

人物扫描

张茂

2014年,通过亚洲体适能运动学院瑜伽教练认证。

2015年,通过亚洲瑜伽协会高级瑜伽理疗师认证。

2016年,通过国际瑜伽协会高级瑜伽教练资格认证。

2016年,通过飞萨弗(FISAF)普拉提教练认证。

2016年,签约王璐舞蹈,任瑜伽教练培训高级导师。

2017年,参加郑州瑞丽空中瑜伽名师集训,并通过空中瑜伽教练认证。

2017年,加入bobby clemell老师艾扬格女性瑜伽工作坊。

2018年,学习国际瑜伽培训学院备孕、孕产、产后修复培训课程,并获得资格证书。

似乎在每个人心里把爱好发展成职业或事业,都是一件幸运的事。但是,需要为此付出的毅力、坚持和努力常常让人望而却步。在我们身边有一位将爱好发展成职业的幸福者,她就是瑜伽教练张茂。8月1日,记者在王璐舞蹈采访了刚刚下课的张茂,请她与读者分享如何通过自己的努力把爱好发展成职业。

记者:你是什么时候开始接触瑜伽的?

张茂:我是一名瑜伽爱好者,也是一名瑜伽教练。说到我是如何接触瑜伽的,纯属偶然。2012年,我在学校选修课程时偶然接触到了瑜伽。因为我有舞蹈基础,瑜伽老师对我的印象很好,并建议我做瑜伽教练。后来,老师给了我很多有关瑜伽的资料,说只要我能记住就让我做她的助教。一周后,我全记下了。老师非常满意,就让我做了她的助教。那时,我与瑜伽正式结缘。

记者:练习瑜伽给你带来最大的改变是什么?

张茂:在练习的过程中,我对瑜伽的看法转变了不少。瑜伽并不像我想象中的那么轻松,很多体式其实非常难做,往往上一节课整个人非常疲惫,但内心觉得安然舒适。具体收获从四个方面来讲:一是我获得了健康、理想的身材;二是我养成了非常良好的生活习惯;三是我拥有了更强的意志力,因为练习瑜伽是一件需要坚持且不断突破身体力量限制的事情;四是我拥有了一份喜欢并且可以谋生的职业。

记者:从瑜伽爱好者的身份转变为从事瑜伽职业的人,你觉得感触最深的是什么?

张茂:我觉得自己挺幸运的,但



张茂: 幸运是 努力埋下的伏笔

记者 寇旭静 文/图

张茂在练习瑜伽。

除了幸运之外也离不开努力和拼搏。我虽然毕业后主要教舞蹈和钢琴,但内心深处更喜欢瑜伽。为了当上瑜伽教练,那段时间,我下了舞蹈课或钢琴课就泡在瑜伽馆当助教,经常从上午9时忙到晚上9时,1个小时的午饭时间通常吃些饼干、小零食凑合……为了练好空中瑜伽,我手上的勒痕、腿上的瘀青就没间断过。我坚信付出与收获成正比。“越努力,越幸运”是我的真实写照。

记者:信念是成就事业必不可少的要素。你对待工作的信条是什么?

张茂:我对待工作的信条就是正确的方向+努力,成功只是时间问题。虽然现在瑜伽行业竞争非常大,挑战也越来越大,但我会继续坚持。这份坚持不仅来源于我对瑜伽的热爱,还来源于我对这个行业发展的信心。随着中国越来越国际化,大家的审美也越来越多元化,对自身的要求越来越高,瑜伽特有的优势会被更多人认可和接受。

记者:目前,瑜伽行业良莠不

齐。你有什么建议给刚刚接触瑜伽的练习者呢?

