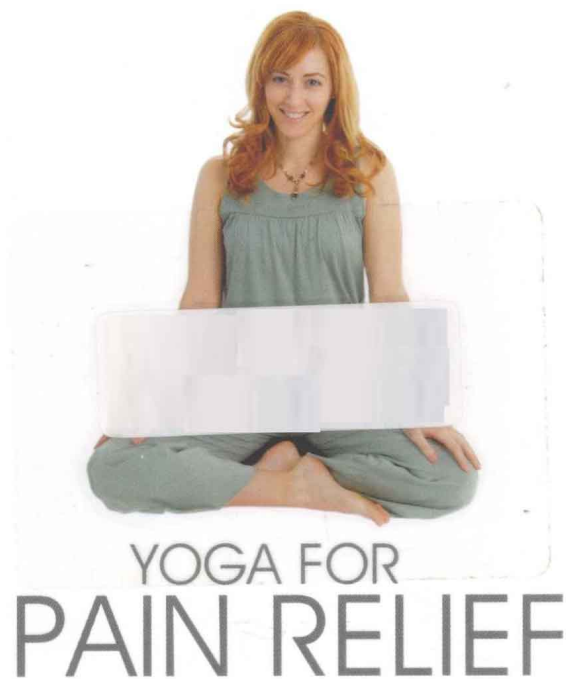


# 自控力<sup>2</sup>

## 瑜伽实操篇

[美] 凯利·麦格尼格尔<sup>◎</sup>著  
王岑卉<sup>◎</sup>译



当我承受压力、痛苦、无法自控的时候，  
我的解压方式是锻炼、瑜伽和冥想。

——凯利·麦格尼格尔



印刷工业出版社



YOGA FOR  
PAIN RELIEF

# 自控力<sup>2</sup>

瑜伽实操篇

[美] 凯利·麦格尼格尔® 著  
王岑卉 译

藏书



印刷工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

自控力. 2 / (美) 麦格尼格尔著 ; 王岑卉译. —  
北京 : 印刷工业出版社, 2013. 7

书名原文: Yoga for Pain Relief: Simple  
Practices to Calm Your Mind and Heal Your Chronic Pain  
ISBN 978-7-5142-0780-4

I. ①自… II. ①麦… ②王… III. 自我控制—通  
俗读物 ②瑜伽—通俗读物 IV. ①B842.6-49 ②R214-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第097907号

版权登记号 01-2013-0418

YOGA FOR PAIN RELIEF: SIMPLE PRACTICES TO CALM YOUR MIND AND HEAL YOUR CHRONIC PAIN by  
KELLY MCGONIGAL

Copyright: © 2009 BY KELLY MCGONIGAL

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS  
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 Beijing Xiron Books Co., Ltd

All rights reserved.

## 自控力. 2

作者: (美) 麦格尼格尔

译者: 王岑卉

---

责任编辑: 王彦

特约监制: 魏玲

特约策划: 王泽阳

产品经理: 王泽阳 (微博@王澜樾) 罗栋青

特约编辑: 尹晓梦

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.pprint.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

---

开 本: 700mm×980mm 1/16

字 数: 180千字

印 张: 15

印 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

定 价: 39.80元

I S B N : 978-7-5142-0780-4

## 前言

瑜伽，可能是人类迄今为止发现的最伟大的镇痛法宝。

因为，瑜伽能让你学会应对压力。持久的疼痛会让你体内的应激开关一直处在“开启”的状态。当你感觉到压力的时候，你的呼吸会变得急促紊乱，你的肌肉会保持紧绷，你的心情就会一落千丈。所有这一切都会让你觉得疼痛难忍。

医生通常会低估压力对病人的影响，往往不知道该给重压之下的病人提什么建议。这可能导致慢性疼痛进一步恶化。瑜伽能帮你应对压力，成为你克服压力的必备工具。许多瑜伽练习，比如简单的呼吸练习，是每个人都能做到的。这些练习可

以让你的身体不再紧张。只要有效运用“瑜伽”这个工具，哪怕在饱受疼痛折磨的时候，你都可以让身心放松下来。

要通过瑜伽缓解疼痛，最重要的一点就是理解“疼痛”（pain）和“痛苦”（suffering）的区别。“疼痛”指的是身体或情绪上的伤痛，“痛苦”指的则是我们面对疼痛时的反应。我们总是做最坏的打算，总是担心事情永远不会变好，总是认为自己的生活已经没指望了。这种反应就是所谓的“痛苦”。痛苦往往会加剧慢性疼痛。

