

# 魏秋琪： 选择瑜伽 告别脆弱

摄影: PAUL MAFFI 造型: TASHA CAIN 撰文: 唐尼、姜北

出生伊始,魏秋琪就被哮喘病魔折磨,但她通过练习瑜伽自我拯救,驱散了病魔,并成为全职瑜伽导师,更在2013年夺得国际瑜伽比赛女子组世界冠军。

半年前,在美国洛杉矶举行的国际瑜伽冠军赛上,魏秋琪凭借一系列高难度与稳定兼备的动作,俘获了一众专家评委的心,最终力压群芳,获得了女子组冠军殊荣,在此之前她已经连续五届参加该项比赛。时至今日,当她容光焕发、英姿飒爽地出现在领奖台时,谁能想到在练习瑜伽前,她是个每年都会因呼吸困难而要住院的病秧子?别人练瑜伽是为了减肥塑身,而她是为了生存,为了获得自由呼吸的力量。

## 听从身体的选择

魏秋琪在母亲怀孕八个月时便降临人世,是个早产儿,体重还不到4磅,肺部因先天发育不全,一度没了呼吸,头一个月只能呆在医院的氧气箱里,仰仗呼吸辅助机。即使出了院,医生也说她的肺暂时没了问题,但突发性呼吸困难在这之后纠缠了她二十几年,每年都至少会有一次因为突然无法呼吸和胸部剧痛而被送进急诊室。十几岁的时候,她随全家从香港移民到了加拿大,病情依然没有得到多少好转,医生始终找不到她突然失去呼吸的原因所在。因为经常担心病情复发,少女时期的她始终处于一种巨大的压力下。

25岁那年她病得很重,医生束手无策,在意识到哮喘可能源于心理症结的时候,秋琪从此开始踏上自我拯救的道路。之前念室内设计专业的她,开始前往多伦多修习心理学,希望找出问题所在帮助自己。深入研习后,秋琪发现确实是心理影响到了身体功能,这套科学方式对疏导自己很有裨益。有一次她又偶然从学术书刊上读到了几篇关于瑜伽能够帮助呼吸和减压的文章,抱着试试无妨的心态,她报名参加了人生第一堂瑜伽课,却感受到巨大的挫败感,因为身体的缘故,秋琪以前从未接触过任何体育运动,柔韧性和协调性比别人差了许多,瑜伽课上的许多伸展动作她根本做不

# 人生不同

**ANOTHER SKY** 谁说成功女性就一定穿着洋装坐在高级写字楼里,瑜伽冠军魏秋琪和杰出的F1女车手SUSIE WOLFF在各自不同的职业道路上前行,书写着属于自己的成功模式。

编辑: 红伶 CHARLOTTE HONG

下来,没练一会儿,就气喘吁吁,不停地歇息。但奇妙的事情发生了:每次下课后,秋琪都发现自己的呼吸顺畅了许多,瑜伽让她学习到了如何呼吸和稳定情绪,此后她再也没有因为呼吸困难而被送入过急诊室,看似一辈子都驱不散的阴影不见了踪迹,心理疗法和瑜伽彻底改变了秋琪的命运,让她挣脱了病魔的梦魇。

命运的缘分还不止于此,心理学硕士毕业后,秋琪正式投身瑜伽教学行列,言传身教之余,她的瑜伽功底和身心素养也达到了专业比赛的级别,站在台上尽情地舒展自己,成了此时她最大的自我挑战。“我第一次比赛的时候,其实心里还是有些害怕的,很难

以平常心态来对待,怪不得很多人平时练习很棒,台上却没了风采。这也是瑜伽的一种境界,你控制身体时,也必须控制意念,身体只是媒介。你不分心,就能在意识进入和控制内在力量时找到平静放松的状态。我有位爱尔兰朋友,他是戏剧演员也是瑜伽爱好者,他跟我讲过,他在舞台上有过各种出位表演,甚至是全裸,可这些都远不及瑜伽比赛来得恐惧,因为在戏剧里,无论怎样,他都只是在演别人,可以永远戴着一个面具,而在瑜伽比赛的时候,心灵是完全赤裸的,要毫无保留地呈现在大家眼前,这是更戏剧化的内心之旅,充满恐惧、怀疑、脆弱、自责、喜悦……瑜伽练习中每一

连体泳装  
Mikoh Swimwear  
黑白色两件套内衣  
Chromat  
黑白色鞋  
Nike Studio Wrap





胸衣  
VPL  
灰色百褶裙  
Michael Kors  
黑色腰带  
Lululemon



米色长裙 Reed Krakoff

刻都能产生复杂的情绪,要掌控到位,真的是无比困难。”

七年间,秋琪连续参加了世界瑜伽冠军赛,经历了六度失败,她体会到如果要胜出,必须要摒除杂念,要高超技巧和自信并存,并保持平静的心情。“当我上台后,便要立即进入冥想状态,只剩下我的身体和呼吸,不能心存任何杂念,否则呼吸就会变得不顺畅,身体也将随之晃动。”每一次挑战失败都让她更加体会到瑜伽的博大精深,更接近这门艺术的修习真谛。2013年她最终斩获世界冠军头衔,这也是她对人生彻悟的最佳写照——放慢脚步,释放自己的心性。

