

YOGA FOR LIFE

A JOURNEY TO INNER PEACE AND FREEDOM

遇见瑜伽， 遇见最好的自己

〔美〕科琳·瑟依曼·伊 著

王岑卉 译



COLLEEN SAIDMAN YEE

南海出版公司

YOGA FOR LIFE
A JOURNEY TO INNER PEACE AND FREEDOM

遇见瑜伽， 遇见最好的自己

[美] 科琳·瑟依曼·伊 著
王岑卉 译

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见瑜伽, 遇见最好的自己 / (美) 科琳·瑟依曼·伊著; 王岑卉译. — 海口: 南海出版公司, 2018.1
ISBN 978-7-5442-8548-3

I. ①遇… II. ①科… ②王… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 254619 号

著作权合同登记号 图字: 30-2016-096

YOGA FOR LIFE: A Journey to Inner Peace and Freedom
by Colleen Saidman Yee with Susan K. Reed
Copyright©2015 by Colleen Saidman
Simplified Chinese translation copyright©(2017) by ThinKingdom Media Group Ltd.
Published by arrangement with Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.
through Bardón-Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED

遇见瑜伽, 遇见最好的自己

〔美〕科琳·瑟依曼·伊 著

王岑卉 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 李玉珍 姜应满 罗 元

策 划 好读文化

装帧设计 所以设计馆

内文制作 一鸣文化

印 刷 北京文昌阁印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 17.5
字 数 250 千字
版 次 2018 年 1 月第 1 版
印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-8548-3
定 价 58.00 元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

如果一位女性说出了自己人生的真相，会发生什么事？
整个世界会彻底敞开。

——穆里尔·鲁凯泽《凯绥·珂勒惠支》





谨将本书献给一位坚强、好胜的爱尔兰女性，
她向我展示了爱是什么。
我好想你，妈妈。

媒体评价

科琳讲述了自己的故事，以及瑜伽如何帮助她解开日常生活中的种种困扰与各类创伤拧成的死结。她提供的瑜伽解决方案就像一只急救箱。这本书绝对是你的家庭健康藏书中的必备。

——马克·海曼 (Mark Hyman)，医学博士，克利夫兰功能医学临床中心，著有《血糖疗法十日排毒餐》(*The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet*)

科琳·瑟依曼·伊的一生可谓跌宕起伏。幸运的是，她最终遇到了瑜伽。她的故事、洞察和瑜伽串联动作会改善你的情绪、身体和心理健康，帮你实现心灵的平静和自由。

——弗兰克·李普曼 (Frank Lipman)，医学博士，著有《复生》(*Revive*)

作为女人、母亲和朋友，科琳时刻以她的爱和善良激励着我。她教诲我：瑜伽就像呼吸一样简单。阅读她的作品，就像跟一位坦诚、慈爱，全心全意关怀你的朋友进行一次女人之间的对话，激励人心，带来鼓舞和力量。这本书能使你听到自己灵魂深处的声音，重新认识自己。同时也提供了脚踏实地的方案，将你武装到牙齿，帮助你踏上美好人生的征程。

——唐娜·卡兰 (Donna Karan)，
“唐娜·卡兰纽约”和“都市禅修”的创始人兼首席设计师

《遇见瑜伽，遇见最好的自己》中绝妙的指导和串联动作会帮助读者挣脱压力、疲劳、不良情绪等负面感受的束缚。科琳的自白用自身的经验之谈教会我们拥抱自己的阴暗面。我要向所有想获得自由的人强烈推荐这本书。

——理查德·弗里曼（Richard Freeman），著有《瑜伽之镜》（*The Mirror of Yoga*）

像圣雄甘地一样，科琳也主张非暴力，相信真理的力量。她坦诚地讲述了自己的故事，没有矫饰，没有伪装，没有畏惧，每个字都在传递喜悦、感恩和慈悲。在这本回忆录里，你不会看到任何指责或抱怨，因为它讲述了一个了不起的女人历经艰难险阻之后，拥有的化阻碍为机遇、化腐朽为神奇的能力。瑜伽已经融入了她的生命，也改变了她的人生，现在，她要用这些来帮助我们创造奇迹。

