



2014年独立出版心灵类铜奖
2016年独立出版励志类铜奖

25个关于美丽、勇气和爱的故事 YOGA AND BODY IMAGE

愿我们能努力让每个宝贵独特的灵魂
都能因为真实的样子而有价值、值得尊敬和被爱

让人平静又充满力量的瑜伽枕边书

爱瑜伽 爱自己

全美25位资深瑜伽师的智慧箴言

(美) 梅兰尼·克莱因 安娜·盖斯特·杰利 编
乐乐 译



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE



YOGA AND BODY IMAGE

全美 25 位资深瑜伽师的智慧箴言

爱瑜伽，爱自己

25 个关于美丽、勇气和爱的故事

梅兰尼·克莱因 安娜·盖斯特·杰利 \ 编

乐乐 \ 译

 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

Translated from

Yoga and Body Image: 25 Personal Stories About Beauty, Bravery & Loving Your Body

Copyright © 2014 Melanie Klein and Anna Guest-Jelley

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

中文简体字版权 © 2017 海南出版社

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2017-084 号

图书在版编目（CIP）数据

爱瑜伽，爱自己 /（美）梅兰妮·克莱因

（Melanie Klein），（美）安娜·盖斯特·杰利

（Anna Guest-Jelley）编；乐乐译。--海口：海南出版社，2018.4

书名原文：Yoga and Body Image: 25 Personal Stories About Beauty, Bravery & Loving Your Body

ISBN 978-7-5443-7944-1

I. ①爱… II. ①梅… ②安… ③乐… III. ①故事-

作品集-美国-现代 IV. ①I712.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 011143 号

爱瑜伽，爱自己

作者：（美）梅兰妮·克莱因（美）安娜·盖斯特·杰利

译者：乐乐

策划编辑：冉子健 张雪

责任编辑：孙芳

责任印制：杨程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞 鄢亚楠

出版发行：海南出版社

总社地址：海口市金盘开发区建设三横路2号 邮编：570216

北京地址：北京市朝阳区红军营南路15号瑞普大厦C座1802室

电话：0898-66830929 010-64828814-602

投稿邮箱：hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

开本：880mm×1230mm 1/32

印张：8.25

字数：220千

书号：ISBN 978-7-5443-7944-1

定价：39.80元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换



序言 为何写下《爱瑜伽，爱自己》

第一部分

做出选择，做出改变

- 012 \\ 了解身体 琳达·斯帕罗
- 021 \\ 瑜伽不仅是一项锻炼 莎拉·戈特弗里德博士
- 032 \\ 瑜伽垫上的羞耻 玛丽安·艾略特
- 041 \\ 再多也不够 麦露迪·莫尔博士
- 049 \\ 或许问题不在于我的身体 安娜·盖斯特·杰利

第二部分

处于边缘

- 060 \\ 正在进行的工作 维塔斯·巴斯卡斯卡斯
- 069 \\ 一位胖胖的黑人瑜伽老师的自白 戴安妮·邦迪

- 078 \ 我是个战士，听我怒吼吧 嘉莉·巴瑞普斯基
086 \ 边缘人群的瑜伽 泰奥·德雷克
095 \ 从身体自信到不确信，又从确信到自信 乔尼·杨

第三部分

文化和媒体

- 106 \ 滚蛋吧！美的标准！ 梅兰尼·克莱因
116 \ 一直以来的样子 罗尔夫·盖茨
124 \ 美丽、价值和瑜伽的女性根源 妮塔·卢比欧
134 \ 力量、特权和美丽神话 赛尔因·柯恩
143 \ 太过与不够 切尔西·杰克逊
152 \ 找到并热爱最本真的自我 阿兰妮斯·莫利塞特

第四部分

育儿和孩子

- 166 \ 母亲对战媒体 凯特·麦金太尔·克莱尔
176 \ 媒体对产前瑜伽的疯狂评论 克莱尔·米斯科
183 \ 治疗方案：瑜伽 道恩·M·达莉莉医生
193 \ “我好丑！我真的是太丑了！” 莎娜·迈尔逊

