



6月21日,是国际瑜伽日。这种起源于印度的古老运动,在国内颇受都市白领的追捧。人们总是不由自主地将它和时尚、潮流这些摩登词汇联系在一起。

然而,在距离北京只有200多公里的一座小村里,却隐藏着一群高龄“瑜伽大神”。院里掰玉米的大娘可以轻松将腿举过头顶,田间挖野菜的大妈能忙中偷闲来个倒立。就连村口晒太阳的大爷,一言不合也能给你劈个叉。这个神奇的村庄坐落在张家口市张北县以北,它有一个让人过目难忘的名字——玉狗梁。



正在直播的瑜伽老人。



村民们在田间地头练习瑜伽。

# 这个村有一群高龄“瑜伽大神”

破圈

在记者给79岁的武启莲打电话时,老人家正在忙着烧火做饭。

玉狗梁地处冀蒙交界的坝上草原,气候寒冷干燥,土豆和莜面是这里的主要物产。如果没有农活,村里人一般每天只吃两顿饭。

武启莲练习瑜伽已经有5年的时间,她不仅是村里的“瑜伽高手”,也是短视频平台上的“红人”。

玉狗梁的另一位“网红”,是驻村第一书记卢文震。其实在他来到村里之前,玉狗梁和瑜伽几乎没有任何联系。

2016年初,卢文震与另外两位同事入驻当时还是国家级贫困村的玉狗梁,开展精准扶贫工作。

零下二十七八摄氏度的天气,路上还残留着未化的积雪。一路颠簸后,他们一行人先来到乡里。当时玉狗梁的村支书骑着一辆电动三轮车,头戴一顶有些旧的毡帽,身穿一件几乎包了浆的军大衣,拿着一部直板老人手机,将他们带到了玉狗梁村。

说是号召练瑜伽,但卢文震自己也是个门外汉。他从网上看了大量的视频教程后发现,很多动作都不适合村里的老人:“首先要确保安全,不追求高难度体式。瑜伽只是名义,把大家组织起来锻炼身体才是目的。”

他从最简单的动作开始教起,任何动作都要先自己练熟,确保安全后再教给村民们。两三个月以后,很多人尝到了练瑜伽的甜头。

因为常年劳作,武启莲和老伴儿落下了腿疼胳膊疼的毛病。在武启莲老伴加入瑜

质疑

伽队几个月后,这些毛病竟然好转了。在老伴的推荐下,武启莲也开始跟着练瑜伽:“后来看卢书记教得挺好,老汉身体也好了,我才去的。”

早上和傍晚各练一次瑜伽,已经成为武启莲的生活习惯。而因为瑜伽,她的老年生活也发生了翻天覆地的变化。

2016年底,国家体育总局社会体育指导中心注意到了这群练瑜伽的老人。2017年,中国瑜伽官网称赞玉狗梁为“中国瑜伽第一村”。随之而来的,还有媒体的关注。有电视台邀请村民们录节

改变

伽队几个月后,这些毛病竟然好转了。在老伴的推荐下,武启莲也开始跟着练瑜伽:“后来看卢书记教得挺好,老汉身体也好了,我才去的。”

早上和傍晚各练一次瑜伽,已经成为武启莲的生活习惯。而因为瑜伽,她的老年生活也发生了翻天覆地的变化。

2016年底,国家体育总局社会体育指导中心注意到了这群练瑜伽的老人。2017年,中国瑜伽官网称赞玉狗梁为“中国瑜伽第一村”。随之而来的,还有媒体的关注。有电视台邀请村民们录节

困局

一辈子在田里劳作的老人们,也没有任何营销的概念,有些人甚至无法用普通话和直播间里的“家人们”沟通。加之近几年疫情的影响,卢文震想在村里搞旅游业的想法也暂时搁浅。

随着近几年的短视频热潮,互联网也成为一些村民增收的渠道之一。不过,发展的过程也遇到了困难。

村民的账号同质化比较严重,彼此存在竞争关系,自然难免摩擦,一度导致村里练瑜伽的人开始减少。

2019年,武启莲的孙子偶然将奶奶练习瑜伽的视频上传到网络。视频中,农村的土炕上铺着一块薄薄的瑜伽垫,穿着红袜子的武启莲缓缓下蹲,将双手撑在瑜伽垫上,双腿又绕过双臂,看起来有些瘦弱的胳膊随即整个身体撑起。

高难度瑜伽动作和银发的农村老人,形成强烈的反差感。这种画面不断刺激着看客的眼球,这条视频最终收获7.6万个点赞。而随着武启莲视频账号的活跃,玉狗梁也意外走红。

借着这股“东风”,村里越来越多的人都注册了短视频账号。一些人也开始通过拍视频获利。

武启莲的账号目前有超过16万粉丝,她上线的一款“初、中级有效健身瑜伽课程”售价19元,已经有超过700人付款。

“双盘”十分相似。

一个大胆的想法在他脑海中出现:“教大家伙练瑜伽,把身体养好了,才能干活挣钱。”

第一书记教大家练瑜伽的事情,很快在村里传开了。“啥是个瑜伽?”是老乡们提出的第一问题,经过卢文震的解释,大家很快明白:瑜伽就是锻炼身体。

质疑声接踵而至。

“你们是来扶贫的,练瑜伽能脱贫?”城里人喜欢运动,我们每天干农活都很累了,吃饱了撑的没事干才锻炼身体。”甚至有人向乡里举报:玉狗梁村在搞“邪教”。

目,很多老人也因此走出村庄,开了眼界、见了世面。武启莲兴奋地告诉记者:“以前活了这么大都没去过城里。现在因为练了瑜伽去了十几个地方,高铁、火车、飞机都坐了个遍,连我儿子都没坐过飞机嘞。”

还有一件最让她骄傲的事——一手拉扯大的孙子也因为练习瑜伽,娶上了媳妇:“他们在我直播间认识的。”

玉狗梁的变化,吸引了在外打工的村民回来建设家乡。新一届村委会平均年龄不到50岁,他们都是玉狗梁的希望。

色,他不想走,村民们也想让他留下。这一干,又是3年。

在玉狗梁的1000多个日夜,卢文震和村里的老人产生了深厚的感情。

第二个任期满后,1966年出生的卢文震也快到了退休年龄。

“玉狗梁还没完全发展起来,我也不甘心。”同家人商量后,他开始了在玉狗梁的第三个任期。这一次,他要在这儿结束工作生涯。

卢文震的微信头像,是一株只有两片叶子、但却有着很长根茎的榆树苗。他说:“玉狗梁未来的路,也要像榆树苗一样,稳扎稳打地走。”

据中新社