

湯澡薰 老師

你今天瑜珈了嗎？

風采亮麗，充滿知性美的湯澡薰老師
他是如何常保元氣充沛，保持健康？

文/958 洪介薇 楊可璋



聽到了高跟鞋的喀喀聲，隨著門打開出現總是給人一種溫婉的湯澡薰老師，橫條洋的高領淵衣配上咖啡色及膝皮裙，自信地帶著笑容。捨棄原來我們打算問她的問題，看來充滿知性美的湯老師和我們聊起了現在眾多女明星熱愛暄運動，也是她現在所很享受的一件事—瑜珈 (yoga)。

不是爲了有前凸後翹的好身材，提起兩年半前開始接觸瑜珈的原因：工作的壓力總是壓縮了運動的時間，長期缺乏運動讓體力愈加退步，少了體力，工作自然使不上力，花了更多時間在工作上，能運動的時間就更少，如此的惡性循環下，湯老師常常覺得胃痛，也因久坐不動，而常感腿部麻痺。雖然有氣舞與上健身房都曾經是她的選擇，但最後讓她養成固定的運動習慣，卻是經朋友介紹、離家較近較方便的一—瑜珈。

剛 始接觸瑜珈時的湯老師並不是那麼由衷地喜歡瑜珈。事實上，每到要上課時湯老師也總會想：「唉！又要上課了」一想到等下又要面對那種很痛的感覺，心裡其實很怕，很不願意去面對。但是因爲知道做瑜珈有助於身軀健康，所以還是硬著頭皮強迫自己一定要去。剛開始面對痛的感覺時，通常會生起抗拒的心理，導致肢體僵硬，此時呼吸會短急促，眩昏眼花下，一心只想要趕緊逃離那個姿勢。然而，湯老師在半途前卻突憐跨過這道牆，問起原因，我們得到了個笑笑的答案：「那個突憐間靈光滂閃的心領神會，其實是來自於兩年來點點滴滴的進步所累積的幽雅地空對練瑜珈時疼痛的感覺是一種 mind training 的程。」湯老師並且告訴我們，呼吸法是所有瑜珈練習中

最核心的重點。從呼吸短促、思想混亂，到現在能進入並停在一個會痛又不能太痛的姿勢且保持沉穩的呼吸，甚至感到自己是在'taste your breath'，可是經過兩年多的練習，才突然"通"了的。

湯老師覺得自己有幸遇見了一位好的瑜珈老師是讓自己能夠受益於瑜珈練習的一個重要原因。雖然湯老師去的那間瑜珈教室中共有十幾個老師在教授瑜珈，但只有這位瑜珈老師啓發了她練瑜珈的竅門。這位老師不像其他瑜珈老師天生肢體柔軟或從小擁有舞蹈底子，而是個從三十多歲才開始接觸瑜珈、練習瑜珈的人。也許也是因爲這個原因，她很瞭解初學者練習瑜珈時所遇到的身體的障礙與瓶頸，所以她能夠把瑜珈的每一個姿勢拆解成細微的動作，然後鉅細靡遺地爲學生解說。還有一點湯老師最喜歡這位瑜珈老師的原因是，這位瑜珈老師非常強調做瑜珈動作時的心靈層面。譬如說，當你進入一個瑜珈姿勢，隨著每一次的呼氣放鬆而漸漸加深姿勢的深度時，你會漸漸感受愈來愈強烈的一種'sensation'（不要用'痛'來形容這種感覺，因爲'痛'隱含有負面的意思，而'sensation'這個字比較中性）。這時瑜珈老師會教導學生要把注意力放在呼吸上，觀想自己從宇宙中吸取巨大的能量，化爲白色的光亮進入到你的身體，想像這道白光照亮你當時覺得最'sensational'的部位，然後讓身體部位的緊張難受藉由呼氣而釋放掉。每一次的吸氣，想像自己 open to the grace (廣納宇宙的恩典)，讓全身感到 full of love (充滿了愛的能量)；每一次的呼氣，想像所有的煩憂皆隨呼氣而離開身體。湯老師說瑜珈改變她最大的地方是當她做事遇到障礙的時候，不會埋頭苦幹的"盲"做，而是冷靜下來做個深呼吸，態度積極，但姿態要柔軟。

將近一個小時的訪問中，我們發現老師是一個自律嚴謹，不失幽默親切的人，儘管今天的衣裝不適合示範瑜珈的動作，老師仍然熱情的小露身手，讓我們深深地感受到她對瑜珈的熱情。

