

## 感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. Pain and Hurt 的辨析。
2. 放鬆時的心境與印度瑜珈大師的心境。
3. 做伸展時的疼痛。
4. 神秘的三動作接續嘗試。

## 探索中(這如何令我印象深刻)

1. 我在高中的時候，聽到幾乎是一樣的東西，但是用的字不太一樣，有兩組對照，lose and win 以及 defeat and conquer，在面對任何心志或精神層面的難關時，我們最多只可以 lose，絕對不可以被 defeat，前者就如老師所謂的 Pain 吧，也有著從中學習探索的成分，後者則就是 Hurt 了。但我當時聽到的，還有後半：不能只求簡單的 win，而是要達到 conquer，如果只是純粹的贏過了這個難關，遲早會再與它相見，但如果征服了它，這一類的情況，都將不再是問題了。
2. 在面對伸展時的疼痛時，我只能藉由想像筋肉與骨骼的運動，來轉移痛覺的注意力，看來印度大師的境界是十分高深的，至少我完全無法去思考其他的事情，只要專注力有所轉移，就會讓痛的感覺占據整的腦袋。
3. 做伸展時的疼痛，與其說是印象深刻，不如形容為刻在心中的噩夢，一個對自己未知的噩夢。在整個拉筋的過程中，尤其是雙腿必須成 90 度的動作，我想表達的只有一個情緒——縱聲大笑！原因不是很明瞭，意義也不是很明瞭，但這個想要大笑的慾望，卻讓我本能地想要去抑制，本能地在害怕它，完全不知道自己如果真地笑出來的話，會發生什麼事情，只感覺全身的命令權都被抽離，就只剩想要放生狂笑的慾望。
4. 其實不難發現大家背貼地的這個動作，變化都十分有限，當然我也不例外。但是有很奇怪的，真的要有變化，也很簡單，先讓前胸貼地就可以有較多的變化了，可是在實作的過程卻發現想的簡單，做的卻很難，身體都會不由自主地由後背去承受這個撞擊的力道，而且這個不由自主並不容易克服。

## 覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 心志是一種十分神奇的力量，它的強弱可以決定多數事物的成敗，我把它歸類於實力，歸類於可以鍛鍊的能力，但是又不是一種可以明顯見到，可以準確浮現的東西，或許也正因為它是一種可以磨練的不確定性，所以我自己對它的要求特別準確。如果是練習帶球上籃，可能每一次的方法都有些不一樣，但只要整個過程是 OK 的，就可以了，但是對於心志的 lose 和 conquer，我會要求自己一定要界定的十分清楚，包括每一個環節與選擇以及影響，以確定在跌倒時能以最短的時間重新站起，而在順遂時能不被外在影響地取得真正的先機。這種感覺就好像指導我演奏長笛的第二位老師所說過的：「不要簡單部分就吹得很動聽，而困難的部分就加速隨便帶過，這樣絕對不會有進步！」心志的磨練也是如此，不要

只追求表面上的贏，而是要有一種超越性的征服。

2. 「我思故我在」這句話影響我之深，已到了一種無法停止思考的程度，只要強迫停止它，就會在短時間內陷入一種睡眠的感覺，也常常會有沉思至對周遭毫無知覺的情形。試圖在短時間內讓自己忘卻伸展時的疼痛，我試著去想像身體的結構，逐一的詢問當下身體的狀態，去了解是哪一個區域的神經再奮力地傳遞著不舒服的訊號，藉此，我應該是可以更加地了解自己的身體，但是也感覺這頗浪費時間.....，會比較希望自己可以用這段時間去思索一些更有意義的事情，但可能要先從克服疼痛開始吧！

3. 目前比較合理的推測是種潛意識的催眠，小時候很嚮往的幾句話：「在面對敵人時，與其哭喪著臉降低自己的心志，不如笑著面對他們！」還有「當你達到極限的時候，才會有所進步！」或是「真正的伏地挺身，最珍貴的其實是那超越肌肉耐力上限的最後一夏！」每一次我在達到自己體能、體力或技能上的極限時，我發現自己都會不由自主地發笑.....有的時候我的確因此獲得好處，例如長跑時，我總是那個最後還能衝刺的傢伙，常常被罵為什麼保留那麼多體力，很少人能夠理解這種接近極限時地亢奮.....，我只有這個時候才能這樣衝啊.....！

雖然確切的原因尚待釐清，但我很清楚什麼時候這種想要狂笑的情緒會是一種傷害——拉筋的時候。原因很簡單，因為只要我一笑出來，肌肉就會如脫離大腦控制一般的僵硬收縮，這可能會害我在下課的時候，沒有辦法從地板上站起來.....

4. 我很確定這是一種本能，即使我使盡力氣想要讓前胸直接撞擊地板，但是雙手一定會來支撐。而在用後背貼地的時候，也會有部分的肌肉收緊，讓力道降到最小。

## 行動？ (空想不練不如別想)

1. lose and win 以及 defeat and conquer 中，我要使自己只剩下 conquer。
2. 有時間就練習一下吧！想要習慣這種疼痛，沒有比不斷嘗試來的更有效的方法了。
3. 想辦法想些有意義的事情，讓身體分心於「極限」這件事情，多少就可以讓我在伸展時放鬆肌肉了吧。
4. 我覺得這的確是一個可以保護我自己的本能，就什麼都別做，讓它好好留著就好囉~

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)