第五部分

性别与性

- 206 \ 遇见我自己的身体 罗茜·莫利森
- 215 \ 运动瑜伽修行者：
关于性别取向和身份的自由 克丽·考尔博士
- 225 \ 有其父，必有其子 布莱恩·凯斯特
- 234 \ 少做为赢 瑞恩·麦格劳
- 242 \ 学院里的战士式：敞开心扉 奥黛丽·比尔格博士
- 252 \ 让我们从这里开始 安娜·盖斯特·杰利

致谢



为何写下《爱瑜伽，爱自己》

梅兰妮·克莱因

2010年，我第一次与我的合著作家——安娜·盖斯特·杰利见面。我通过她的博客“欢迎曲线优美的瑜伽女修行者”了解了她的作品，这些作品为体型偏胖的学员在瑜伽学习中争得一席之地，我一下就着迷了。安娜的文章和经历仿佛在向我诉说，她在个人简述中对自己的描述也吸引了我：白天是女权拥护者，夜晚是瑜伽老师。作为一个社会学和妇女研究的教授，加上我积极活动家和20世纪90年代中期学习瑜伽的经历，我知道，我终于遇到了同道中人。我注定要与她合作。

作为一个有着治疗经验并一直对各种治疗方法很感兴趣的学者，我常常会觉得自己在两边都不合适。自1996年起，我就在定期练习瑜伽，在2000年，我通过精神结构平衡研究所成为一名合格的按摩理疗师，2001年在索尔·大卫·雷伊的指导下完成了泰国瑜伽治疗师的高级培训，2002年在白莲花组织甘格·怀特和特雷西·里奇的指导下接受了瑜伽教师培训，在S.N. 戈恩卡的教导下完成了两期为期十天的内

观禅修行，并由此开始持续地做冥想练习。然而，在这一过程中，我严谨的学术训练和批判性思维能力似乎会成为这个领域的威慑或阻碍。根据瑜伽社区中的几个经验帖子来看，很明显，这里不一定欢迎或鼓励批判性思维。

同时，我还积极参与女性主义政治、社会主义公平运动、媒体素养教育、宣传工作，成功获得关于性别、种族和阶级交叉的学科的两个社会学学位。但是对于许多领域，瑜伽、冥想和自然疗法似乎是新异类，是琐碎和空虚的自我耽溺。事实上，我的学术导师永远都不会知道瑜伽练习与我的教育和职业目标有何关系。

但对于我来说，瑜伽和我的社会学想象力、女权主义意识和宣传工作之间的联系一直是不容忽视的——它们都能教会我提高自我意识，用整体观念看待个人问题，成就最好的自己，并创造一个更加公平、均衡的世界。

融合的世界

后来，我开始将社会学想象力应用到瑜伽文化中，将这些背景和感兴趣的领域融合在一起。在2004年和2005年，我在4个不同的学术会议上介绍了瑜伽、流行文化和瑜伽的商品化：在太平洋社会学学会介绍了“瑜伽的普及和商品化：站在精神传统和顾客文化的交叉处”；在加利福尼亚社会学学会讲了“消费精神和精神消费：利用瑜伽”；在远西大众文化与美国文化协会讲了“大众瑜伽：消费性美国的精神食粮”；在加利福尼亚社会学学会讲了“瑜伽和大众文化”。安娜是我碰到过的唯一一个和我有相似背景的人，她也获得了几个学位，当过专业的英语教授，管理着一个反家暴组织，共同管理着一所大学的妇女中心，发表过文章，并创建过关于大众保健、生殖权、成人读写能力培养、健康和

情绪恢复能力的讲习班和配套的社区项目。无论你是饮食失调、虐待，还是自我忽视或焦虑——只要你能想到的，安娜都写好了课程表，剪好了工作表，在门上挂好“欢迎光临”的牌子等你来。

我必须要联系这个女人——我的直觉告诉我，我们注定要共同协作，将我们的才干和技能融合在一起，形成一个更宽阔的视野，来弥合这些看似不同的世界。这两个领域有太多可以相互借鉴之处，它们的结合只会给各自领域的人们带去好处，并且可能会将这两个群体联结起来。

在 2011 年春天，安娜和我终于进行了第一次电话交谈，我们俩一拍即合。我们都意识到这是一次势在必行的合作。经过几个月考量之后，我们认为合著一本关于瑜伽和身体形象的书最为可行。

