



## 做瑜珈 做自己

2013-04-03 記者 蘇品勻 文



國小時，最痛苦的時刻莫過於，頂著陽光烈焰的酷暑，坐在司令台下聽著校長、主任滔滔不絕的殷殷叮嚀。對於一個僅十來歲的學生來說，這樣的時間，簡直是坐立難安，那殘酷的程度，在現今「愛子化」的情況下，搞不好會有家長要求學校在操場上蓋座小小巨蛋，保護孩子的陰涼權。南部的天氣，四季如夏，毒辣的太陽總是曬得人全身通紅，為了躲避火辣的陽光，坐在底下的我們，只能盡量將頭往膝蓋裡頭縮，尋求一點庇蔭。然而，天不從人願，我那直挺挺的腰桿，怎麼也彎不下來，即使使盡了全力，也僅能夠讓整個人形成比駝背再彎一點的弧度。整個朝會下來，往往全身痠痛、肩頸僵硬，為了能夠輕鬆地休息，我展開了與拉筋的不解之緣。

### 當硬骨子碰上軟硬骨頭

「一、二、三、四……九、十」雙手抵著牆，將雙腳往後踩，使得由頭頂至腳呈現一條直線，心中默數十秒鐘，接著再換邊。沒有老師、也沒有課本，我以土法煉鋼的方式，開始「拉筋」。一開始的時候，完全是瞎子摸象，因為那時候筋骨還相當的硬，很多拉筋的動作看似很輕鬆，事實上，實際做起來卻是令人一個頭兩個大。在剛開始的時候，每一個動作都令我非常不舒服，伸展時的肌肉會用力且緊繃，有種筋被拉扯的痠疼感，但是又有一種全身被拉開的暢快感。憑著堅定不移的毅力，為了拉開我的硬骨頭，我用粗暴的方式拉筋，柔軟度每天一點一點地增加。

### 按表操課

為了能夠早日在朝會爽爽地「趴」下去，我為自己設計了一套拉筋實行表。每天早晨，醒來的第一件事，不是刷牙洗臉、也不是吃早餐，而是背部朝上、頭朝下，拱起背部猶如貓咪拱背的姿勢，伸展整個身體，讓躺了整晚的背部以及身體能夠伸展及放鬆；走下樓梯時，以側向的方式，拉動腰部、大腿兩側的肌肉，一定要完成一套流程後，才準備出門上學。

晚上洗完澡絕對是伸展的好時機，當身體保持熱度，肌肉會放鬆及柔軟，且洗完澡後的慵懶、疲憊消除，使人平心靜氣，更容易專注在伸展的動作上，對於自身每一寸肌肉的控制、感受，也會更精確、敏銳。每晚睡前，站在床鋪前，我努力地將雙手朝地面伸，一開始只能到達膝蓋下面一點的地方，有一天晚上，當我正努力往下對折時，媽媽突然開我的房門，一個驚嚇，讓我全身一震，終於碰觸到地面。儘管媽媽功勞不小，還是被我大罵了一頓。

### 正確的瑜珈

經過自行粗暴的拉筋後，我的筋骨變軟了，但也因為不正確的拉筋方式，造成肌肉的拉傷與發炎。儘管如此，卻也讓我一腳踏進了拉筋、伸展的世界。高中時，學校安排的韻律課，是讓我開始了解「伸展」的關鍵。雖說是韻律課，但是老師在每堂課前，要我們先暖身及伸展，她說：「做任何運動，最重要的是身體的呼吸，在伸展時，一定要配合呼吸，來增強身體的能量以及方向。準備動作時吸氣，伸展時吐氣，依著這個循環，才能夠在做動作時，有更好的延伸！」甚麼是能量？什麼又是方向？對於我們這群門外漢來說，簡直是一頭霧水，也完全不放在心上，「老師哪知道我什麼時候呼吸、什麼時候吐氣！」。然而，在上課的過程中，我確確實實地感受到了呼吸對身體的影響，以及在伸展時帶來的效果與差異。由於我的肢體比起其他同學更為柔軟，在許多伸展的動作上，我可以比較容易完成，因而有心力去調整身體的呼吸，開始學習正確地伸展。

除了呼吸之外，我也開始瞭解到所謂做瑜珈時，身體的重心控制、骨盆位置的重要性。許多人之所以會造成肌肉的拉傷，很大一個原因都是因為在拉筋時，身體重心的偏移以及骨盆的歪斜，而造成肌肉使用方式的錯誤。在了解這些關鍵後，我才真正開始享受拉筋的快感，也更進一步透過書籍接觸瑜珈。

### 透過瑜珈 認識自己

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

瑜伽體位法的梵文為Asana，其意義為在某一個舒適的動作或姿勢上維持一段時間，藉由一些扭轉彎曲伸展的靜態動作，及動作間的止息時間，刺激腺體、按摩內臟，能夠鬆弛神經、伸展肌肉，進而強化身體、鎮靜心靈。

在瑜珈課上，老師對瑜珈的講解，打破了我一直以來對瑜珈的迷思。過去我一直認為瑜珈就是拉筋，對於減肥很有效！然而，事實上，瑜珈不只是身體，更是心靈的運動。對於瑜珈，每一門派別的老師會有不同的解釋，但是，不論哪一派別，都肯定做瑜珈時，對於身體的幫助以及心智鍛鍊的直接或間接影響。瑜珈，強調「關照」，也就是觀察、感受自己所有的情緒、姿勢，察覺自己的狀態。因此，每當心情低落、煩躁時，我就會做瑜珈，透過專注於身體的延展，忘掉所有不愉快或是壓力。

從拉筋到伸展，最後接觸瑜珈，對我來說猶如一場歷練。毫無章法的拉筋，雖然增加了我的柔軟度，卻也造成身體的傷害；學習呼吸以及體位，讓我能夠正確的伸展肌肉；而瑜珈，讓我認識身體以及更對於自我有更好的掌控能力。

在陰錯陽差下，踏進了瑜珈的世界，雖然因為怠惰而沒有達到減肥的功效，但是鍛鍊瑜珈讓我的身體更健康、心智也更堅定。現在，每天晚上睡前，我都會習慣做一、兩個瑜珈的姿勢，放鬆一整天的情緒以及身體；在疲勞時，也會透過伸展來舒緩緊繃的肌肉，雖然在拉筋時，會有痠痛，但是做完後，會全身舒暢，一夜好眠。瑜珈，不需要很好的柔軟度、也不需要很長的時間，幾個動作就能讓身體達到更好的狀態。



#### 在臺中 品嘗回憶

對於一個從小生活到大的城市，有著豐富且多樣的回憶。



#### 風城稻米 「粒粒」在目

在十二月稻穗成熟的時節，新竹縣橫山鄉的佃農開著收割機，一天完成三甲田的收割。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0