔚然成风, 被称为中国瑜伽之母。



我喜出望外。

就这样, 在与中央电视台约定提供一套瑜伽节目之后, 我开始思考如何完成这个大项目的制作, 对于此类项目, 我毫无经验, 所以不免有点忐忑。但是, 当柏忠言宗师说他会帮我时, 我所有的担心全都消失了。他说: “千万别把简单的事情想得太难了。”

为让我们能够顺利推进, 虽然柏忠言宗师已经把一切都化繁为简, 但“万事开头难”, 因我生性内向腼腆, 不是那种喜欢站在聚光灯下的人, 相反我较偏向站在幕后人堆中, 叫我站在成千上万人将要观看的屏幕里献艺, 好似是“赶鸭子上架”, 真让我为难。

记者: 1985年, 您在中央电视台的瑜伽节目给内地观众留下了不可磨灭的时代印记。能否分享一下当时央视引进《跟蕙兰练瑜伽》的幕后故事?

张蕙兰: 最初是在北京一些场所院校传授瑜伽课。

随着越来越多的人想学瑜伽, 这让我既开心又感到忧心。我独自一人就是我有三头六臂也绝对没有能力教所有想学瑜伽的人, 最后我想到了唯有借电视这个大众传媒, 才有可能实现我梦想。因此, 我们先做了一集样带, 请中央电视台看看喜不喜欢这种风格的系列节目, 他们看了之后觉得这个节目新颖独特, 观众一定会喜欢。这真让

(本版内容由北京凤凰联动文化传媒有限公司提供)

## ◇ 时隔27年, “蕙兰瑜伽”系列三卷全球首发

时隔27年, “瑜伽之母”张蕙兰全新巨献, “蕙兰瑜伽”系列三卷全球首发。而此次由凤凰联动巨资出版的“蕙兰瑜伽”系列是张蕙兰与其老师柏忠言多年来集大成之作。它既是蕙兰

瑜伽系列所有出版物的精粹版, 涵盖拓展了之前的冥想、瑜伽姿势等内容; 同时又将二人对瑜伽的深刻理解和独到经验首次系统地呈现给读者。

全新“蕙兰瑜伽”系列

是一套最基础、最权威、最安全的瑜伽范本, 它发掘张氏独家饮食秘诀的瑜伽养生方法, 第一次提及瑜伽饮食、生活方式和对疾病的疗愈, 针对人体八大系统的瑜伽防病治病疗法。

## ◇ 瑜伽现状惹争议, 是时尚潮流还是信仰践行?

近年来随着瑜伽在本土的四面开花, 派别林立, 龙蛇混杂的瑜伽现状也引起广泛争议。一些瑜伽机构和瑜伽教练在本就贫弱的瑜伽知识基础上盲目创新, 推出了很多伪瑜伽。瑜伽已成为一个可以随意加以利

用的包装, 可以装进一切的赢利借口。

对此张蕙兰认为: “虽然很多教练是真心关爱学员的, 但也存在一些不以学员安康为重的教练, 他们从事瑜伽教学的出发点就是想赚钱, 这不是瑜伽教师应

有的心态。教瑜伽赚一点钱满足自己的生活所需, 这当然没有问题。但是瑜伽从业者, 主要的动机应该是出于真心关怀人们的幸福安康, 而不是自私自利、发财致富。”作为瑜伽习练者, 重要的是认清形式, 趋利避害。

## ◇ “蕙兰瑜伽”守卫正统, 历久弥新

对于瑜伽, 张蕙兰曾这样说过: “瑜伽可以帮助你从一个超脱的、不受影响的旁观者来对待自己的身心状态。这才是瑜伽的真谛。”很多人对瑜伽的理解停留在高难度的肢体动作上。实际上练瑜伽姿势是与身体对话的一种方式, 瑜伽冥想则是心灵的一种修行。

针对人们的需求和对快乐的渴望, “蕙兰瑜伽”系列给出了相应的瑜伽练习技法或生活诀窍。在新书中, 张蕙兰分享了如何获得最高幸福的瑜伽秘诀, 以通俗易懂的方式讲述了人们真实的生活状况, 并答疑解惑。蕙兰瑜伽多年来坚持守卫正统, 却

真正做到了历久弥新。

近年来, “蕙兰瑜伽全国学习与休闲活动”相继在国内多个大中城市举办, 其教授的放松解压技法和身心保养科学, 以及倡导的健康生活方式, 被越来越多的人熟知和喜爱。蕙兰瑜伽已成为引领都市健康生活, 促进内在修养锻炼的新风尚。



# 招虎山

## 喜迎五一 赏花就去 杜鹃谷

### 杜鹃漫谷, 秧歌劲舞 春绿怡韵, 成道送福

<b>旅游专线:</b>	<b>永安国旅:</b> 6219993	<b>蓬莱报名:</b>	<b>龙口报名:</b>	<b>莱阳报名:</b>
<b>渤海国旅:</b> 6526688	<b>烟台烟旅:</b> 6247534	<b>三山:</b> 5667777	<b>富龙:</b> 8524877	<b>交运:</b> 7266113
<b>海亚国旅:</b> 6200139	<b>城信国旅:</b> 6694640	<b>妇女:</b> 5668819	<b>报捷:</b> 8533266	<b>环宇:</b> 7296970
<b>集散中心:</b> 6669898	<b>南鹰国旅:</b> 6377410	<b>滨海:</b> 3351122	<b>交运:</b> 8812020	<b>春晖:</b> 7181234
<b>烟台交运:</b> 2121300	<b>响水湾:</b> 6239666	<b>招远报名:</b>	<b>栖霞报名:</b>	<b>莱州报名:</b>
<b>景区烟台办事处:</b> 15615652399		<b>交运:</b> 8216446	<b>温馨:</b> 5185085	<b>交运:</b> 2098988

自驾路线: 烟青一级桃村石碑左转——(海阳市区方向)——海阳路红绿灯左转直行——状元坊(左转直行)——直行约5分钟即可到达景区