

邓宏霞：
做心灵瑜伽的传播者

邓宏霞，阳光瑜伽·心悦馆的馆主，从一位瑜伽爱好者，成为一名瑜伽传播者。在她的脸上、身上，你能感受到不一样的气息，平和、安静、虔诚，这些气息让她更具一番迷人魅力。“我不是一个商人，也不太懂得经营，我只是热爱瑜伽，需要一个这样的空间，永远走在瑜伽这条幸福之路上。从2004年接触瑜伽，到寻觅瑜伽、感悟瑜伽，我是一个瑜伽的受益者，到如今自己开办瑜伽馆，一路走来都是生活最好的安排。我希望更多的人能够通过瑜伽找到自己的健康、安宁、平静和喜悦。”

■ 星级记者 张华玮/文 黄洋洋/图

学瑜伽：瘦身美体振精神

2004年，和大多数年轻女孩一样，邓宏霞一方面希望通过瑜伽达到瘦身美体的效果，另一方面因为长期坐在办公室，身体有些不适，她希望通过瑜伽加以改观。

“最先学的时候，我喜欢站在前排，可是因为身体下不去，动作做不好，我就越来越往后躲了。”邓宏霞回忆起当年与瑜伽的相识过程，“还好，我坚持下来了，3个月之后，人瘦了，身体也更加柔软了，而且整个人的精气神也感觉不一样了。”

那个时候，邓宏霞一个星期会练三次瑜伽，每次一

个小时的课程。身体逐渐地柔软，在这期间邓宏霞看了一本《瑜伽经》，书中说瑜伽是控制心的意识波动，这促使邓宏霞向内寻的过程，因为她发现她身体柔软了，但她的心性并没有祥和平静之感，这种迷茫让她走上了寻觅瑜伽真谛之旅。

爱瑜伽：追求心灵的平静

在对瑜伽的学习中，邓宏霞对瑜伽愈发的喜爱，“我看了很多的书籍，经过两年系统的学习，我明白‘瑜伽不仅仅是体势，更是一种生活方式’。事实上，每一个瑜伽体式都会给我们不一样的生活启示。当然，这需要有导师的引导，还有自己内寻的感悟。”邓

宏霞说。

学习期间，邓宏霞去过北京，师从有“中国最美瑜伽老师”之称的王媛。再往后，她辞去在机关的工作，又去游学印度追溯瑜伽源头之行。这一寻觅旅程让她坚定了从此走在瑜伽这条喜悦幸福之道上。

教瑜伽：把爱传递出去

从一个瑜伽爱好者，走过这十年的瑜伽心之路，从练身开始，到练心，身心合一，喜悦无限。“我就是个很好的例子。我希望在这繁忙的都市能有一角让伽人们走入自己心灵的港湾。‘瑜’悦身心，倍‘伽’美丽。将爱、希望、正能量传播出去。”邓宏霞说。