



相亲没下文? 抱团吐槽更要紧

当下,通过相亲来达成脱单愿望的年轻人不在少数。他们一般吃过几顿如坐针毡的饭局,领教过几段奇葩的一面之缘。而当有一些人相亲完事后溜到网上,聚拢在一个角落,和网友吐槽相亲对象和经历,分享感想。豆瓣上有一个叫“相亲后的吐槽”的小组,小组里的年轻人,昔为相亲而去,今为吐槽而来。

□沈杰群

“相亲后的吐槽”小组有将近8万人

这个小组人气相当火爆,成员的简介和准则就颇有个性,拒绝自认为生活美满或者不认同相亲的人群入组。“本组欢迎24岁以上的姑娘来吐槽,吐槽有利于身心健康。当然,鉴于‘知己知彼’的古训,我们也欢迎有丰富相亲经验的男同胞来现身说法。”

在“相亲后的吐槽”阵地,你可以看到,相亲未必让人如愿以偿,但一定能帮助排除掉错误选项。

大家晒出的多是不投脾气的“怪咖”。比如一男生见面就宣称,找媳妇的目的,就是找个人填他家空旷的房子,陪伴他寂寞的母亲;有相亲对象标榜自己生活品位极好,专挑巨贵的餐厅吃喝,再笑嘻嘻请对方埋单……

林林总总,足以凑一本《我的相亲对象是奇葩》。不过,“怨妇情绪”不是该吐槽阵地的主旋律。蹲在帖子里“涮一涮”相亲对象,就像是这一群都市年轻“相亲族”释放的出口,他们希望排解掉初次交锋时的尴尬、烦恼、失落,更希望获得其他同道者的“鉴定”,确定自己的选择是否值得坚持。

小组里不乏久经沙场但运气欠佳之人。网友“欧泊”总结:“正常的好人还是有很多的,但不代表只要是正常的好人我就得喜欢,就得马上嫁了,总要讲个缘分和感觉的吧。”她态度很洒脱,认为“不合适”,其实只是“双方供求不一致”。

有人吐槽有人扔难题
有人越挫越勇

在“相亲后的吐槽”小组中,也挤满了大量前辈的建设性意见,经验帖,指导你相亲的礼仪、节奏、对方常见反应、正确心理调节,等等。

网友“家有暹神”精辟总结,相亲有三大常见步骤:“盲聊”、见面和再见。其中,“盲聊”是指在没见面之前先通过微信、短信、QQ等各种科技手段聊天。但她根据经验提出,如果彼此盲聊超过一周,相亲对象还不愿见面,那么多半是没有诚意深入交往。她认为,良好的心态是相亲的关键,不必过分玻璃心,不必怀疑自己的做法对错与否。

在“相亲后的吐槽”小组,天天都有年轻人扔出难题,怀疑情义难敌现实;也始终都有人愈挫愈勇,相信真爱就在下个路口。许多年轻人以同龄人、过来人的经历为指路牌,陪自己主动出击。

小组管理员还专门发了一个帖子,叫“退役留念”——成功结婚领证的退役组员可加入本名录。这就像每个故事都该有的完美结局。流浪了几张相亲饭桌,换了几张笑容难辨的脸庞,才让爱情的信仰慢慢明朗。

瑜伽圈重“神交”,爱分享冥想感受

结伴心怀喜悦付出劳动也是一种瑜伽

有个圈子强调静,那就是瑜伽圈。在健身房里的瑜伽课上,静中能窥各种心态,座次可见“江湖辈分”。而“段位”更高的瑜伽爱好者,则更重心静,他们爱分享冥想感受,认为结伴心怀喜悦付出劳动也是一种瑜伽,对饮食也有别样标准。

本报记者 范佳

健身房里有小江湖,
不同座次看“辈分”

济南市民张宁每周有四天要去一家健身房上瑜伽课。她喜欢安静,不愿被打扰,总喜欢找瑜伽房里靠边的位置练习。而那些充满自信的老会员更喜欢选择最前排,这样既能看得清教练的动作,又能优先得到指导。

“有些瑜伽初练者,一开始也喜欢选择最前面的位置,但是练上一两回,自然而然就跑到后面去了。”张宁笑着说,瑜伽房里四十多个人练习着同样的动作,各个角度都可能存在攀比。初练者喜欢东张西望,看着别人腰下得更低,单腿站得更稳,而自己在前面晃来晃去影响别人,自然会不好意思,想躲到不显眼的角落去。

2008年就开始练习瑜伽的张宁,已经从新手修炼成了半个专家。她感觉在健身房的瑜伽圈里,自己的心态日趋平和。“一开始,我更注重姿势好看,动作的高难度,想向老会员看齐,常常强求自己,甚至想做头倒立,结果第二天腰酸背痛。如今我更看重身心能不能得到放松。”

有些较真的老会员,对自己的前排“地盘”很在意。张宁说,她所在健身房要凭手牌取得号码到对应的位置练习。有一次,一个年轻女孩没取手牌就坐在了最前排的位置上,这时一个老会员面露不悦,走过来催着她先去换手牌,再到别的位置上去坐。其他的老会员见势,也纷纷帮“自己人”说话。

对待不同的教练,会员们的态度截然不同,并且相互影响。“有一阵健身房换教练很频繁,来的几位教练,让会员们很不适应。老会员们课后便在群中讨论,一人带头,好几个人附和,一起去找排班经理把教练换掉了。”张宁说,还有一位教练喜欢国学,常在课前根据节气背首优美小诗,很受欢迎。他的课常常爆满,来晚的会员要求在门口和台上加垫子,也不愿就此离开。