### 瑜伽人的心灵进步

与很多竞技项目不同,瑜伽能够控制身体肾上腺的高分泌,掌控自我神经系统,对于秋琪来说,瑜伽既是科学,也是心灵追求。她一个礼拜休息一天,每天练六到七个小时,不仅仅是身体上的练习,更有心灵上的修行。“瑜伽段位的提升,虽然和先天的柔软度大有关系,但后天的气息控制、心灵上的和谐统一也非常重要,有些人天生身体就比较硬,但练得照样很好,所以这个世界上没有一个人的身体容器是一样的,情绪的波动也不尽相同。”

如今已是一名顶级瑜伽大师的秋琪,经常被人称为世界冠军,瑜伽带给她的满足感是用肉眼感受不到的。“对我来讲,冠军只是

一个起点,练习瑜伽帮我把一些困扰的事情转换成挑战,这种心灵上的进步,才是至关重要的。”

秋琪说学习瑜伽不限年龄和身体条件,每个人都可以挖掘出潜能来更好地掌控自己。“很多人对瑜伽有误解,认为一定要身体柔软才能做,”提倡“flexible mind, flexible body”的秋琪有着自己多年积累的经验,“但其实男女老少都可以做瑜伽,不柔软的人更应该要做,瑜伽不是杂技,应以强身健体为目标,不应以难度动作为标准,瑜伽是讲求心理和身体平衡的运动,要做到心神合一,成功控制情绪才是至高目标。”她举例说,如果一个人做一个高难度的瑜伽动作,表情痛苦,青筋暴现,哪怕动作完成,也表示你未能控制身体去驾驭该动作,是与瑜伽的精神欲求背道而驰的。“所以在学习瑜伽的过程中,你一定要学会喜欢和欣赏自己,跟自己做朋友,而不是敌人。”

对秋琪而言,瑜伽还有一个重要的目标,就是能帮助自己认识身体,只有了解身体,才能更尊重自己。“你必须唤醒身体的意识,肩膀和肚子并不仅仅是器官的名称。练瑜伽可以把氧气带到身体里,可以用无极限。这既不是软骨功,也不是什么身体压迫,不要去挣扎,而是最大程度地去打开身体,打开你的灵魂,勇敢地用肢体去表达,真正地活着,这才是瑜伽赋予的品质。瑜伽使我心灵开阔、身体舒畅,从而帮助我更尊重和珍惜身边的一切。”



## Susie Wolff: 天生快手

摄影: ERIC MAILLET 造型: VALENTINE MAZEL

撰文: 顾晨曦 ECHO GU

“我参与赛车比赛不是为了证明女人能打败男人。我赛车,是因为我对赛车对速度充满激情,它是我的爱好。在我还是很小的年纪时,我就已经成为这个满是竞争的行业里的一员了。”

采访时,我们发现Susie Wolff是一个情绪稳定、爱开玩笑、爱时装、爱狗、有着俏皮苏格兰口音的女孩,和其他美貌的年轻女孩没什么区别,比如她会谈起要不要找喜欢的服装设计师Roland Mouret为自己设计点别致的工作服。只是这个女孩的职业有点不同,她是一名赛车手,而且自2012年7月以来,一直是一级方程式赛车场上唯一的女车手。

不同于其他行业,赛车的世界里,致命的危险随时发生,死神是常驻客人,一直在这个行业里游荡。2012年4月,Susie Wolff与威廉姆斯车队签约成为其F1赛事的发展车手,那时的她是F1赛场上的第二位女性。然而,就在当年的6月,西班牙女赛车手Maria de Villota在工作中遭遇车祸,失去右眼,Susie因此成为这个世界里唯一的女性车手。

去年10月,Maria因为心脏病去世,12月,Susie在英国报纸《Daily Mail》上讲述了她和Maria的友情。Maria在受伤后公开表示,车祸是这个行业的常态,并非是性别而引发的。Susie说自己的朋友并非是作为女性奋战在男性世界里,而是作为一名出色的车手参与比赛。Maria在车祸后对Susie说“就像往常训练一样参加比赛,你要知道,你很棒”,并鼓励她“你现在是为我们两个而战,我们得全力奋战”。

女性一直被认为在生理结构上不如男性那么强壮,Susie对此并不以为然,“女性是比男性缺少近30%的肌肉,但是赛车不是一个靠肌肉取胜的运动。你看Sebastian Vettel(常胜冠军),他是个大块头的肌肉男吗?”她笑起来,“赛车内的空间不大,有些男车手不得不减肥,我常开他们玩笑,说,你瞧你们现在更像女人。”

速度与激情、勇气与危险、汗水与鲜血、控制与失控、疯狂与理智——这一切伴随着马达轰鸣组成了赛车的世界,而长久以来,这个世界被定性为男性疆域。娇小美丽的Susie并非为了证明什么而战,她一路追寻着自己的激情与梦想来到这个世界。