——莎朗·甘农（Sharon Gannon），吉瓦穆克提瑜伽馆

科琳是个内心强大的女人，我从她身上看到了智慧，她的讲述如同姐妹之间的倾诉。她已经习惯于生活中每次疯狂的转变，继而深入探寻内心。现在，她又教导我们该怎么做。她的坦诚直白会让你敞开心扉，重新审视自己的故事，赋予你寻找自由的勇气。科琳以有趣、动人、充满慈爱的方式帮助女性摆脱自卑，耻辱的感受，发出自己的声音。她的作品帮助我通过体式、反省和善意得到快乐和满足。这本书可谓宝库。

——克里斯·卡尔（Kris Carr），著有《去你的癌症》（*Crazy Sexy Cancer Tips*）

知足

我见过女人的胸部、足弓和骨盆，见过她们头部摆放的位置。我见过女人拼命挣扎，害怕自己一旦放慢速度，一切都会土崩瓦解。我见过女人因容颜老去而羞愧不已，觉得自己不值得别人去爱。我见过女人彻底崩溃的样子。

我也见过女人的完美主义、勇气、善良和优雅。我们女人可以挺胸抬头，脚踏实地，保持平衡。我们可以抬高双腿，放松面部，可以充满自信、轻松自在在这个世界上生活。

二十多年来，我给成千上万的女人（和男人）教过瑜伽。女人既美丽又强大，但我们总是充满痛苦，包括身体、情感、心理上的痛苦。它们通常来自过去或当下的创伤。在个人的生活或职业生涯里，我们总在担心未来可能发生的事。我瑜伽班上的女学员要应对上瘾、减肥、感情、竞争、做母亲和无法说出真相等问题。这些事情会导致身体僵硬、紧绷。瑜伽为我们提供了有效的工具，帮我们跨越障碍，找到自由、快乐和感恩之心。我懂得为什么女人会来练瑜伽，因为她们想找回自己缺失的东西。看着这些女人找到看问题的全新方式，重新爱上自己的身体，对我来说是一种非常鼓舞人心的体验。

在做职业模特的三十年里，我常常感到困惑，不知道自己除了外表还有什么价值。我经历过成功，也经历过创伤。我一直在寻找超越视觉、听觉、嗅觉、味觉、

触觉的神秘存在，也曾通过祈祷、剧烈运动和服用药物瞥见过一眼。然而，是瑜伽让我找回了自己。它让我意识到，自己追寻的东西其实一直藏在内心深处。我要做的事，就是不再逃避。

我的瑜伽之旅开始于1987年。当时，有个朋友喊我一起去纽约城里上瑜伽课。课程结束后，我有了和过去完全不同的感受。我走上街头，所有的光亮、色彩、气味都和过去不一样了，一切都显得那么清晰，那么明澈。我发生了重要的改变，瑜伽让我敞开了心扉。我以一种全新的方式体验生活，感到活力十足。

我最初的瑜伽老师莎朗·甘农对瑜伽的定义是：“瑜伽是一种没有任何东西缺失的状态。”我很喜欢这个定义。我们上一次觉得没有任何东西缺失是什么时候？恐怕还是在妈妈肚子里的时候吧。

梵文词“Satya”的意思是“真”。我们很多人都在欺骗自己。我们戴着希望别人看见的面具，把真实的自己隐藏起来。我们既躲着别人，也躲着自己。在瑜伽的“真”里，没有任何东西缺失，我们彻彻底底地活在当下。

即使是经过多年修行和研究，我也不能说自己懂得了什么是开悟，或者瑜伽不能让我开悟。但我知道，瑜伽能缓解压力、改善体态、促进循环和消化，让关节和肌肉更加灵活。瑜伽或许是最好的抗衰老疗法，还能让我们达到理想体重。瑜伽能缓解疼痛，抗击抑郁，让你变得更善良，更有慈悲心。它能锻炼身体，稳定心神。瑜伽能照亮我们的灵性，让我们摆脱过往经历的束缚，避免妄自菲薄。

通过呼吸、专注和体式向内探索时，你会意识到，自己刚刚说的话、做的事、想的东西是让自己觉得难受还是舒服。几年前的一天，我四岁的侄子约翰尼跟我大哥马克说话。约翰尼说：“马克叔叔，我真的很爱每个人！”马克回答说：“约翰尼，真的吗？我不是每个人都爱。事实上，我还有敌人呢。”约翰尼摇了摇头，说：“这太糟糕了，马克叔叔。你心里一定很难受。”这种意识是通往正念、正言、正业，甚至是正定的第一步。事情就是这么简单。

