

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 拉筋與吐納。
2. 舞蹈的來源。
3. 微笑的意涵。
4. 神秘選材法。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 漸漸找到一點鬆開筋骨的技巧了，與平常和長輩練習的吐納結合之後，比較容易一波一波地讓肌肉放鬆，雖然也沒有讓自己前進多少，但是至少不會那麼痛了，連帶地心情也比較平穩了。

我覺得老師給我們呼氣與吸氣的暗示速度，實在太快了，拉筋時的頻率應該要慢一點，在吸氣的時候，舌尖貼著上軟顎(維持呼吸道的通暢)，胸腔施力盡可能地吸氣，在四肢處給自己稍微一點輕鬆，呼氣時緩慢，但更重要的是平穩，此時胸腔較無須用力，全身較容易完全放鬆，較容易呼應地心引力的力量，讓自己盡可能地往下，在呼氣終了時回擺一點，方便自己把氣再次吸滿，進行下一次循環。一波一波地讓自己下去，感覺身體接近沉睡，這和我曾經學過的八段錦中，前兩個動作給人的感覺幾乎相同，都是強調完全的放鬆。

2. 舞蹈就是在兩個足以表現情感的動作之間，表現出「更多」的情感！動作基本上而言是較死的、較固定的，把它們串連起來的移動才是較活的、較有創意可言的，這個道理就好像碳氫氧氮硫都是死寂的元素，如何讓他們運作才是「生命」、才是「獨特性」。

3. 黃同學微笑的真正原因，只有他自己會 100%知道，當然也有可能他自己本身沒有很注意，所以自己也不太清楚，而我也認為老師詢問的方式有些不當，男性的聲音本來就較為低沉，有時候不經意的幾個問題，會讓人以為你是帶著不滿在質問(身為一位旁觀者，我稍稍地也有一點這種感覺喔……)，最後把氣氛弄得怪怪的(這也常常是男女戰爭開打的原因啊!)，就算我知道答案，也不是很想和你分享了。如果由我來開導這一位同學面露難色的問題，我會要求自己在 3 分鐘以內解決，這樣才不致讓對象尷尬，也不會讓其他人覺得這個議題與我無干(雖然實際上並非如此，這是很多人的通病……，我也不例外)，所以，我只會說這麼一段話：「人的所有行為都有前因後果，包括你的微笑，但是此事的重點是在於『知不知道』而已，如果你已經知道為什麼笑，當然可以基於不想回答而說不知道，像我也不喜歡分享過於私人的想法，但是如果你是真的不知道，希望你好好想一想，這個過程可以讓自己更了解自己。~好啦~我們來拉筋吧~。」語氣的重點在於和緩，像是在分享，像是在作夢。

4. 這種不看履歷與推薦函的選才法(反正大家都一樣嘛)，我超欣賞的！如果在這種情況，莫名其妙的被淘汰了，我反而會心服口服，如果在這種情況，莫名其妙的被錄取了，我更是會為了這個公司或團體而賣命，竭盡全力。

覺察後 (為什麼我會印象深刻)

1. 吐納，在武俠小說中可能會看到「練氣」或「內功」之類的東西，但是學生物學醫學的我，我把它視為一種「讓身體獲得足夠能源(氧氣)」的方法，就和打哈欠的原理有些相像。對於人的身體結構而言，一般情況下，吸氣是較吐氣費力的，而吸氣時，心跳也較快一些(非常符合前因後果啊~)。拉筋時的吸氣，我會讓身體往較舒服的方向靠近一些，讓氣吸足，在吐氣的時候才能有較大幅度的進展，我還是覺得老師給的吸氣與吐氣快了些，讓人覺得有些無所適從，所以上到一半就有點自顧自地吐納了……。可是每個人吸吐之間的幅度都不一樣，請老師為我放慢感覺好像不太對……，所以要不要乾脆只提醒大家好好呼吸就好了呢？
2. 對我而言，音樂、舞蹈、寫作、繪畫等等是有一樣內涵的事物，一樣是表達情感的事物，而且一樣是賦予動於靜之中，把相對靜止的片段，用自己的方式「動」出來。陰(靜)中有陽(動)，陽(動)中有陰(靜)，動與靜不可能偏廢，這是中國智慧中的一個核心，也是我界定「情感表達」優劣的依據，如果「動的連貫」掩蓋了「靜的片段」中的意義，這讓人覺的模糊而難以聚焦於情感的核心；又或是「靜的片段」遠超過「動的連貫」的比例，則讓人覺得死寂呆版，以上兩種情況，都是不好的「表達」，而者兩者的權重，因人而異，這也是為什麼我一直強調認識自己與自己的身體的重要性。
3. 我一直發自內心的認為，男性的聲音適合說理講智慧，女性的聲音適合說情講感性(我真的這樣認位，但絕對不是性別偏見啊!)，低一些的聲音，較容易讓人覺得穩重可信且可敬(所以閻羅王的聲音都配很低啊~)，而較小的音量與較高的頻率，比較適合安撫人激盪的情緒。老師其實也有提到，這些非意識的東西，常常會給人非發自內心的印象，而老師對於黃同學的疑問，讓我覺的有那麼一點咄咄逼人。

當醫學系的同學半個學期了，也常常一起打桌球，他是個很聰明的人，我不認為他會真的完全不知道自己為什麼在笑，甚至我多少可以猜得出他為什麼笑(大概七成會對吧~)，而我也覺得老師的本意是在教育與開導，但或許從他口中聽到那個為什麼，不是那麼重要吧？

4. 我這個人，對於非常態的東西，總懷抱有強烈的興趣。

行動？ (空想不練不如別想)

1. 每天好好拉筋吧~
2. 我在靜止點式思考上較強，也要好好加強連貫性的思維。
3. 我要突破我自己音調上的極限，從語氣與語句上下手。
4. 加強自己全方面的實力，確保任何奇怪的狀況都能化解。

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)