就像疼痛一样，痛苦也会让身体受压力的影响，会让你更加嗜睡、体重增加、易患炎症，还会导致潜在的病情恶化。大多数医生都没在医学院里学过“如何应对痛苦”。不过，千百年来，瑜伽一直将“缓解痛苦”视为核心任务。

请记住，尽管瑜伽功效显著，但它绝不是缓解痛苦的快速通道。止痛药往往会随着时间的推移变得不再有效，瑜伽则会随着持续的练习变得越来越有效。你坚持练习瑜伽的时间越长，你的身体和神经系统的变化就越明显。

和许多治疗方法（如维生素、中草药或其他替代疗法）不一样，只要你精心选择练习方法，瑜伽就不会和其他缓痛疗法发生冲突。

事实上，有证据表明，瑜伽会让其他的缓痛治疗变得更有效。瑜伽修行者常常会发现，自己需要服用的药物剂量变少了。更重要的是，瑜伽可以消除药物治疗带来的副作用，

还能减少副作用对你造成的影响。

更妙的是，精心选择的瑜伽练习不但没有副作用，还能对你产生积极的影响。瑜伽除了可以消除疼痛，还可以让你变得更快乐、更健康、更强壮、更灵活、更轻松、更高效。

如果你想通过练习瑜伽消除慢性疼痛，或者你是瑜伽教练或医疗保健专业人士，或者你的朋友或家人正在忍受痛苦的折磨，那么，凯利·麦格尼格尔博士将让你轻轻松松地获得想要的东西。凯利拥有多年的教学和修行经验，对瑜伽有着深刻的认识。同时，作为一位心理学家，她也非常熟悉瑜伽背后的科学。她很清楚，不同瑜伽练习方法的组合比单独的瑜伽练习更有效果。她也很清楚，不同的瑜伽练习方法对每个人有不同的效果。因此，她在书里为读者提供了很多选择。

本书是一部文笔优美、内容明确的指南，它将为你带去希望，帮助你踏上一条通向快乐生活的阳光大道。希望本书能帮助你实现佛教所推崇的“摆脱痛苦”。

蒂莫西·麦考尔 (Timothy McCall) 医生，  
《瑜伽杂志》(Yoga Journal) 医学编辑，《医学瑜伽：健康与疗伤的瑜伽处方》(Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing) 一书的作者

## 引言

这本书是一部终结疼痛的指南，将帮你消除慢性疼痛引起的身、心、灵的痛苦。本书以身心研究的最新成果和传统瑜伽的智慧为基础，提出了一套终结疼痛的实用策略，也将让你从全新的角度思考疼痛的成因。你将从这本书里了解到，过去的伤痛、病痛和生活经历是如何改变你身心的协调性的。你还将了解到，这些改变是如何给你带来慢性的身心疼痛的。

使用瑜伽的“身心疗法”，包括一系列呼吸、放松、动作和冥想练习，将改变你对痛苦的认识。把瑜伽融入日常生活后，你的身心将更加和谐统一。

本书适合每个饱受慢性疼痛或复发性

疼痛折磨的人。事实证明，瑜伽有利于治疗各种疼痛，包括背痛、头痛、肌肉酸痛、类风湿关节炎、慢性疲劳综合征、腕管综合征、肠易激综合征和经前症状。

或许，你认为自己忍受的疼痛没什么大不了；或许，你已经学会了与慢性疼痛和平相处。但如果你的身体经常出现疼痛的症状，这本书就一定适合你。它将帮助你缓解痛苦、恢复精力，重新点燃你对生活的热情。

或许你会想：我身体的疼痛糟糕透了，瑜伽没法对付这样的痛苦。但请记住，瑜伽很可能是对付这种疼痛的唯一途径。如果你正饱受药物无法治愈的剧烈慢性疼痛的折磨，那么，这本书将帮你学会轻松应对。瑜伽可能无法彻底消除你的痛苦，但它能给你很大帮助。比如，无论能否让疼痛完全消失，瑜伽都会带给你舒适感，让你做自己身心的真正主人，进而帮你找回自己的生活。