有一天晚上，我和丈夫罗德尼在浏览视频网站 YouTube 时偶然看见了费欧娜·艾波的演唱会视频。那一刻的我，犹如醍醐灌顶。我想，这个女人讲述了自己身体真

正的故事。她不擅长跳舞，大大咧咧的，没有意识到自己有多美，但她身上有一种独特、真诚的特质。她带着伤口和缺陷，真实地表达自己。她什么也不隐瞒，不怕表现得脆弱，不怕通过言论和行为暴露自己。

大胆和真诚让她的舞姿显得魅力十足，它穿透了我的内心深处。当你双手合十，对别人说“你好”的时候，你的意思是“我内在最珍贵的神性佛性，向你内在至高无上的神性佛性顶礼致敬”。费欧娜·艾波的这次演出，就是她的身体对我的身体的致敬。我希望在生活中、教学中和这本书里，自己能有勇气像她舞动时一样真诚。

瑜伽会帮助你察觉自己固守的习惯，进而学会放下，达到“真”的境界。练瑜伽的时候，你和身体亲密无间。很多人一辈子都在忽视自己的身体，或是和自己的身体作斗争。练瑜伽可以引出大多数人极力防备或避免的情绪。我们的身体很聪明，比头脑更接近“真”的源泉，但我们很少倾听藏在体内的智慧的声音。

我成为瑜伽老师，是因为我知道瑜伽能带来真正的改变，我也亲身体验过这种改变。瑜伽让我接受了自己的身体，变得更加真诚。它帮助我重新发现了身体，发出了自己的声音。

在现代瑜伽界，瑜伽行者往往会被贴上标签。人们会觉得，练瑜伽的不是禁欲人士，就是邪教成员，或者是喜欢抱大树、吃燕麦的嬉皮士。我要告诉你，现在的瑜伽行者可以是任何人，甚至可以是生在印第安纳州中心地带的爱尔兰与意大利混血儿姑娘。

瑜伽让我有了一个大家庭，那就是我的瑜伽团体，一群愿意挥洒汗水追求身心合一的人。瑜伽让我们需要感受和理解的东西浮现了出来。当代最有影响力的瑜伽老师，已故的艾扬格大师说过，你能和别人多亲密，取决于你能和自己多亲密。无论是独自一人还是融入集体，我们都在用瑜伽揭示自己的本质。瑜伽会剥开一层又一层的伪装，揭露一直以来存在的真相。就像鲍勃·迪伦的歌词一样：“宝贝，那些根本没有遗失的东西，你还要寻找多久？”

这本书讲述了一个女人的生活，讲述了我和瑜伽的故事。这个故事并不总是那么美妙，但我保证，在我记忆力允许的范围内，它足够真实。我试着从自己的人生

旅途中汲取一些有意义的经验教训，将它们融入一套套独特的串联动作。缓解痛苦的串联动作注重舒缓和滋养，关注成长的串联动作注重引导你获得独特的洞察力。我设计的串联动作主要针对疏离、上瘾、缺乏安全感等问题，帮助你说出心声，学会接受，学会去爱。

瑜伽串联动作的目标是影响身体、心理和情感。其中的关键在于观察和倾听自己的身体，增加与身体的亲密程度，理解每个体式的原理和作用，哪种瑜伽体式、调息法和冥想能带来最大的平和（这里说的不仅仅是缓解关节疼痛，还包括平复心情，舒缓神经系统，让生活变得宁静平和）。我们每天都有自己的“串联动作”。如果你要送孩子上学，去银行取钱，去邮局取包裹，去杂货店买东西，你就会给这些任务排序。身体也是一样。瑜伽包含一系列技巧，其中就包括教你弄清练瑜伽和过日子的正确顺序。

在这本书里，美妙的瑜伽世界正等着你！我希望，我设计的串联动作能帮你找到“真我”。

我现年五十五岁，婚姻美满，不滥用药物，是个素食主义者。我不再追求人工合成物制造的兴奋，因为我已经学会领略日常之美。我懂得了，最美妙的兴奋存在于未经修饰、简单原始的喜悦和悲伤之中。瑜伽让我在水波上穿行，在泥沼中打坐，同时清晰地看见湖底的“真我”。

