**新 书 推 荐**

**中文书名：《我要练瑜伽》**

**英文书名：MY KOREAN BOOK OF YOGA THOUGHTS**

**韩文书名：요가 다녀왔습니다**

**作 者：Kyung-Sook Shin**

**出 版 社：Moonji**

**代理公司：Barbara Zitwer/ANA/Conor**

**页 数：300页**

**出版时间：2022年11月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：韩文电子稿**

**类 型：散文随笔**

**·《韩国时报》每周精选；**

**·《文化日报》****每周精选；**

**·《首尔新闻》每周精选；**

**·《朝鲜日报》每周精选；**

**· 韩联社精选**

**内容简介：**

**“除了写小说，我坚持最久的就是瑜伽。一开始，我只是为了专注写作而练习瑜伽，但出乎意料的是，瑜伽教会了我更多——为人处世的态度，处变不惊的沉着，以及最重要的，一种善良和深情的人生态度。”**

倾听你的身体，深情地拥抱日常生活，《我要练瑜伽》记录着文学家申京淑练习瑜伽所时度过种种时刻，文字如涟漪般回荡。

就像“村上春树的跑步”一样，艺术创作者和职业作家都有自己的独特习惯。对于大多数成功的创意工作者而言，起床和就寝之间的时间都是工作时间，除此之外就是跑步、散步、游泳、瑜伽等长期坚持的“功课”。如今，这类“仪式”已成为许多人日常生活的一部分，并且发挥着积极向上的力量。对于创作者而言，不断重复的日常锻炼帮助他们提升能量，并鼓励他们激发自身创造力。申京淑是当代韩国最具国际影响力的小说家之一，随着笔耕不辍，她的作品不断在全世界出版，向全球读者展示韩国文学的独特之美，并且也拓展着韩国本土文学的视野——这又何尝不是一场“瑜伽”？

四十岁那年，申京淑感到自己与生俱来的能量正逐渐耗尽，于是开始练习瑜伽，一练就是十五年。就像衣食住行一样，瑜伽已经成为她生活中不可或缺的一部分。即使外出旅行，她也会寻找附近的瑜伽中心，她的行李箱里总是有瑜伽垫。即使没有瑜伽馆，她也会每天重复呼吸技巧，如体式、交替呼吸、太阳崇拜、头部站立。而今，申京淑把她十五年来的瑜伽时刻记录在一本书里。

《我要练瑜伽》的故事从阅读开始。申的小说在美国出版，她也受邀访问纽约。其日程之一就是“在瑜伽中心读书”。于是在纽约一家瑜伽馆，申京淑穿着瑜伽服，和同样装束读者们谈论小说，然后回到宿舍，头脑清醒地自我练习。就是那个时候，她想着“为什么不写写瑜伽呢？”除了小说，她唯一坚持至今的就是瑜伽，自己却从来没有想过要写它。她突然意识到，过去十五年里，她一直都想知道瑜伽是什么，瑜伽对她而言意味着什么。

申京淑长期痴迷于短篇和长篇小说创作，每天凌晨三点起床，一直写到早上九点，然后说“我要练瑜伽！”。早上九点半的瑜伽已经成为生活的一部分。不管有没有人在家，你都可以说：“我要练瑜伽！”大声喊出来的那一刻，你就会觉得自己仿佛接受了什么，仿佛生命已经变成了一棵粗壮的树，深深地扎下了根。

**作者简介：**

**申京淑（Kyung-Sook Shin），**生于1963年1月12日，当代最广受赞誉的韩国文学作家之一。申京淑著有7部小说，包括《纽约时报》畅销书、已翻译成35种语言的**[《请照顾好我妈妈》](https://book.douban.com/subject/35374447/)**。2012年，凭借本书，她成为第一位荣获曼氏亚洲文学奖的韩国女性。

获奖记录：

1995年，当代文学奖

1996年，万海文学奖

1997年，东仁文学奖

2000年，21 世纪文学奖

2001年，义尚文学奖

2006年，吴永洙文学奖

2009年，伊纳佩鲁奖(Prix de l'Inaperu)

2011年，大韩民国文化艺术奖

2012年，曼氏亚洲文学奖

2012年，Mark of Respect 奖

2012年，首尔外国记者俱乐部外国公共关系奖-文学奖

2013年，三星湖岩艺术奖，奖金3亿韩元

**媒体评价：**

“我们大部分人都‘身体盲’：对自己的身体视而不见，有怎么有资格能说‘我就是我’呢？只有对身体的姿态敏感，才能把心寄托在动作中，这样我才能重生。对瑜伽的态度就是对人生的心态。这是申京淑的另一本文学宝典，向我们传达珍贵的信息。”

——李文在

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn)**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

