

只要交钱，培训四天就“变”教练

——瑜伽市场乱象调查

6月21日是国际瑜伽日。作为一种身心锻炼修习法，瑜伽在世界各地受到不少练习者追捧，近些年在中国也发展迅速。

但记者调查发现，由于大众对“舶来品”瑜伽了解不多，加之一些培训机构“花式赚钱”挖空心思，瑜伽领域不乏“连环套”“坑中坑”，有的经营活动形同“传销”，存在考证乱、师资差、噱头多和功效虚的四大乱象。

■ 考证，竟成了一些瑜伽馆的“生意”

瑜伽爱好者陈意没想到自己只学了3个月的瑜伽，就被瑜伽馆的“老师”盯上了。“老师”频繁鼓励“去考瑜伽教培证”。

本来练瑜伽旨在健身的陈意并没有“考证”的打算，“所以最开始是拒绝的”。但瑜伽“老师”很坚持，一再劝说，称考证能让从教练的角度去学习瑜伽动作和原理，对瑜伽体式的理解会更到位，更上“层次”。

在湖南湘潭一家瑜伽馆学习的张楠也有相似经历。“只要是学了一定时间的学员，能固定坚持来上课的，‘老师’都会劝你考证。”

为了“忽悠”更多学员

考证，“老师”们用来打动人的说辞还有“兼职”。“老师告诉我们，馆内的学员、课程越来越多，老师不够，只要考了教培证就可以在馆内兼职，一次课能拿到80元课时费。”陈意说，“这一点对想挣外快的女性有诱惑力。”

记者发现，在湖南，瑜伽馆的会员年卡一般收费仅1000到3000多元，而考证培训虽然周期短、课程少，费用却要8000元到一两万元。同前些年瑜伽馆以年卡收费为主要盈利模式不同，考证，已成为当下瑜伽行业一些场馆的新生意。

由于抵挡不住瑜伽老师不停地游说，陈意最终



资料图

■ 别入！瑜伽领域还有很多“坑”

除了来历不明的瑜伽证书之外，专家们提醒，瑜伽还有一些常见的“坑”，消费者需要提高警惕。

——巧立名目，夸大功效。记者了解到，瑜伽有哈他、艾扬格、普拉提等各种流派，流派之间很是不能相容，有的甚至互相诋毁。近年来，市场上瑜伽特色培训更是名目繁多，肩颈理疗、塑形瘦身、丰胸美胸等，还打出“七天瘦二十斤”“10天练就小蛮腰”等广告语夸大功效。

“针对现代社会的压力和需求，行业里出现了很多千奇百怪的养生、疗养项目，编造‘噱头’以收取高额费用。而消费者要认识到，瑜伽有助于身心健康，但并不能迅速减肥，更不能替代治疗。”瑜伽领域资深人士孟然说。

——盲目追求高难度体式。许多人以能否做出高难度体式作为判断瑜伽水平深

厚的标准。但多位瑜伽领域专家指出，瑜伽应量力而行，以身心舒适为主，过分追求高难度体式，易伤到背、腰和颈部。韧带拉伤、软骨撕裂、关节炎症等都是常见的“瑜伽病”，一味追求拉伸扭拧，肌肉纤维可能会越来越松，对健康损害很大。

——“洋教练”受追捧，神秘主义抬头。有瑜伽领域资深人士介绍，由于瑜伽来源于印度，不少肤色黝黑的“洋教练”成为瑜伽馆的“招牌”。湖南省健身协会瑜伽专业委员会会长海英告诉记者，实际上大部分“印度老师”因语言不通，无法了解习练者基础，上课效果并不好。她还表示，为了提高“身价”，一些瑜伽馆主喜欢标榜自己是印度某流派“某大师”的弟子，甚至搞莫名其妙的宗教仪式，在教练过程中宣扬神秘主义，这些不良做法，对正确看待和习练瑜伽有害无益。

■ 交钱，来历不明的“证书”用于“请君入瓮”

“考试非常简单，感觉就是走个过场。每个人自己编排一节课给学员上，有两个评委现场观看。”陈意说，自己考试时很紧张，一些讲解都说错了，但包括她在内，所有报考学员都通过了。

周婷拿到“空中瑜伽教培证”只用了四天。“空中瑜伽的体式动作很复杂，但整个学习过程只有两个周末共四天，感觉自己根本没掌握。”周婷告诉记者：“考证就是在自己的瑜伽馆进行的，老师说愿意参加考试的就模拟上一堂课，我觉得自己完全没有达到能给别人上课的水平，就拒绝了。”