我希望本书也能让你做到这一点。双手合十，向你致意。



目录

CONTENTS

引言 知足

第一章 根源

瑜伽体位串联：稳固，开放，滋养 / 003

第二章 创伤

瑜伽体位串联：缓解焦虑，抚平创伤 / 021

第三章 上瘾

瑜伽体位串联：观察自我，改掉习惯 / 037

第四章 宽恕

瑜伽体位串联：关爱自己，善待自己 / 051

第五章 自信

瑜伽体位串联：积聚勇气，脚踏实地 / 071

第六章 觉醒

瑜伽体位串联：全新视角，彻底颠覆 / 089

第七章 奉献

瑜伽体位串联：困难时期，微妙练习 / 105

第八章 混乱

瑜伽体位串联：高度专注 / 121

第九章 恐惧

瑜伽体位串联：直面恐惧 / 135

第十章 期待

瑜伽体位串联：抛开预设 / 155

第十一章 真实

瑜伽体位串联：求真求实 / 173

第十二章 大爱

瑜伽体位串联：寻找平衡 / 203

第十三章 女人

瑜伽体位串联：相信直觉，敢于发声 / 229

第十四章 平和

瑜伽体位串联：彻底放松 / 243

后记 / 257

致谢 / 261

资料来源 / 264

引用许可 / 265



YOGA FOR LIFE
A JOURNEY TO INNER PEACE AND FREEDOM

遇见瑜伽， 遇见最好的自己

[美] 科琳·瑟依曼·伊 著
王岑卉 译

南海出版公司



根源

静下来吧，我的心，这些大树都是祈祷者啊！

——泰戈尔《飞鸟集》

有一个场景永久地铭刻在我的脑海里。那是1967年，在印第安纳州一个名叫布拉夫顿的农牧小镇上，一幢大房子的厨房里。我们一家人刚刚从纽约州的康宁市搬来这里。屋里到处是空荡荡的纸箱，正好成了我们玩躲猫猫的好地方。七岁的我爬进了一只纸箱，当时的小身板刚好能蜷在里面。我从箱子里偷看妈妈。她站在屋子的另一端，望着窗外，一手端着咖啡，一手夹着香烟。她似乎在发呆，泪水像断了线的珍珠一样，大滴大滴地滑下她的脸颊。她在轻声祷告。独自一人的时候，她经常会这么做。我很困惑。我想，这个年纪的人应该不会哭了才对。她可能是发现我掐了弟弟尼克，抢了他的玩具。我讨厌他总是装成乖宝宝，老老实实在穿着两只鞋。我无助地盯着妈妈，像被催眠了一样，眼睁睁看着烟灰越来越长。我知道，自己的任务是让她开心起来。我要做个完美的好孩子。

几天后，我尽可能装作满不在乎地问：“妈妈，你为什么那么伤心？”“我好想我的那些大树。”她说。

如今，当我站在自家窗口，手里端着茶杯，凝视窗外美丽的参天大树时，我真希望能告诉妈妈，我理解了它与大树之间的羁绊。如今，我意识到了，那天早上，妈妈是在以自己的方式做瑜伽。她朝着窗外练习凝视法（Drishti），回忆自己心爱的大树。凝视法是瑜珈里一种温和的目光聚焦方式。她通过充满和排空肺部让自己平静下来，就像在练调息法（Pranayama），那是瑜珈里的一种呼吸练习。不过，她的练习里加了一根烟。她一遍又一遍地默默祷告。在瑜珈里，我们称之为梵唱（Mantra）。凝视、调息和梵唱都能让心情平静下来，为冥想做好准备。泪水表明她敞开了胸怀，愿意感受自己的悲伤，而不是掩盖它。啊，我妈妈竟然也是个瑜珈行者！谁知道呢？我过去一直觉得瑜珈是我自己发现的，跟她教给我的东西完全不同。

八—八

“家庭！”我爸爸会故意用意大利口音这么说，“家庭是人生最重要的东西，你应该为家庭付出一切。”我们泽洛一家来自纽约州的康宁市，我爸爸尼克是康宁玻璃工厂“三班倒”的工头。他的上下班时间和别人不一样，第一个星期是从早上八



泽洛一家，1972年
(后排左起)爸爸、佩吉、妈妈、马克
(前排左起)我(抱着小狗波可)、埃德、尼克、约翰、乔