如果你想了解慢性疼痛，或帮助别人缓解慢性疼痛，那么，这本书也很适合你。如果你的亲人正在忍受慢性疼痛的折磨，那么，你可以利用这本书里的观点和练习来帮助他/她。瑜伽教练、理疗师、心理学家和其他保健专家，都可以把本书提供的方法纳入自己的治疗体系。书中每一章不仅提供了解决方案和实用的策略，还和读者分享了我对慢性疼痛本质的体悟。书中一个个真实的故事将让你了解到，我们所忍受的慢性疼痛究竟是怎么一回事，瑜伽为何能适应每个人



的特殊需要。

尽管这本书主要针对的是慢性生理疼痛，但请记住，疼痛不仅包括身体上的疼痛，还包括心理上的痛苦。你会发现，这两种形式的疼痛有着千丝万缕的联系。

现代科学和传统瑜伽哲学都告诉我们，身体上的疼痛（如慢性腰痛）和心理上的痛苦（如抑郁症）之间没有明显的分界线。这两种疼痛都会影响身心，缓解这两种疼痛都需要用像瑜伽这样的身心疗法。你会发现，这本书提到的观点和练习还能帮助你应对愤怒、焦虑、孤独和抑郁。

## 如何应对身心疼痛

还有什么事能比听到别人说“你的痛苦完全是你心里想出来的”更令人沮丧？听到别人这么说的时侯，你是不是希望说这话的人可以和你交换一下身体，哪怕只有一天也好，让他来体验一下你的痛苦，看看那到底有多难受。

你相不相信，这句话实际上正是缓解痛苦的关键？

慢性疼痛正是你“心里想出来”的，也就是说，它来自你的内心深处。你感受到的是实实在在的肉体痛苦。但是，这种痛苦并不局限于你的感官。它不仅仅来自你的肩膀、背部或臀部，也不仅仅是你关节或肌肉出的问题。

过去几十年里，科学家和医生们一直认为，疼痛只可能来自肉体受到的伤害。他们一直认为腰椎间盘突出、肌肉受

损和感染才是慢性疼痛的根源。然而，最新研究显示，慢性疼痛还有另外一个根源，那就是人的想法、情绪、期待和记忆。大多数慢性疼痛最初都来自肉体伤害或疾病，但身心联系才是使疼痛持续不断的主要原因。

你不妨看看最新的研究结果，了解一下身心联系是如何导致慢性疼痛的，身心干预又如何能有效缓解这种状况。

· 对慢性腰痛患者来说，愤怒可以引起背部肌肉紧绷。这就意味着，当你抬起重物或在健身房里锻炼过度时，情绪反应就可能使旧伤复发。研究还显示，宽恕自己的冥想可以缓解慢性背痛，改善身体机能。

· 生理疼痛与社会性疼痛 (social pain) (如孤独或拒绝接受事实) 是由大脑里的同一套疼痛系统控制的。如果你感受到了其中一种疼痛，就会对另一种疼痛更敏感。这或许可以解释，为什么疼痛发作时人们会觉得愈发孤独，为什么受痛苦折磨的人会更加渴望得到他人的支持。这也可以用来解释，为什么孤独会使生理疼痛变得更加难熬，而亲人的陪伴却可以减轻这种疼痛。

· 人类生来就有抑制疼痛的能力，能把疼痛控制在一定程度内。但面对慢性疼痛时，这种调节能力通常起不了作用。压力、抑郁和焦虑都会干扰这套调节系统。某些“身心疗法”则能迅速开启这套系统。例如，体育锻炼可以刺激大脑释放抑制疼痛的化学物质，冥想则可以降低大脑处理疼痛信号的

灵敏度。

这些研究结果促使我们重新思考：究竟是什么原因导致了生理疼痛？我们该如何应付这些疼痛？这些问题的答案会拓展我们对身心联系的理解。

## 身心联系

人们通常认为，“身”和“心”是相互独立的。“心”是个神秘的概念，包括人们的想法、感觉和情绪。但请注意，“心”是在身体里的。感觉、情绪和想法都是以身体为基础的。你的每个感觉、每个想法、每个决定都是发生在身体里面的。

