

雕琢身体修炼心灵，更是生活哲学——

## 新“西游记”：长沙妹子成印度瑜伽博士

文、图：今日女报/凤凰网记者 陈寒冰

“如果一个人能把腿抬到脑袋后面，内心却自私自利，那他不是一位瑜伽修炼者，充其量算是柔术演员吧。”在印度攻读瑜伽博士回到长沙后，周哲颖有了新的认识。

周哲颖，北京体育大学、中国传媒大学双学位硕士，更是2015年首届京津冀健美大赛健美小姐亚军，健身小姐第四名。就在大家以为这位小姑娘会成为体育红人时，她却放弃眼前的高薪与名利，独自前往印度，在辩喜瑜伽大学进行瑜伽理疗硕士、瑜伽哲学博士连读。

是什么原因，让这位长沙姑娘愿意奔赴印度求学，并成为国内屈指可数的瑜伽在读博士？6月23日，在湘江边，她与今日女报/凤凰网记者首次聊起了这段奇妙的经历。

## 打5份工，只为去印度学瑜伽

很多女人都这么认为，学瑜伽为美体、为减肥、为塑形，但周哲颖最初接触瑜伽并不为减肥，目的也特别单纯。“在体育学校老师要求大家都学习瑜伽。”

周哲颖说，作为体育生学习瑜伽其实很简单，“我记得在北京体育大学的训练厅里，同学跟着老师做动作，那些体式都能轻松搞定。”那时，周哲颖也和记者一样“很喜欢平躺在瑜伽垫上冥想”。

2013年，因为手脚纤长、又有钢管舞的底子，时年25岁的周哲颖从北京体育大学研究生毕业时，只花两个月时间就考取了古典哈他瑜伽、力量瑜伽、阿斯汤伽瑜伽等证书。

那时候，同时拥有这几张专业瑜伽证的学生不多，周哲颖还没出校门，就被周边的健身会所、瑜伽会所盯上。

当时，周哲颖在中国传媒大

学的研究生学习还未结束，就兼职在这些场馆工作。

那时，瑜伽对她来说，就是能做很多高难度体式。别人的腿抬不上来，身子扭转不了，但她是不费力就能做，当时会所里的学员真是对她十分崇拜。

在周哲颖觉得自己的瑜伽“有点了不起”时，一位来中国讲学的印度瑜伽老师改变了她的看法。

那位老师来北京授课，朋友推荐周哲颖给他当助教。他看到她熟练地完成着瑜伽动作，并未夸奖，只是笑笑：“你的动作不错，但缺了瑜伽的精髓。”

短短几天的接触，周哲颖发现瑜伽并非她这样“高级”地做动作。她心中萌发对瑜伽一探究竟的想法。

2014年，周哲颖得知印度首都新德里莫拉吉·德赛国立瑜伽学院将办短期学习班，没有多

想她就报名前往。

这趟为期不到一个月的学习中，周哲颖前往印度瑜伽发源地Rishikash(瑞斯凯斯)，印度瑜伽大师们的生活方式、对瑜伽及哲学和信仰的态度震撼到了她。“当时我就下决定，要来印度的大学专修瑜伽。”

周哲颖的想法，周边人都不理解。大家认为瑜伽不就是一个健身方式吗，犯得着还要去专门学习？但周哲颖就是下了这个决心。回国之后，她在天津5家健身会所工作，就想攒足了钱能去印度正式学习瑜伽。

这次，她选择的是印度辩喜瑜伽大学，这是印度政府批准成立的集瑜伽本科、瑜伽硕士及瑜伽博士学位的综合性瑜伽教育研究大学，是一家非营利的科研与教育机构。

## 时尚妹子修炼成“苦行僧”

上次到印度时，除了被瑜伽思想吸引，周哲颖也见识到当地的落后，所以再次去印度学习，她首先想到的是准备好生活用品，“像某知名品牌的运动鞋，家人都给我准备了几双。他们总说：‘你好歹是出国留学，不能丢面子’。”然而到印度辩喜瑜伽大学后，周哲颖才发现生活发生了很大变化。

回忆2015年独自踏上印度求学之旅的第一印象，周哲颖依然难忘。

当周哲颖通过飞机、汽车、三轮车、步行等方式赶到印度辩喜瑜伽大学时，第一眼看到的的就是大约5米宽的校门，然后是坑洼不平的石头路，还有一眼望不到边的荒凉……

印度高等学府如此面貌，让她有些不敢相信。

那些高级的护肤化妆品没用，因为学校从每天早上5点开始上课，到晚上收课休息，她根本没时间去抹霜就更别说化妆；那些带来的运动高级鞋袜派不上用场，因为学习瑜伽除了束腰长裤，进房训练就是打赤脚，15

