

這學期的瑜珈課，是延續上學期的課程，剛開始雖然還沒有什麼感覺，但隨著課程的進行，感到越來越困難跟吃力，之前拍胸浦保證的柔軟力，立刻消失的無影無蹤，過完一個寒假，果然過年吃個夠本，體力完全還給了老師。尤其是最近的核心運動加重，每次做完都滿身大汗，隔天還會肩膀到鎖骨的地方完全痠痛，手痠到舉手都覺得痛苦；痛苦的時間過了之後，到了最後好像被操練習慣了，平時老師也常常提醒我們在家也要多多練習才不會生疏掉，我也有照做，平時在宿舍無聊的時候，瑜珈墊鋪下去，找一下老師平時上課有放過的音樂，按照上課的教法，全部練一次，其實也很紓壓，睡覺的時候也會比較好睡，因為本來上課的時候常常都會姿勢不良，動一動之後也會自動把姿勢矯正回來，拉一拉肩膀和腰部的筋，我還發現了我的下犬式的動作越拉越下面了，腳幾乎能夠貼在地上，完整的拉到小腿的肌肉，雖然久了還是會抖著抖著，但柔軟度確實變得很好很多，也能夠慢慢的靜下來，不會太浮躁的扭來扭去，就連劈腿也是，漸漸的腿下的去了，雖然不像其他同學一樣，一整個人都趴下去完全不費力氣，輕輕鬆鬆，我看了就覺得好痛又很羨慕，希望我之後能夠練的跟他一樣。在兩個禮拜就要期末考了，我已經將動作全部都寫在一張紙上，也將老師上傳的影片看過了，慢慢的一個步驟一個步驟練個精準，認真的準備考試。



