

Katherine 覺得瑜珈應是一種生活習慣，若單純以此作減肥手段，很快會適得其反。



夢想，還是應該有的

訪——Jan
文——Jan
攝——Will

近年，「運動」、「健康生活」變成一種風潮，龐大的需求為相關行業帶來無限商機。可是，這個市場始終一面倒被連鎖健身中心壟斷，雖偶有零星小型 Studio 與之抗衡，可是它們卻如以卵擊石般，生存空間相當狹隘。不過，城市裡依然有人不想被吞嚥，堅持追逐夢想。三十出頭的李家琪 (Katherine)，正是其中一名追夢者，雖然她開始教授瑜珈之因有些被動，但歷經重重阻撓，依然堅持到今天，甚至開設個人 Studio。Katherine 對瑜珈，還是一份離不開的「熱愛」。

代母從軍

剛過而立之年的 Katherine 已經有15年教授瑜珈的經驗，簡單加減運算一下，她開始教瑜珈那一年才16歲，「瑜珈老師」是她會考後的暑期工。做暑期工這回事並不稀奇，現在就有不少學生在考學文憑試以後，趁著等候放榜的長假期做工賺取零用錢及生活經驗。可是，對於 Katherine 而言，開始這份暑期工的原因太過苦澀：「其實我媽媽亦是一名瑜珈老師，會考那一年她不幸患癌。放榜前，我只好匆忙考取瑜珈導師牌照代替她教學生。」「代母從軍」，不多不少有點迫於無奈，「一開始我教瑜珈只屬兼職性質，直至讀大學的時候，媽媽開始病重，我不得不倚重教瑜珈的收入應付她龐大的醫療開支以及自己的生活費。」Katherine 小時候是練體操的，後來卻因為受傷頻繁而改練瑜珈及跳舞。她萬萬料不到，小時候的興趣竟成了長大後營生的方式。

天生的追夢者

「那時候我的學生年紀普遍大於我，她們紛紛勸喻我畢業後不要以教瑜珈為正職，我媽媽離世之前，亦跟我作過相似的勸誡。」其實，Katherine 心底裡的而且確有另一個「我的志願」。「年輕時，我很想當一名舞蹈員，大學畢業後，我真的實踐了自己的夢想。」可惜現實與夢想的距離，差距往往不止一點點。「我們每天陪著藝人排練8小時作他們演唱會及新歌宣傳的伴舞，可是當一個全職舞蹈員，收入基本低得無法維生。於是，我只能在工餘時間繼續教瑜珈班。」夢想像美麗而虛幻的泡沫，遇上現實，一觸就破。大概在一年以後，Katherine 便辭去舞蹈員的工作，重新思索自己的路向。

收入不穩定、收入低，兩害只能取其輕。「收入低」是你努力了都沒有用；「收入不穩定」卻是你勤力一點，多教幾堂就能改善的問題。前者殺傷力似乎較後者低，於是 Katherine 未有聽媽媽的話，又回到了全職教瑜珈的路上。雖然已有數年教學經驗，Katherine 始終覺得自己未曾受過正式瑜珈導師訓練，很謙稱自己為「瑜珈老師」。業餘性質的學生根本難以察覺老師未夠專業，但 Katherine 覺得既然以此作職業就不能得過且過，她決心報讀一些專門導師課程增值自己，同時學習怎樣教人。

夢中的荊棘

不想原地踏步、不想受大型公司壓榨，Katherine 希望擁有一間屬於自己的 Yoga Studio。最後，她夢想成真，在中環區開設一間名為「SUKHA」的 Studio，Katherine 指「SUKHA」是梵文，意指 happiness and a good place，可是也有學生覺得這處算不上「good place」。「總會有學生抱怨這裡硬件配套不夠好，設備比不上連鎖式健身中心，例如更衣室擠迫、沐浴間太少等。」其實這類罪名有點「莫須有」：小型 Studio 自負盈虧，賣點是小班指導，硬件自然比下去。自設 Yoga Studio 後讓 Katherine 遇上很多教學以外的問題，想要成功經營一間 Studio 光憑「有心教、教得好」是不夠的，途中還有很多荊棘。

一百個人有一百種學習瑜珈的理由，Katherine 旁觀者清，觀察到這幾年來學生心態的變化。「隨著瑜珈變得商品化，不少學生視之為一種 lifestyle 或是減肥途徑，目的達到後，就不會持之以恆，因此學生的流失率頗高。可是瑜珈本來就不止是一項減肥運動，當你真正專注練習，它能讓人的身體與思想結合，讓精神繃緊的人，放鬆下來。」其實練習瑜珈很難計算回報，真正的回報，例如平靜的心態、曼妙的體態，都是在不知不覺間累積起來的。Katherine 對 Studio 不確定的未來，的確有過浮躁的時候，然而也許是多年來練習有素，她的內心很快便平靜下來，並決心堅持下去。雖然選址在繁華鬧市中，樓下正是燈紅酒綠、夜夜笙歌的蘭桂坊，但奇怪的是，Katherine 的 Studio 即便在夜晚亦不覺吵雜。也許是瑜珈獨有的心靈之靜，足以將外界的煩擾隔絕。



Katherine 的 Studio 還有一頭熱情的小狗 Honey。