自 20 世纪 90 年代中期以来，我和安娜不仅都在做瑜伽和冥想练习，而且还积极参加了瑜伽界的活动，发挥了积极作用。我们为各种平台撰写文章，有一些专注身心健康的出版社还专门出版了我们的作品。在这方面，我和安娜可以算在开创者和领导者之列，我们为探索瑜伽和身体形象之间的联系开辟了一条道路。过去几年里，关于瑜伽和身体形象的讨论在博客圈变多了，如克里斯蒂娜·塞尔的《由内至外的瑜伽：用瑜伽与自己的身体和谐相处》、辛迪·李的《希望我开心：爱的回忆录，瑜伽和心态的变化》。我在《21 世纪瑜伽：文化，政治与实践》这本书（编辑：卡罗尔·霍顿、罗丝安妮·哈维）中还谈到了女性主义、大众文化、身体形象和瑜伽之间的联系。安娜的《曲线的声音》——一本关于瑜伽和接受自己身体的故事集，是新千年现代瑜伽文化中第一批专门探讨瑜伽和身体形象的刊物。

除了在瑜伽界撰写文章和发起讨论外，我们还创建并推动了健康、瑜伽和身体形象的研讨会。我越来越频繁地发表演讲，在以女权为主题的身体形象峰会上专门讲解瑜伽、身体形象和流行文化之间的相互作

用，同时还参加了女性历史月、爱护身体周和国际进食失调协会的年度进食失调意识周的会谈和学习会。安娜一直教授瑜伽，让各种体型的女性有机会学习瑜伽。她还开设课程，塑造瑜伽教师的身体形象和体型区别意识，培养了一批有方法、有技巧、循循善诱的教师，教出了线条优美的学生。她的曲线瑜伽课程现在已经遍布美国，走向国际。

这本书是如何著成的

选择这个主题是出于热爱，我们多年来为此所做的工作是最好的印证。我们都是坚定的身体形象拥护者，有着多年宣传工作、开发课程的经验，还有多年来结合洞察力和学术分析能力、媒体素养训练、社会行动主义、瑜伽师背景、各种其他自然疗法以及人生经历所进行的研究。

我们不仅致力于创造关于培养自爱的方式的对话（这也是为什么一定要丰富我们自己的生活经验，从而使我们能够更多地参与大文化，并为其做出贡献），还将瑜伽作为可以实现这一目标的有形工具，前提是你始终要以特定的心态和意识水平进行练习。

仅仅通过正式的口号和肯定，例如“爱护你的身体！”来鼓励人们爱护身体是不够的。因为如果他们知道怎样做，他们会那样做的！我们认为，在我们所处的注重身体的文化中，至关重要的是应弘扬一种多重审美标准观念、提供促进接受多重审美标准和自爱的实践。但是，我们也想探索瑜伽和身体形象的交叉点，因为这是一个瑜伽界不常提及的话题。尽管瑜伽课程经常专注自身，但瑜伽课程和对话却很少提及我们对自己身体的感受以及瑜伽对我们身体形象的影响，反之亦然。

对我们来说，这是讨论中的重大缺口——不仅没讨论个体身体形象如何从瑜伽中受益，还忽视了瑜伽在身体形象讨论中的复杂处境。媒体对“瑜伽身体”的固有宣传使得这一消极观念更加恶化，并且当实践与

人的身体相联系时，如现在所言，就会产生积极的变化。

这本书的主要焦点是瑜伽练习对身心的变革性益处。但是如果不提及在过去十年间和瑜伽产业一起涌现的瑜伽文化——无论是好的还是坏的，这些讨论就不完整。我们可以对瑜伽文化的变化保持关注并持批判性态度，同时赞扬瑜伽实践的诸多积极之处。事实上，如果不对影响我们身体形象的图像和思想持有批判态度，我们自身几乎不可能产生任何实质性改变。我们必须同时关注微观和宏观层面——两个层面，并在此基础上工作。

安娜和我通过规律的瑜伽练习产生了巨大的改变，我们可以以此为**基础**，写一本关于瑜伽和身体形象的书。无论是过去还是现在，我们一直强烈致力于将有着各种经验的人们的心声汇聚到一起。