### 血液里的遗传

虽然总是遇到诸如“女性是否适合做赛车手”,甚至“女性是不是好司机”之类的问题,Susie笑言每次回答这些问题已经成为自己工作的一部分了,无论说多少次,她的回答始终一致:“开车这事儿和性别无关,你能在街上随便找一个人来测试,人们开车的方式和他们的性格有关,不是他们的性别。”此外,不仅仅Susie的车队

里有女性技师,在F1的世界里女性技师并不少见,所以“不能说我是这行业里唯一的女性。世界在改变,虽然变化很慢。F1的确是一个男性主导的赛事,每个人都必须要找到机会,证明自己适合这个赛场。我知道Stirling Moss爵士的观点,他觉得女性的心理素质不适合F1赛场,但每一代人都不同,现在的世界没理由不让女性开赛车。在赛场上生存下来不是依靠性别,而是是否表现足够好。”

Susie笑言对速度的热情是家族遗传。一切始于他父母的初次相遇,她妈妈想给自己买辆摩托车,遇到了开车行的她爸爸,两个有着共同爱好的青年一见钟情,而他们对速度的热情遗传给了Susie。“我觉得自己对车的热爱是血液里的吧。小孩子骑的摩托车很贵,可我爸爸是开摩托车行的啊,所以我从小就有辆小摩托车。而且,我外公曾是一个很棒的摩托车手,所以我妈妈很爱车,而我爷爷是个机械工程师,所以我爸爸很爱车,你看,这是家族的爱好。”

Susie有一个比她大18个月的哥哥David,“我父母对待我和David的方式没有什么不同,他们从来不会说,让David做这个,你去玩洋娃娃。他们总是鼓励我去做自己喜欢的事情。”Susie说自己从小敬仰哥哥,总是跟着哥哥混,和男孩子们比赛。“我爱竞争,从小就爱,当我还是个小孩子时,我就很爱和人比赛。那时我爱和人比游泳、滑坡,我爱几乎所有竞技性运动。我喜欢赛车,喜欢那种速度,让人肾上腺素狂飙,但那时我没觉得赛车有朝一日会成为我的职业。不过那么小的年纪我已经表现出竞争性,只能说我天生如此了。”

14岁时,Susie参加了三级方程式的比赛,虽然那次没有夺冠,但是“那次我觉得自己能以此为职业,然后我就这样做了”。

### 对女性身份的认同

早年,Susie曾考入爱丁堡大学的国际商务系,但没有多久她就选择退学,专心于赛车的世界。不过,2013年10月,Susie还是穿上了母校的校服——学校表彰她为荣誉学生,以此肯定她在体坛的努力。Susie说当年做出退学的选择并不容易,“但是我对跟随直觉这事儿深信不疑,当然,做这个决定太需要勇气了。”

虽然被外界视为勇闯男性世界的女勇士,但Susie并不认为自己就该像个男人那样说话做事,因为她只是因为热爱速度才来到这个赛场。她热衷于展现自己女性化的一面,采访过程中她主动提及时尚话题:“我热爱时尚,并且把时尚作为武器,用它反击那些认为‘女赛车手是男人’的偏见。”

2011年10月,Susie和Toto Wolff结婚,并随夫姓,改名为Susie





服饰均为私人物品





服饰均为私人物品



左图：服饰均为私人物品。  
 中图：Susie 在赛场上飞驰。  
 下图：Susie所在的威廉姆斯车队队友在帮她做赛前准备。



Wolff. Susie说自己的父母、外公外婆都有着稳定美满的婚姻,她希望自己也能有。Toto年长Susie十岁,早年也曾是赛车手。早在2009年,Toto就已经成为威廉姆斯车队的大股东之一,2012年,Toto成为车队的执行董事,参与车队的运营管理。不过,在涉及妻子的合约时,Toto主动申请不参与讨论,以免影响妻子的利益。

婚后的日子里,Susie并没感受到工作与家庭的冲突,因为先生也是这个世界里的一员,彼此沟通很容易。Susie几乎每天早上都去健身房锻炼,训练肌肉的控制力,作为一个赛车手,体积小重量轻是优势。不训练时,她喜欢带着自己的狗狗们去散步。“我不用去努力做什么让自己快乐起来,我每天都快乐。”这个苏格兰女赛车手生活方式简单健康,正如她在自己个人网站上写的那样:“心态积极,饮食健康,努力工作,保持体能,少担心,多跳舞,每天锻炼,做个快乐的人。”

比赛中的失利是运动员不能回避的残酷现实,而身为赛车场上的女性,Susie不会人为地给自己加压。“已经发生了,只能让它过

去,然后,从头再来。”赛场上的每个决定都来自经验形成的本能,而糟糕的经验让人学会不该做什么。

Susie 坦言自己也有害怕的时刻,但那并非源于过去的失利,“让我感到害怕的是机会来了,而我还没准备好。因为机会只敲一次门。如果你不够好,机会就不会再来。F1的竞争如此激烈,我必须全力以赴。”