

微卷首

# 以主题的名义 升级生活3.0

王海臣

记得两三年前火热的一部电视连续剧，张国立在剧中经常说的一句话便是：生活，就是生下来活下去。也许是我生活修炼的道行不够，至今依然对此嗤之以鼻，这生活如果没点目标没点方向甚至没点主题，哪好意思浑浑噩噩的过下去啊！

现今的我们群居在城市中，享受着互有技能为彼此提供的便利。曾经一个家就可以满足我们生活的所需，现在却需要由一座城市来支持我们的欲求；曾经只需要一张床一台电视就能搞定的生活，如今已经扩散在城市的每个角落。餐厅替代了我们的厨房，咖啡馆和茶馆似乎变成了会客之所，电影的荧屏替代了电视机的功能。当然，这只是我们生活状态的1.0，就像一个非智能的手机，一切安好，只是有些落伍与陈旧。

生活的2.0让我们在一座城市中突然变得寂寞了，生活从社会又回归到家中，只不过生活必需品中务必要加一个可以上网的设备。于是“宅”不再单纯的意为居所，而变成了一种生活状态。人们宅在家里，即可享受全世界带来的便利：不需要去餐馆更不用上厨房，手指点几下屏幕快餐便送上门来；朋友的沟通只需建一个群，就可以穿着睡衣嗑着瓜子聊一整晚；根本不需要逛服装店，全世界喜欢的服装快递送上门，不喜欢的第二天再让快递退回去……在这样被升级后的生活2.0，我们过分享受了生活的便利，看似一切都美好便捷，实则工业感十足，像是生活流水线上一个产物，不需要沟通没必要定制，性价比最高便是王道。生活，如果只是讲究性价比，那还真是活出了机器人的气质！

在这个移动互联网大行其道的年代，我有时候真的很想给自己重装下系统，顺便把生活升级到3.0的状态——不论是独处、读书、购物还是社交都不带有强烈的目的性，而是变成颇有意思的闲适生活。曾在重庆的西西弗书店驻足一个下午，看着人们静静的在书店读书、抄书、排队买书，竟然觉得自己只能对着一块屏幕对比这家包邮那家贵两元的购物感简直弱爆了，收银台上面写着几行字：“背包太重，存吧；站着太累，坐吧；买了太贵，抄吧……”这样的用户体验怎能是互联网能完全替代的。在北京侨福芳草地和怡亨酒店，我花了一整天的时间，逛遍了商场和酒店的每一个角落，就是为了欣赏分散在这里的装置和艺术作品。在广州太古汇的“方所”，我们熟知的“例外”品牌把这里打造成了一个独特的文化组合，它涵盖了书店、美学生活馆、咖啡店、艺廊和例外的服装。他们工作人员称“方所”为一个不在家的“家”，而在我看来这种具有主题性的生活馆，才是知识、审美与生活的完美结合。

生活的3.0，在互联网极具发达的今天，也许永远不会成为每个人生活的主流方式，但当我们沉浸于只对着一块屏幕的生活状态，当这个社会更多的品牌和企业意识到只有用独特的“主题”才能把人们再度吸引到除了家之外的另一个空间时，也许我们离主题式生活并不远了。

生活3.0我们需要一个充满可能的空间，这里是拉近城市人彼此距离的场所，它不仅具有功能性，更具有观赏性、融通性和体验性，它能让我们在吃饭、喝咖啡和购物的同时获取文化，能提供给人们一个共处的社交舞台，这样的一个地方让人们离开家却又在家之外的空间提供亲密如家的体验和归属感。本期我们以“主题”为名，为你提供身边和不远处的主题生活方式，不论是主题商业、主题酒店还是餐厅，希望借此能与你共同进入生活的3.0主题模式。



侨福芳草地下沉广场草地上的装置艺术，也许每个人都有对这件作品的理解，在我看来它更像是在生活中“打怪升级”。

本期主题 主题生活——“有主题生活变奏曲” D02-D06

## 瑞珈® 瑜伽生活馆——瑜伽盛宴

如果你是一名瑜伽习练者，如果你是一名瑜伽爱好者，亦或是你是一名瑜伽老师，又或者你想开始接触探索瑜伽，请不要错过济南瑞珈瑜伽生活馆为您准备的瑜伽盛宴！

10月October/11月November 两大国内瑜伽领军人物空降瑞珈

王向空老师  
国内Ashtanga领军人物



王向空老师5天研习工作坊

时间：2014年10月16日---2014年10月20日

关于课程：——Ashtanga八支串联瑜伽时常被推崇的是一若你持续其修炼，它可以改变你的人生

——此课程旨在推广这项古老的修炼方法

——此课程适合所有喜欢瑜伽的朋友

了解更多课程详情：

1.登录瑞珈瑜伽官方网站:<http://www.瑞珈瑜伽.中国/index.html>

2.拨打咨询电话：0531-81187771、81187772

3.关注瑞珈官方微信：ruijiayoga

九三年开始学习气功，九六年练习瑜伽。忠实于自我习练，相信瑜伽是自我发现之旅，可以找到那个最真实的我。很幸运可遇到且受教于一些很有名的老师如ChuckMiller、David Keil、John Scott、BryanKest以及每年Mysore三个月跟随八支瑜伽掌门人Sharath学习。期待着和您一起



房振楠老师（国内艾扬格领军人物）

获B. K. S. IYENGAR嫡传弟子之一Iyengar瑜伽东南协会主席的Riana A. Singgih老师系统指导通过艾扬格瑜伽国际导师认证；定期赴印度普那艾扬格瑜伽学院密集深造。

教学风格以力量、根基打造、精准、细腻称道。

房振楠老师11天密集课程

上课时间：2014年11月1日至11日（全程11天密集课程，中间休息一天）。

关于课程：此课程会根据学生习练状况，在原有课程基础上更深入解析体式并带入新的站姿体式。每五天为一学习阶段，相续晋级研习。

瑞珈瑜伽生活馆地址：济南市历下区，青年东路18号，广电产业大厦G105



添加瑞珈官方微信了解更多精彩内容。领取免费体验课程！