尽管没参加考试，周婷还是拿到了证书，发证单位就是这家瑜伽馆。她对此非常疑惑，老师则告诉她：“要是你觉得自己水平还不行，可以免费再参加一次培训。”

和周婷一起考证的学员，有的人真的就此成了教练。“我上过一次她的课，口令完全说错，体式好几次自己都没做对。听说后来一位年纪较大的学员去上她的课，空中倒立时不慎摔倒在地，导致脊椎受伤，疼了半年。”周婷说，

这番亲身经历让她对这个行业产生了质疑，“我开始相信，之前那些‘练瑜伽使人受伤、致残’的报道案例是广泛存在的”。

拿着“哈他瑜伽教培证”，走过一段瑜伽“兼职教练”之路的陈意，发现后面还有“连环套”“坑中坑”。

“组织我们考证的瑜伽馆在当地有很多连锁店，有证的学员就安排在各个店内授课。”陈意说，最开始一周能排两、三节课，随着考证的学员越来越多，就只能一周上一节，后来连一节都很难排上。这时，瑜伽馆就开始要求她们报考更多门类、更高级别的进修班，否则就不排课。

为了能排上课，继续考证的学员很多。然后，瑜伽馆又向她们兜售其他课程，比如营销课程，培训几天学费就是好几千元。“结果你当教练授课赚来的钱，还不够交这些学费的。”陈意说。

考证复考证，证书何其多？一些学员拒绝继续进修后，就被结束了在瑜伽馆授课的资格。“而拿着证书去别的瑜伽馆应聘，才发现人家根本不看证

书，少数馆会考察你上课的情况，更多馆则只聘用在自家考证的学员。”一位学员说。

那些不考证的学员呢？简玲告诉记者：“我买的是年卡，但学了大半年发现，每次教的内容都差不多。当我提出想要深入学习，老师直接回复我‘高阶的内容是花了大价钱从进修班学的，你想学就得交进修考证学费’。”于是，部分想在瑜伽上有所提高的学员，又被迫走上了无休止的考证进修之路。

“在目前的市场中，教培证已演变成了赚钱的套路，一环套一环，简直像传销。”一位瑜伽爱好者说。

记者调查发现，各类瑜伽馆的证书五花八门，如“国际瑜伽”“全美瑜伽”“瑜伽联盟”“亚太国际瑜伽培训学员”“瑜伽导师研修中心”等，其来源存疑。瑜伽爱好者李玲透露，在考取了所谓“国际瑜伽联盟协会”的“哈他瑜伽导师”证书后，她才发现在淘宝上能搜索出一大批，“售价218元，卖家说也能在网上查到个人认证信息，和我到手的证一模一样，我上大当了！”

■ 健身，瑜伽要反“邪道”倡“正轨”

瑜伽起源于印度，有的因与宗教哲学的牵连而带有宗教色彩，有的因为追求某些“功效”而具有“神秘色彩”。许多专家认为，瑜伽在中国的传播和发展应立足于服务大众健身。

2016年国家体育总局社体中心成立了“全国瑜伽运动推广委员会”，确定了中国化的瑜伽推广模式——“健身瑜伽”。“健身瑜伽”去掉了印度传统瑜伽体系中的宗教因素，考虑了体式的难度系数的普适性与安全性，同时，体育总局也开始对段位制、国家健身瑜伽教练员等级考评有了明确规定。

“体育部门对‘健身瑜伽’项目段位、考证的设置，在市场中仍属于正面引导，并非经营门槛和必要条件，

因此不能也不宜动用行政执法来取消未考证的教练、场馆的执业和经营权。”海英表示，解决一些“瑜伽乱象”还有待于大众提高对瑜伽的认识和判断力，不被商业化“噱头”迷惑，消费者“用脚投票”来规范市场发展。

很多瑜伽界人士建议，瑜伽行业协会应当对消费者加大瑜伽知识的宣传，对从业者和经营场馆加大监督，进一步引导行业规范运营。可通过行业协会定期举办培训班和管理、学术研讨交流，督促瑜伽培训机构自觉守法，以“行规和行约”有效提升行业自律，让瑜伽行业坚持走健康有序的“正轨”，远离坑蒙拐骗的“邪道”。

（据新华社）