



闲看花开 静养身心

■柳亚林,媒体从业者

清晨起来,站在窗台边望一眼家中的杜鹃,用相机记录它们的成长状况。黎明的柔光中,花儿也仿佛睡眠惺忪。带着小狗在花园里散步,地上的花瓣还带着生动的香魂,细细用微距拍两张照,能够感觉到花瓣脉络里依旧有生命流淌——这就是媒体人柳亚林的早晨。一天的生活由此舒展开,带着都市里难得的诗意和缓慢,让人羡慕。

优雅知性,笑容温暖,一颦一笑充满魅力,平时大家亲切地称她“柳老师”。

听说过“5+2”的生活吗?工作在南京最繁华的中心新街口,节奏快、压力大,周末在郊区别墅的小花园里,侍弄花草,喝茶逗狗。如此生活,柳老师一过十年。

打开窗,绿色扑面而来:中间一棵很大的桂花树,十月金秋的时候百米飘香,旁边是桃树、柿子树之类的果树,以及睡莲、吊兰、牵牛花、风信子、蔷薇、文竹等花草。每年夏天,便自种蔬菜,如茄子、黄瓜、西红柿等。

“我带自己长的纯天然无污染的西红柿到单位,同事们个个来抢。我说不行,健康营养的食物先给办公室的孕妇吃。”提到自家种的西红柿和黄瓜,柳老师称它们是“可爱的小家伙”,脸上满是自豪和幸福。她自嘲自己为了养好这些植物,由地地道道的城里人变成了乡下人。她将苗圃里狗狗的便便铲进坛子里,放置一段时间蒸出“臭豆腐一样的味道”后,作为肥料给植物施肥,这样果蔬

就会长得很快。“其实他们吃的是我家狗狗的便便养大的西红柿。”柳老师嘿嘿地笑。

“我不会去刻意改变植物的形状,而是任随植物生长,让植物和人一样享受阳光、雨露和自然。”闲暇时间,柳老师坐在花园里,品一杯茶,看看自然长成的植物和自由奔跑的动物,有一种恣意妄为的轻松感。

绿色栖居是一种健康、清新的生活态度,是在快节奏的城市生活中寻找到的一种慢下来的方式。“我的一些朋友喜欢来我这里,大家一起喝茶、聊天、看风景。”柳老师说,在这里你无需去想想要做什么,只要静下来享受这一切,如此,安好。

现代快报记者 周青



绿野丛林 呼吸吐纳 你所听到的只有安静

■龙萍,金吉鸟首席瑜伽教练

瑜伽之滥,已让人熟视无睹,在钢筋水泥密不透风的健身房里,放上垫子,盘腿而坐,开始“吐故纳新”、“调息入静”——此种行为本身透着讽刺和悖论,四周都是坏空气,再无新气可纳,城市制造的噪音,你越安静它越放肆。在这样的环境中练习瑜伽,也只能追求个把体式,望减去腰腹部多余的脂肪。

作为金吉鸟首席瑜伽教练,龙萍每年都会去瑜伽发源地印度,在瑞诗凯诗的绿野丛林,龙萍找到了自己所欣赏的瑜伽练习方式和生活状态。

龙萍说,印度的瑞诗凯诗,到处是绿野丛林,很多路绕树而建,百年大树随处可见,绿树成荫,空气清新。在那种环境下练习瑜伽,甚至不用练体式,静静坐下,身心

便安宁下来,调息时,你所听到的只有安静。“你看我的这些照片,这些绿色并不是公园,就是镇上的一般的后山或者河边。”照片上的龙萍神态安详地或坐或仰,伴随着韵味悠远的音乐,练习着种种瑜伽动作。

除去“减肥”的功利诉求,瑜伽,能让自己远离奢侈和浮华,进入了一种原始、简单且完全源于自然的平和。龙萍说,在南京,练习户外瑜伽是“奢侈”的,选择室内修习瑜伽更“现实”!每到龙萍“执教”,就有大批粉丝涌入金吉鸟瑜伽馆,跟着她学习瑜伽。在音乐的呼唤和教练的引领中,修习者也能通过冥想感受瑜伽的魅力,伸拉、拧转,呼吸吐纳中,将自身完整而彻底地融合,不仅身体轻松,更多的是放空

心灵。

很多时候,我们不停奔波忙碌,缺少的就是这样不作声响地坐着,看着周遭的一切。放慢脚步,放慢心境,放慢那本该放慢的一切,寻找那个真实从容的自己。

现代快报记者 昂洁



一个有氧的格子间

■夏璐,十八频道记者

我们大部分人每天一半的时间在办公室度过,哪个办公室里都不免多多少少有点植物,在这个空气质量不容乐观的都市里,给人一点心理安慰。当然也不乏有些植物达人,把格子间打造成了一个小型花园,这样的人

除了让人羡慕,同时也让人由衷佩服他(她)的“养植”技艺,往往成为同事们仰慕和求教的对象。

属于夏璐的那个格子间在窗边。倚阳光而坐,炎热夏季时,总被晒成“阴阳脸”,但也因为阳光的不吝普照,各种绿植得以枝繁叶茂,清凉养眼——夏璐在窗户内侧的条框上摆满了各种绿植,所以即便是夏日大片的阳光洒落,属于她的那块方格地却始终都是绿荫环抱。

从拥有自己的办公桌开始,夏璐便在桌面上建造她的世界。“多数是绿萝,还有铜钱草、牡丹、蔷薇、富贵竹等等。本季,我开始种小西红柿了!”在办公桌上种植这么多绿植,还有个重要功能,“让领导注意不到我!”对

于自己这点“处心积虑”的小心思,夏璐颇有些得意。

自从24岁生日时收到爸爸送的一盆绿萝后,夏璐就开始了自己的花草种植生涯。“第一盆绿萝种得并不好。因为没有经验,叶子后来都发黄了。之后慢慢有了种植经验。就拿绿萝来说,要适当地把它拿到阳光下晒晒,才能长得快。光是让绿萝隔着窗户晒太阳,是不够的!”

相比于一开始只是单纯地为了养活花草,如今,夏璐更是带着一种虔诚的心态,呵护着花草绿植的生长。绿植都是有灵性的,能够感受到来自主人的殷切关怀。“我每天都会对着它们唱歌。欢乐的、

悲伤的、抒情的、摇滚的,各种曲风都可以。浇灌绿植的水,则都是我在前一天备好的,是我专门打好并放在一边预先净了一个晚上的水。”夏璐表示,自己对水质并没有什么研究,都是凭着自己的感觉,但这一片良苦用心,绿植们一定能感受得到。

现代快报记者
筵颖