瑜伽和身体形象

身体形象是指一个人的身体的理想形象、理想的身体形态，是一种智慧和主观的形象。这种身体的心理形象是由别人，如其他家庭成员、同龄人和媒体毕生的观察、经历和反应塑造的。人种和民族、性取向、性别、性别认同、体型、年龄、阶级和身体能力都在一个人的身体形象的形成过程中起着重要的作用。而且，我们经常在镜子里看到的自己，是一个被我们的经历、自我解读和期待所影响的严重扭曲的自我形象。所以，我们对身体和妥协的自尊大部分的不满（和失望）源于一种不是根植于实际，而是基于错觉的形象。

瑜伽练习者和那些被扭曲的身体形象问题困扰的人有明显区别。我们想要接触不同背景的读者，撒下一张大网，让人们看到至少一个讲述者的身体形象转变历程以及他的瑜伽练习如何促进这种转变，并从中汲取灵感。我们觉得瑜伽和它潜在的治疗益处对各个人的身体都适用。任

何人都不应被排除在外。我们相信瑜伽练习的力量和它改变生活和群体的能力。

虽然本书没有一章可以完全代表所有群体，但我们认为我们的努力成果无疑具有概括性。虽然我们的投稿人彼此间的经历和历程都是差不多的，并可以相互补充，但每个人在探索自我和身体的特殊意义上都是独一无二的。

第一部分中，琳达·斯帕罗、莎拉·戈特弗里德博士、玛丽安·艾略特、麦露迪·莫尔博士和我的合作编辑安娜·盖斯特·杰利一起讨论了瑜伽扩展我们的选择和观点的方式。瑜伽真的是一件关于“做出选择和创造改变”的事。事实上，安娜和我觉得这是瑜伽练习的核心——有产生深远的变化的潜能。瑜伽培养了我们倾听的能力，唤起了我们的意识，使我们更加认真地享受生活的每一个时刻。

在第二部分中，维塔斯·巴斯卡斯卡斯、戴安妮·邦迪、嘉莉·巴瑞普斯基、泰奥·德雷克、乔尼·扬分享了他们“边缘生活的经历”——在某些方面感觉不自在或陌生，被排除在青少年同侪文化之外，或是与传统体格健全、欧洲审美和零号体型的理想美不符，或是期待拥有一个“瑜伽身型”。通常这种被边缘化的感觉也包括瑜伽文化本身。但是，最终，每个个体都会融合到一起，而瑜伽练习也在这种融合中发挥并持续发挥着重要作用。正如维塔斯欣然承认的那样，这是一项正在进行中的工作，是一种日常的自爱和接受的实践，同时也在不断地改变着自己的观点。

在第三部分中，我和罗尔夫·盖茨、妮塔·卢比欧、塞尔因·柯恩、切尔西·杰克逊、阿兰妮斯·莫利塞特一起讨论了“文化和媒体”。我们不仅研究了主流文化和大众媒体在构建我们对理想的阳刚之气和女性化的期望时发挥的作用，还有几个人研究了瑜伽文化的缺点，以及它复制理想化和不可能的美的形象的方式。我们讨论了如何让瑜伽练习减

少这种文化噪音，我们认为文化是我们创造的，我们可以改变，并创造一个适合每个人的美的标准。

在第四部分“育儿和孩子”中，凯特·麦金太尔·克莱尔、克莱尔·米斯科、道恩·M·达莉莉博士、莎娜·迈尔逊针对消费者文化、色情和无情的小报行业和广告，以及变形的身体形象，饮食失调和如何在恶劣的媒体文化下培养出健康自信、自尊等问题给出了自己的答案。他们写了孕肚观察的压力，创造的喜悦，以及教孩子们瑜伽的价值，这些孩子中的许多人已经学会审视自己的身体了。

在第五部分“性别与性征”中，罗茜·莫利纳瑞、克丽·考尔博士、布莱恩·凯斯特、瑞恩·麦格劳、奥黛丽·比尔格研究了瑜伽与性取向、性，以及两性身体间的关系。作为一个群体，他们敦促我们考虑将瑜伽作为一个人性别认同和性取向的反映，从而改变人体的这些关系。从文化上认可的暴力男子气概和成为一个“真正的”男人的“合适方式”到性化、性别歧视、同性恋和同性恋恐惧症，瑜伽练习为这部分人们带去了平静、安慰和治疗。

总的来说，不管他们身体上的分裂是由于物化、种族、阶级、性别、性取向、性别认同、残疾、体型、身形，还是“局外人”的地位，瑜伽都提供了这样一种机会，让作家们以一种真实的、不寻常的新方式来认识和爱自己。