感觉、想法和情绪都在人体内众多系统中诞生和传递。这些系统包括神经系统、内分泌系统和免疫系统，它们彼此紧密相连，共同构成了生物学意义上的“心”。这些系统之间相互作用，产生了你的感觉、想法和情绪，还有你的生理疼痛。理解这些系统是如何协调工作的，正是消除一切痛苦的关键。

## “身心疗法”/自我疗法

如果你发现了一个比自己想象的还复杂得多的问题，这通常不是个好消息。然而，“慢性疼痛的产生原因复杂无比”却是个好消息。

因为这就意味着，通过手术、理疗和止痛药来修复身体

并不是全部的希望。如果你和大多数饱受慢性疼痛折磨的人情况差不多，那么，上述只关注“身”而无视“心”的治疗方式就不会有什么效果。身体疼痛和心理活动有着千丝万缕的联系，如果你只解决“身”的问题而不关注“心”的问题，你就永远也不可能有效治疗慢性疼痛。

在很多人看来，“身心疗法”最让人惊喜的一点是，你甚至不需要知道自己身体的哪部分出了问题，就能有效缓解疼痛。如果医生无法告诉你是什么原因导致了疼痛，你也无须等待诊断结果，就可以马上开始自我治疗。只要你能感知自己的身心是如何协调工作的，你就能深入理解自己的疼痛，这比任何诊断结果都有效。一旦你意识到了这一点，你就可以通过做一些简单的练习，比如呼吸或冥想练习，开始一段自我治疗之旅。（如果你想立刻踏上这段旅程，请翻到本书的第三章。）

## 为什么选择练瑜伽？

瑜伽之所以有治愈效果，是因为传统瑜伽文化对身心联系有深刻的理解。现代文化或许会把瑜伽描述成一种塑身方式，但传统瑜伽的终极目标一直是重塑身心，让人们获得健康的身体与平和的心态。

许多人一想到瑜伽，脑海里首先浮现的是极具挑战性的姿势（如倒立式或莲花式）。不过，在这本书里，你不会看到

任何高难度的姿势，因为它们和缓解慢性疼痛没什么关系。

相反，在这本书里你会学到许多瑜伽练习方法，它们将帮助你修复身体的各个部位。你很快就会发现，只要你会控制呼吸，你就可以练瑜伽。只要你会关注自己的想法和感受，你就可以练瑜伽。只要你愿意探索自己身体的知觉，你就可以练瑜伽。瑜伽绝不仅仅是把身体扭曲成不舒服的姿势。即使你连床都下不了，你也可以练瑜伽。

这些简单的瑜伽练习会引导你走上一条终结痛苦的阳光大道。瑜伽会教你如何静下心来，用自己内心的力量改变身体上的痛苦。它会教你如何把悲伤、沮丧、恐惧、愤怒转化成积极的情绪。它会教你如何倾听自己的身体，满足自身的需求，好去参加对你来说极为重要的活动。它会为你提供安全感、控制感和勇气，帮你走出昔日慢性疼痛的阴霾。

## 本书能带给你什么？

我们将通过瑜伽练习，配合神经科学、心理学、医学等领域的研究成果，从身心联系的角度探索慢性疼痛的根源。

这本书的大前提是，慢性疼痛是一种我们在日常生活中学到的身心反应。疼痛最初是某个单一事件导致的，但这种疼痛会持续下去。这完全取决于伤痛、疾病和创伤如何改变了我们的身心。我们的身心既会从这些事件中逐渐恢复过来，也会在此过程中学习，从中汲取经验和教训。随着受到的威

胁越来越多，我们的身心会变得越来越适应环境。背部受伤可能导致脊髓神经过度敏感，悲惨的生活经历可能改变大脑应对压力和恐惧的方式。久而久之，就连根本不存在的威胁也会让身心向你发出“警告”，使你在面对新情况时反应过激。这会让你一直忍受慢性疼痛的折磨，导致持续焦虑或逃避现实。

早在现代科学研究人类的神经系统之前，传统瑜伽文化就认识到了这个过程。在瑜伽文化中，从过去的经历中学到的习惯被称为“业障”（samskaras）。瑜伽哲学说的是，“业障”是一切无妄之苦的根源，练习瑜伽则是消除“业障”的最佳方式。

