



(上兩張圖為個人練習拍的，雙人的沒拍到)

心得:學習瑜珈得的這一年學到了很多東西，更是體驗到了很多的人生觀。回想當初剛選瑜珈本來只是誤打誤撞就選了進來，其實本來對籃球和桌球比較有興趣，但想說既然已經進來了那就認真學習吧，第一天上課完，我對於瑜珈想法大大改觀，因為我之前一直以為瑜珈是放鬆與訓練柔軟度，沒想到肌力訓練所佔的比例更多，平時我就已經有在做重量訓練，但還是不足以應付，每次上完課後都覺得很累，可能瑜珈是注重多方面的發展，所以會動用到一些平常比較不會發力的部位。

上了這麼多堂課，學了許多的動作，對於我來說最困難的還是柔軟度，我天生柔軟度是屬於比較差的那個，雖然平時都有在拉筋，但進展十分緩慢，但還是看的出來有在進步。此外，不知道是骨骼的關係還是筋太緊，我沒有辦法腳掌貼平地面蹲下去，這讓我在一些瑜珈動作和做重訓的深蹲時動作無法到位，導致訓練效果大打折扣。

上面兩張圖是我們在休息時間時同學互拍的，左邊那張圖其實不是很標準，但我覺得力量有增強，可以撐的更久，至於右邊那張圖是我覺得進步最多的動作，這個動作用不到太多柔軟度，更多的是單邊腳的肌肉力量和平衡感。離期末也剩沒幾堂課了。雖然沒有學到更多更難更深的，但也覺得應該應付不來，至少目前是這樣，之後如果體育沒時間額外選來上的話，我可能會偶爾自己在房間練習，希望可以在畢業以前達到我要的目標，那就是能夠做到大字馬。