瑜伽能做什么？

与即时满足的文化所提倡的许多解决方案不同，瑜伽不会一夜之间改变我们的身体形象。安娜在结论中提醒我们，给自己一个健康的身体，修补有缺陷的体形是一项正在进行中的工作，它意义非凡，需要长久坚持下去。

同样的，安娜鼓励我们把瑜伽作为一种工具，同时向特定的人寻求帮助。对于一些人来说，这可能意味着对症下药，听从医生、治疗师或营养学家的建议。对我来说，我的女性主义意识和学术训练为我根源于瑜伽练习的自我探究和精神成长提供了支持和知识基础。对安娜来说，治疗、冥想、女权主义运动以及身体状态好的瑜伽朋友为她提供了支持，帮助她学会接受和爱护自己的身体。对每个人来说，这意味着在一个志趣相投的群体中寻求安慰和支持。

我们旨在激励那些对瑜伽感兴趣的人探索瑜伽，尤其是那些认为自己不适合瑜伽的人。我们也想让现在的医生开始或扩大咨询业务，让人们了解瑜伽和身体意象与医学的相关性。

每个人、每个身体都可以而且应该接触瑜伽，如通过亲身尝试不同的老师和课程，或者是通过网络或DVD不断探索一直在更新的瑜伽课程。探索并尝试不同的老师、课程、风格，直到找到最合适自己的那种，它会帮助你更加温柔、善良、有同理心地对待自己的身体。

我们也想让瑜伽老师在课堂上培养健康的对话，让瑜伽练习在一个非竞争性的环境中培养学生，教他们专注于自身思想的质量，而不是注重姿势或身体的美学。瑜伽老师并不一定需要拥有一个完美的身体形象或是清楚一切答案才能在课堂上创造这种空间。瑜伽老师也是人，也得像其他人一样做这件事。

我们应该为人类的多样性感到庆幸——身形、体型、才能、年龄以及肤色，正是因为这些，人类才会变得特别。让我们通过瑜伽练习来爱护自己的身体，敞开心扉，滋养精神，增强我们的意识吧。因为瑜伽专注于融合（因为这是定义），瑜伽是专门定位于促进这一过程。当我们参与其中的时候，我们就能从混乱中走出来，学会倾听并在看待自己、走遍世界时能做出真正的选择。

P

第一部分

做出选择，做出改变

ZUOCHUXUANZE, ZUOCHUGAIBIAN

我们选择以这一章作为本书的开篇，是因为作者将瑜伽的相关问题、困难和机会组成了一个连贯的体系，从而作为一种塑造身体形象的工具。正如当今在西方的瑜伽练习一样，瑜伽有可能成为一种更深入、更积极的放松身体的方式，而且它也有可能恢复可贵的美丽和正常的身体指标。

琳达·斯帕罗以一个问题开始：瑜伽如何帮助或阻碍一个人与自己的身体建立联系？她通过自己的洞察力和与他人的交谈，引导我们进行探索，在瑜伽和身体形象的背景下，瑜伽如今是以怎样的形象出现的。

接下来，莎拉·戈特弗里德博士带领我们探索了瑜伽的实际领域，让我们了解到瑜伽不仅仅如人们所知的只是一项锻炼。她以哈佛大学毕业医生的身份，给我们介绍了许多方式，尤其是瑜伽如何强身健体以及瑜伽如何帮助人们调整人与自己身体的关系。

那之后，玛丽安·艾略特分享了她的故事，她讲述了她在瑜伽垫上感到的耻辱，以及她如何改变这种耻辱。通过这个故事，她呼吁我们采取行动，从自己做起，让瑜伽变成一种善意的实践。

接下来，麦露迪·莫尔博士讲述了她成长过程中所经历的不足以及她对自己与身体之间的关系所赋予的不断提高的期望。她分享

了她如何通过瑜伽找到出口，打开当前工作的大门，帮助周围的人解决饮食紊乱和身体形象的问题。

最后，安娜·盖斯特·杰利与我们分享了她生命中惊喜的时刻：当她发现胖胖的她练习瑜伽不自在的原因并不在于她的身体，而是一直以来只有某种固定身形的人才能练习瑜伽的这种观念，她发现瑜伽适合各种身形的人练习。