本书的目的是教会你练习瑜伽，帮助你消除导致疼痛的习惯，培养有显著疗效的新习惯。瑜伽强调每个人都拥有与生俱来的能力，能够感受到健康和喜悦。瑜伽练习就是帮助你唤醒这种能力，学会消除身心疼痛的实用方法。

我会从呼吸说起。呼吸是瑜伽最核心的治疗工具。你将学习如何随时通过简单的呼吸感知并获得控制感和安全感。即使急性疼痛袭来，你还能做到这一点。你还将学习能让自己感觉良好的伸展动作。这些动作有助于提升你日常呼吸的质量。你还将学习一些应对疼痛的特定呼吸技巧。

下一步，就是和自己的身体交朋友。你将学习如何倾听自己的身体，感知自己的身体需要什么。瑜伽练习将教会你

和自己的身体和谐共处，也将帮助你克服愤怒、悲伤、沮丧的情绪。这三种情绪往往是慢性疼痛导致的。

无论你要做的是用呼吸把动作练起来（vinyasa）还是保持某个姿势（asana），“与身体为友”和“探索呼吸”都将为你进一步学习瑜伽做好准备。在这本书里，你将学习一系列被证明有助于缓解疼痛和恢复健康的基本动作。你还将学习如何设计一套个性化的瑜伽练习，在满足自身需求的同时保证自己的安全。

接下来，你将学习如何进行深度放松。这是消除慢性肌肉紧张、降低疼痛敏感度、减缓压力和焦虑的关键。最后，你将学习一些冥想技巧，每种技巧都是针对一种特定的慢性疼痛的。例如，你将学习如何应对突如其来的疼痛发作，也将学习如何把消极情绪转化为积极情绪。“放松”和“冥想”都有助于身体实现自然愈合，也有助于你重新找到内心的喜悦。

介绍完各种瑜伽练习方法后，我们将探讨如何让瑜伽成为你生活的一部分。在本书的最后一章里，你将学习如何为自己设计一套个性化的瑜伽练习，来提升自己的舒适感、体力、勇气和活力。你还将学习一套“立竿见影”的瑜伽术，当身心痛苦突然袭来时不妨一试。此外，你还将学习如何将自己最喜爱的瑜伽练习融入日常生活。

在本书的每一章里，你都会看到一些故事，故事主人公都通过练习瑜伽缓解了慢性疼痛和身心痛苦。本书还包括

很多套瑜伽练习的示范模板，鼓励你创造属于自己的瑜伽套路。

## 这本书不是什么？

现在，你知道这本书是什么了，接下来我会告诉你它不是什么！

它不是根除病痛的锻炼。这本书介绍的瑜伽练习，旨在帮助你熟悉自己的身体。你只有感到了舒适，获得了勇气，找回了喜悦，才有可能根除病痛。

它不会让你试过之后大失所望。这本书提到的瑜伽练习有科学研究和传统智慧作为基础。如果你全身心投入，认真探索瑜伽能为你带来什么，你就会对身心痛苦有新的认识。

它不是医疗建议或替代药物。这本书介绍的瑜伽练习是其他治疗方案的有益补充，不需要你停用西药或其他对你有用的药物。任何有利于你康复和痊愈的东西，你都可以继续尝试，无论它是来自这本书还是来自医生的处方笺。这本书提出了不少建议，但它们并不能取代你从医护人员那里得到的指导。

## 迈出第一步

现在，你可以踏上自我治疗之旅了。在本书的第一章里，你将了解慢性疼痛的成因。你会发现，这一章里介绍的研究



成果可以用来解释是什么导致了你的慢性疼痛。这些研究也为你消除痛苦提供了新的希望。看完这一章后，你可能会长出一口气：“现在，我了解慢性疼痛了，我有力量去改变它了。”

如果你厌倦了思考疼痛的成因，希望马上了解瑜伽的功效，不妨跳到第二章。如果你想直接感受“身心联系”，那请继续往后翻，跳到瑜伽练习部分。我建议你从第三章的呼吸练习开始看。呼吸是让你找回安全感、控制感和舒适感的起点，也是所有肢体练习和冥想的基础。

我心中充满了感激之情。我不但感激瑜伽，也感激那些用智慧和激情改变了我一生的瑜伽导师。瑜伽赐予了我力量，也赐予了我全身心的喜悦。我自己也曾饱受慢性疼痛的折磨，但那已经成为了过去。我希望你也能像我一样幸运。