



由苦到樂話瑜伽

文／放射線部 放射師 劉奕甫

從小到大，我最喜歡的運動就是游泳，然而隨著歲月進展，身體柔軟度開始向下沉淪，於是我慢慢將運動重心轉向重量訓練，希望藉著訓練肌力讓身材更有型，未料又遇到了停滯期。教練認為我的肌肉柔軟度太差，才導致訓練成果有限。柔軟度太差？我非雪恥不可！

坦白說，我身體的柔軟度確實超差，即使去健身房也從來沒有針對柔軟度加強訓練。某天在朋友的牽引下，我投入了瑜伽的世界，從此不但柔軟度越來越好，睡眠品質也有明顯改善，注意力容易集中，就連煩惱好像都變少了。

剛開始練瑜伽，所有的感覺只有「痛」這個字可以形容，尤其是經由類似單腳站立的姿勢，發現自己居然有動作不協調的問題。這應該是身體功能退化的表現吧！這樣的體認令我暗自心驚，天啊！我還年輕呢！

初做瑜伽，苦不堪言

還記得第一次上瑜伽課，其他學員均為女生，我是萬紅叢中一點綠，大家的平衡感都很好，我夾在中間更顯得突出，老師不時投來關愛的眼神，令我完全無法混水摸魚，壓力之大，挫折感之深，實難言喻。上完第一堂課，換來的是全身酸痛外加汗流浹背，全身黏膩，心想今後再也不要來活受罪了。



但我畢竟沒有那麼輕易被打敗，還是拿出意志力繼續堅持下去。有一次要練習某種姿勢，身邊的姊姊妹妹和阿姨們都四平八穩，唯獨我二二六六（零零落落），而且邊做邊顫抖，大家不好意思笑出聲來，拚命的忍，還有人因為憋笑憋到連身體也跟著顫抖。請想像紅色花海中那片顫抖的綠葉，帶動了花海群體的顫抖，而把歡笑帶給大家的就是我啦！

尤其是拉筋，我每次都痛到五官擠成一團，一直想看看時鐘是不是快要下課了，但瑜珈老師仍一再提醒大家「請微笑」，很多人勉強擠出的笑容，讓我真正見識到了什麼是「強顏歡笑」。

續練瑜伽，樂在其中

練習瑜伽一段時間之後，肌肉的痛楚慢慢減輕，我也越來越能夠適應了。這時我已經發現瑜伽其實不是當初所認為的那麼困難，它也不是要你將身體彎曲到一個趨近神的境界，而是要你把身體想像成可以無止境的延伸，隨著呼吸一點一點的拉長，並且將一切雜念拋掉，藉以達到身心靈的平衡。瑜伽的體位則類似數學公式，每個人要了解自己需要的是哪一種公式，從公式的運算過程中，學習傾聽自己內心的聲音，進而達到身體的放鬆與和諧。

只不過，瑜珈老師告訴我們做瑜珈時要拋掉心中雜念，我卻總是在偷偷的胡思亂想，包括檢討自己今天犯了什麼錯？生了什麼悶氣？順便好好自我修正一下。說也奇怪，練完之後，心情與身體都同時獲得了一定程度的解放，怪不得大家都說瑜珈可以修身養性啊！

體會到個中妙處之後，我對瑜珈的感受產生180度的大轉變。原本我是「上班一條龍，下班一條蟲」，一下班就直接回家，回家後只想賴在床上休息。如今下了班，拖著疲倦的身體去練瑜珈，練完瑜珈卻變得精神煥發。這種感覺很奇怪吧！超像藥物成癮的。科學研究指出，運動能促進腦內啡的釋放，腦內啡的釋放則可提振精神，真是一點都沒錯。

感謝瑜珈！它的確使我身體的柔軟度增益不少，以前睡眠品質不算很好，現在很容易就沈沈入睡，思緒容易集中，觀察面也比較廣泛，當初選擇去練瑜珈真是個明智的決定啊！🙏