张茂:要明确练习瑜伽的目的:如果是为了强健体魄、释放压力,那就不要执着于结果,享受流汗的过程就好;如果是想成为一名瑜伽教练,那就要找到自己坚持的动力,根据目标学习瑜伽的相关知识,理论和实践要兼顾。另外,很多人不能坚持练习瑜伽很大一个原因就是短时间内看不到练习的效果。好身材不会通过短期的训练就形成,因此一定要调整好自己的心态。

记者:与读者分享一下如何才能将爱好发展成职业吧!

张茂:这没有什么经验或捷径。就我而言,做自己喜欢的事,即便没有太高的报酬,也会有很大的动力做到极致。而如果做自己不喜欢的,就不会投入太多。长期积累下来,这两种态度所产生的绩效差异是巨大的。把爱好发展成职业离不开坚持和努力,用最流行的话概括就是:“那些‘毫不费力’的成功,背后都是坚持和不懈的努力。越努力,越幸运!”

文明创建 让生活更美好

记者 寇旭静

有朋自远方来时,许昌人会把“宜居”引以为豪地挂在嘴边。

许昌宜居何来?优美的环境、厚重的文化、发展的潜力、精致的美食……这些因素固然重要,不过当放慢节奏,行走于城区大街小巷,你便会找到更多答案。

清晨出门,头顶是一片蓝天;十字路口,“小红帽”“红马甲”正在执勤……一幅幅幸福和谐的画面,是许昌创建全国文明城市工作的缩影。在这里,文明创建正培育着一方宜居乐土,空气中的文明气息散发出幸福的味道。

仲夏时节,中央公园、清溪河游园、北海公园等地呈现出别样的风景:岸边杨柳依依,水系碧波荡漾,文明标语随处可见。文明出游、爱护环境成为大多数市民的自觉行为。

8月4日,在中央公园游玩的市民孙女士说:“文明出游、爱护环境是我们每个人的义务。大家都要爱护我们美丽的家园,为许昌创建全国文明城市加油!”

“现在大家自觉把垃圾扔到垃圾桶里,自觉遵守交通规则……”市民杨女士说,“自创建全国文明城市工作开展以来,许昌变化挺大的。希望许昌创建全国文明城市的氛围越来越浓厚,大家都自觉保护城市环境,为创建全国文明城市出力。”

人居环境不断提升、城市管理日渐完善,市民住着舒心、出行放心,生活更加宜居!行走在许昌的大街小巷,一步一景,无不让人感受到文明创建的强劲“脉动”。不松气、不歇脚,内外兼修、久久为功……在文明创建的路上,许昌步履铿锵!

这里是爱情开始的地方

本报讯(记者 寇旭静 通讯员 孟博文)“好期待遇见爱情”“单身汪的日子要结束了”“向往偶遇”……近日,记者在微信朋友圈里看到许多市民转发了关于公益“恋爱角”爱情一站的文章。这篇文章不仅转发率高,而且评论区十分火热。记者通过采访了解到,爱情一站由许昌金太阳婚恋打造,旨在拓宽单身男女的社交圈子,提升爱情成功率,解决我市适龄未婚青年的婚恋问题。

据了解,爱情一站以公益书吧为主要经营模式,设有书吧、DIY工作台。你在这里可以阅读、手工

DIY,或者将图书作为爱情载体,把自己的个人情况写到书签上夹在图书中,与有缘人相遇。

与传统相亲模式相比,爱情一站采用了更新颖、更适合当代年轻人的婚恋模式。“年轻人向往浪漫的爱情,偶遇、一见钟情最让人心动。”许昌金太阳婚恋负责人张凤杰说,“传统相亲模式一般是长辈或者亲朋介绍男女双方认识,非常盲目,经常出现见一两面就不再联系的情况,成功率比较低。但在爱情一站完全没有相亲的尴尬,一本书就能成为两个人爱情的开始。”此外,爱情一站会定期开展手工DIY、读书



爱情一站书吧
图片由爱情一站提供

交流会等趣味活动,为单身男女提供展示自己的平台。

据悉,爱情一站位于曹魏古城南大街南段东侧,即将重装开业。