生活压力大,能够舒缓身心的瑜伽大受欢迎

与健身房里的瑜伽课不同,瑜伽馆内的课程更为专业和多样。“你的意识要明白你的身体,控制你的身体。”在济南的泉城路一隅,萨纳塔瑜伽馆里一如往昔安静。一位瑜伽学员在练高难度的体式,腰部快撑不住了,旁边的学员见势,赶紧站起来帮忙用绳带撑住她的腰。一旁的瑞努卡忙着为这名学

员纠正动作,帮她调整呼吸。

32岁的瑞努卡·帕萨德来自印度。2011年,他只身来到济南,收获了一大批粉丝学员。2015年,由于理念的分歧,瑞努卡准备辞去当时的教练工作回家乡,这可让学员们焦急不已,十几位女学员聚在一起哭着挽留他,这让瑞努卡很动容。

瑞努卡说,回忆往昔,那些温暖的瞬间一幕幕在脑海中闪过:他平日吃素,学员们就从家中做好可口的素食带给他吃;生病时大家送他去医院看病。“卡卡老师你别走,干脆你自己开一家瑜伽馆吧。手续的事你都不用操心,我们来弄。”学员们纷纷劝他留下来。

这些志同道合的朋友们,给了他重新开始的力量,2016年11月,在大家的帮助下,瑞努卡的瑜伽馆正式开张。

只要有机会,瑞努卡就带学员们徜徉于济南及周边的风景中,如千佛山、雪野湖等。二十多位瑜伽爱好者,在山间或水畔盘坐,让心灵与鸟语花香融合,呼吸越来越深沉,在山间冥想,会有与平时不同的感受。“感受外面的美,这时风有点大,也有点凉,心和大脑与外界的风和凉进行着平衡。”瑞努卡说。

一两个小时的户外瑜伽极大放松了身心,瑞努卡便带大家去附近择一处农家乐,这是厨艺高手们大展身手的时刻。他做起家乡的咖喱菜,正宗的印度口味令人胃口大开。瑞努卡很喜欢济南的泉水,这让他感到平静且安全,就像自己的家乡一样。他计划着要组织一次趵突泉畔的户外瑜伽,在泉水叮咚中进入冥想世界。

很多学员在上课前喜欢提前来到瑞努卡的瑜伽室,帮忙打扫卫生,整理用具,边干活还开心地哼着歌。在他们看来,这也是一种瑜伽。瑞努卡带学员外出活动,看到玻璃瓶扔在路中央很危险,很多路人选择绕着瓶子走过去,而他和学员们上前把瓶子捡起来,扔进垃圾桶。在他们看来,这虽是一件小事,但带给他们快乐,使自己的内心更加平和喜悦。

那么,近年来瑜伽为什么这么流行?瑞努卡认为,瑜伽风行主要源于在快节奏、高压力的工作生活状态下,现代人对于身心健康的追求越来越高。他发现,练瑜伽久了,原来状态浮躁的学员,渐渐可以控制自己,变得安静。还有很多会员原来疲于工作,身体常常僵硬和疼痛,也因瑜伽得到缓解。

工作、家庭两头顾的陈露说,她现在变得不容易着急,并且常常自省。孩子小的时候,常常哭闹,以前她会因此很烦躁。如今她会通过逆向思维,腹式呼吸等来调整自己

的情绪。“腹式呼吸这种深长的呼吸方式已经融入了我的生活,就像看电视、洗衣服等零散时间,身体也会无意识地进行很深长的呼吸。”

瑜伽在不知不觉中改变生活习惯

已过不惑之年的赵晨看起来还是个年轻小伙,他练习瑜伽多年,每天都要坚持打坐冥想,并在瑜伽微信群中分享自己的感受。不久前,他去西藏出差,当其他人都或多或少出现高原反应时,他依然能在高原上生龙活虎。

“感恩老师,感恩大家。一路狂奔,一路颠簸,高海拔下来,唯一没有缺氧还精力充沛的人。今天不忙,挑战一下11分钟火呼吸。端坐冥想进入火呼吸的准备状态,计时开始。横膈膜的击打需要比以前更用力,裹着羽绒被,冥想的天空漆黑一片……”高原的清晨,他写下这些话,翻看着其他群友的留言,感觉神清气爽。

赵晨感慨,在瑜伽群里分享冥想的感受感觉又经历了一遍冥想的世界。瑜伽消耗了自己多余的能量,能够更心平气和地看待人和事。瑜伽老师每天都在打磨自己,督促要好好做人。“瑜伽不仅让身段更优雅,并且活得更潇洒,思想更优雅。”

在萨纳塔瑜伽馆练习瑜伽的陈露每天也要花十分钟进行双盘冥想。“心不要乱,把意识放在呼吸上,告诉自己要冥想,身体不要疼,要安静。”瑞努卡说,这时候,有的人的血液会变热,还有的人人会变凉。这与情绪有关,若是紧张害怕就会变凉,若感到很大压力就会变热。要让大脑放松,心变静,腰挺直给自己力量。

瑜伽在不知不觉中改变着爱好者的生活习惯。不少瑜伽圈友发现,练习瑜伽越久,就越不喜欢吃肉。有的是一开始有意识地控制自己的饮食,但时间久了,身体会不由自主地对荤食没有兴趣。瑞努卡说,瑜伽催人向善,不能杀害、打扰其他生命。

有次瑞努卡带学员一起吃饭,他自己点了素菜,让学员单点荤菜,没想到学员们笑着告诉他:“我们也不吃肉了。”

陈露和圈友们交流发现,大家对饮食的要求都变高了,生活作息也更加规律。她从无辣不欢变成了名副其实的“清淡派”,早上六点便起床,晚上十一点必进入熟睡状态。“眼睛好大脑就好,眼睛最好五分钟就休息一次,眼睛不休息,睡眠就不好。”瑞努卡也坚持着每晚九点半睡觉的习惯。