元钱一双的拖鞋才是王道；背过去的时尚衣服更束之高阁，因为每周只有一天休息日，短短十几小时的休息只有普通T恤才能让她放松。

周哲颖12岁就开始了学校寄宿生活，条件不好的集体宿舍她早住过，但在印度学习竟然让她有了“苦行僧”的感觉。当时，和她一同入校的一名韩国同学，在学校坚持了半个月，实在忍受不了这里的环境退学了。

今日女报/凤凰网记者十分好奇，周哲颖则爽快地拿出了手机，翻开自己的微信朋友圈——

照片里不到10平方米的小黑屋子是周哲颖的寝室，里面除了一张简陋的铁床别无其他。因为她是外国学生，这算是最好寝室条件了。

吃，也是考验。没有太多荤食，加上卫生条件简陋，周哲颖初到的第一个月又拉又吐。

那时，周哲颖不知哭了多少回，也想过逃跑。不过，每回与国内父母亲人联系时，周哲颖总是大笑着说，“这里很好，我住得好吃得好身体棒！”



在印度的求学生活，无论是喝粥还是唱颂，周哲颖都觉得很快乐。



瑜伽练习是周哲颖每天必不可少的功课。



扫一扫，看瑜伽博士与小侄女练习亲子瑜伽

## “我们误解了真正的瑜伽”

这次回国，周哲颖想陪父母出去旅游，大家都说就直接去印度呀，但周哲颖立即拒绝——她怕他们看了自己的学习和生活环境会难受。

在长沙长大、北京读书，曾一身时尚的周哲颖变得越来越纯朴。一回到家里，妈妈都说她穿得太随便，要给她买好衣服。她却觉得，那些没必要花的钱还不如带到印度去帮助其他人。

“不怕告诉你，我每次带过去的卫生棉等女性日常生活用品，送给当地女同学用，她们都觉得是最好的礼物。”周哲颖说。

这次回国，很多高级瑜伽馆也给周哲颖投来橄榄枝。“来上几节课吧，把印度的高级瑜伽动作教给我们。”

毋庸置疑，作为我国屈指可数的瑜伽在读博士，周哲颖很受欢迎。

“我基本都谢绝了去现场教瑜伽体式，但愿意去和大家分享真正的瑜伽。”周哲颖说。

就在今日女报/凤凰网记者与周哲颖采访之际，网络突然跳出新闻弹窗《女子学电视做瑜伽，

一个仰头拉成高位截瘫》。

周哲颖有些无奈地耸耸肩，“现在瑜伽很火，但很多人对瑜伽却是误解。”

在印度的两年多学习中，周哲颖并未学习瑜伽体式，而是学习生理、解剖学、哲学等，“瑜伽是哲学的方式，让你了解自己的身体，并不是大家所想的用做体式来展示”。

周哲颖解释说：“在印度学习中，我看到的经典瑜伽文献和当地众多哲学家对瑜伽的定义，与我们的想法完全不同。”比如，在《瓦西斯塔瑜伽》(Yoga Vasistha)中，印度哲学家瓦西斯塔阐述：“Manah Prasamanopayah Yoga ityabhidhiyate。”翻译过来就是“瑜伽是舒缓心意、意识的一种特技”。

因此，现在的周哲颖，但凡人想要她教瑜伽，她都想把真正的瑜伽精神告诉大家。“它是种生活方式，教我们如何与所生活的社会互动，教我们如何打理自己的念头，因为念头在大脑中形成，转化为语言与行动，完成对人的根本转变。”

## TIPS:

## 周哲颖瑜伽小课堂

你知道真正的瑜伽分类吗？

现代有许多瑜伽之法来迎合不同人群的瑜伽需求，然而，印度哲学家辩喜(Swami Vivekananda)将瑜伽分为四大流派：Karma Yoga(业瑜伽)、Bhakti Yoga(奉爱瑜伽)、Jnana Yoga(智瑜伽)、Raja Yoga(王瑜伽)。四大瑜伽方式有所不同，终极目的却一样，帮助人们从身、心、智、灵四大层面提升人格。其他更多种类的瑜伽都是结合这四大瑜伽而来。

中国常见的瑜伽是什么？

我们在健身房、瑜伽馆常看到的阿斯汤伽瑜伽、艾扬格瑜伽、哈他瑜伽、高温瑜伽等分类并列而行，实属概念混淆不清。而空中瑜伽、三瑜伽、舞韵瑜伽、太极瑜伽等则是近些年适应中国瑜伽市场发展而创的新兴流派，并不属于前面所提的四大瑜伽。周哲颖认为：“严格意义上来说，这些创新瑜伽最多能归属于哈他瑜伽，因为它们只是专注于体式 and 身体层面的练习。”实际上，哈他瑜伽是王瑜伽的初级和准备练习，它通过清洁术、体式法、调吸法，以及身印和收束法等来洁净身体，调身，调吸，控感，专注，平衡体内能量。