



### 學習瑜伽，體會人生

健管所博士班四年級 蔡承珈同學

炎熱夏天的尾巴，推開被綠色植物圍繞的門扉，第一堂的瑜伽課在新冠確診恢復後開始，似乎也代表著新的開始。

陌生的環境與同學，懷綴著些許不安，老師拿著花生球與按摩球，告訴我如何透過它們讓筋膜放鬆，從手臂、背部再到腿部，每一個被球按摩到地方都是疼痛點。來到這兒亦是有緣，一直，都想學瑜伽，卻從沒正式上過課，個性較急，聽 podcast、看影片總愛調倍速，想跟練瑜伽影片時也是，然而這與瑜伽本質違背，偶然機會下，讀完《四時瑜伽》深深喜愛，書中先簡介基本瑜伽體位，接著隨 24 節氣寫下作者在學習瑜伽路上所思所感。自此，起心動念，個性較急大腦時常運轉不停的我，希望透過瑜伽讓自己休息。

初來乍到時不熟悉，總是東張西望看著別人如何動作，深怕自己遺漏或是做錯，時而分神想著上完課後待辦清單，結果就是被老師提醒「別東張西望哦」。修復瑜伽，與印象中的瑜伽不大相同，接觸新事物，總習慣查詢大量資訊後再嘗試，這次，在上課前沒有先查閱資料或書籍，瑜伽之於我，是休息也是更新。

從一開始懵懵懂懂不知如何使用按摩球，到後來知道薦骨位置，肩胛骨下緣在哪邊，對於身體有更深層認識與覺察，透過耳朵聽老師引導感受到大腦與手腳的不協調，才發現自己與身體有多麼地不熟悉，漸漸地能專注於每一個瑜伽體式與肌肉的連結，慢慢體會到身體的力量。

下犬式是基本功，「四足跪肢，雙手在肩膀下方，虎口紮穩紮好，臀部往上往後拎高，雙腿伸直膝蓋不鎖死」，跟著老師，每次做下犬式感受

不盡相同，它映照出當時身體狀況，狀況好時做得順，雜念一多或狀況不佳時就有股腦充血的不適感，面對著瑜伽墊，它反應身心狀況，透過一張墊子觀照自己。

瑜伽課最後有大休息，有時是倒劍式，在大休息時，記得曾莫名的留下眼淚，也曾因想到難以解決的煩惱流淚，休息後老師讓我們回到金剛坐姿，閉上眼睛感謝今天的練習。課後常有種獲得新生、新奇的感受，有時下班後精神身體都好疲勞，時而有些怠惰想請假，卻在上完課後，整個人變得有精神，大腦變清晰，即使煩惱尚未解決，卻有煥然一新之感，記得想達到這樣的感受，多數是慢跑後汗水淋漓時才有的。

瑜伽，讓我更認識情緒與身體感受，做瑜伽，需要專注專心，摒除雜念，唯有如此方能跟上節奏，每一次的吸氣吐氣中，舒緩焦躁，有時微微出汗，有時口渴，去感受身體的需求，這個點的痠痛可能是積習已久的鬱結，有時，什麼都不想跟著呼吸反而是舒服的。學習瑜伽，讓人在忙碌、分秒必爭、事事要求立即回覆的社會中，騰出一個空間，一個慢下來，讓大腦休息的時空，我想，每次上完課會有活過來或更有精神的原因，應該就是這段時間，無法亂想因為動作會跑掉或跟不上節奏，反而專注於此時此刻，讓精氣神收攝回自身。「我目前擁有的，肯定是最好的，宇宙為我準備最好的，當期當刻的東西來。最好的，選擇了我，不念想過去，不焦慮未來，最好的就是現在。」--《四時瑜伽》，在一張墊子上，展開隨四季更迭的人生及生活。