



# Chuck Burmeister 把瑜伽的力量传递给更多有需要的人

在被诊断出患有多发性硬化症 (Multiple Sclerosis) 之后，这位来自俄亥俄州的运动员发现瑜伽有助控制他的疾病症状，并感到自己应与其他人一起分享瑜伽的治愈力。

撰文 / Elizabeth Marglin 图片 / 受采访者提供 翻译 / 刘子新 编辑 / Joy 设计 / 何琪

曾是一名货车司机兼狂热跑步爱好者的 Chuck Burmeister 于 2001 年被诊断出患有多发性硬化症。四年之后，他几乎无法攀登自家的楼梯。随着病情无法控制地越来越严重，Burmeister 尝试了所有治疗方法，从类固醇到肌内注射，但无一有用（有些还加重了他的病情）。他陷入精神抑郁。此后，他阅读了有关瑜伽可以缓解多发性硬化症症状的研究报告，这促使他订购了世界知名瑜伽导师 Rodney Yee 的初级瑜伽视频课程，并开始每日习练五分钟——这是严重虚弱的 Burmeister 所能做到的极限。经过三年参考不同瑜伽视频建立起扎实的家庭习练基础之后，Burmeister 于 2008 年尝试加入工作室课程，随后又一头扎进导师培训课。从那时起，他跟随 Yee、Doug Keller（一位瑜伽理疗师）以及他的启蒙老师 Marcia Miller（位于俄亥俄州的哥伦布 Yoga on High 工作室的创始人）学习，并取得城市禅宗整合治疗 (Urban Zen Integrative Therapy) 资格证书。有过与疾病共处的亲身体会，“Yoga Chuck”（这是学生们送他的绰号）全心致力于向他所在

的俄亥俄州社区里那些无法获得充分医疗救治的人群教授瑜伽，从辅助型生活设施场所和当地基督教青年会 (YMCA)，再到专门为发育性残疾人提供服务的蒂芬发展中心 (Tiffin Developmental Center)。

## ● 为何选择瑜伽？

瑜伽是治疗我多发性硬化症的最好方法之一，并且它不需要用药。我的疾病症状，包括“落腿”（一种暂时性膝盖发软症状）、电击感、痉挛与疲劳，在我坚持习练的情况下都能获得缓解。瑜伽有助我接受现实、平抚情绪以及摒弃逼迫自己冲向极限的欲望。我在晨练中收获满满的正能量，并能在接下来的数小时甚至一整天的时间里都带着这样的能量行事。这让我感到自己仍活在二十几岁的年纪，可我已经 51 岁了，但我可以像多数二十几岁的人一样行动，或者比他们做得更好。

## ● 促使您服务老年人与残疾人群的原因是什么？

多发性硬化症患者与老年人之间存在许多相似点，比如行动空间受限。我相信一个人在任何年纪、任何环境下都可以重拾因身体灵活所带来的快乐。我很喜欢向那些有需要的人传授瑜伽，比如我有一些 90 多岁的学员，当他们能够与其他资深习练者一起完成椅子瑜伽的体式，并因此重拾同他人和自己身体的联结时，会很快乐。我的个人目标可以归结为，让瑜伽始终接地气，为不同程度的习练者提供不同的体式变体，并带着善意、幽默甚至是拥抱欢迎所有前来我课堂的人。当一位资深学员对我说，“你知道我多久没有获得一个拥抱了吗”，我的心都碎了。

## ● 您是如何将学员引向成功的？

许多学员告诉我，如果没来我这上一周一节的课，他们不会去做任何锻炼。我提示他们在课堂上挑选一至两个体式，然后自我练习，每周三天。多数情况下，他们会注意到这一行动所带来的细微变化，并且想要更多。类似这样的小技巧会很管用。

## Burmeister 碎碎念

Burmeister 与大家分享他的一些钟爱之物。

### 书籍

《瑜伽是一种疗愈》(Yoga as Therapy) 第二册：运用篇，作者 Doug Keller。这是一本关于调整正位的宝书。

### 体式

支撑头倒立 (salamba sirsasana) 是我每日必练的体式，有助于改善我的免疫系统。

### 静修

大雾山国家公园 (Great Smoky Mountains) 的一处小木屋。那里的恬淡景色让我心意平静。

### 食物

我每年消费四加仑的蜂蜜，也喜欢杂粮面包、什锦果仁与燕麦粥。

### 活力助推器

用一汤匙的非精制芝麻油快速漱口 20 分钟，每日 4 次。🍯