雖然上學期有上過瑜珈課，但經過一個暑假的放空期後體能通通回到原點，光一個拜日式在下犬式時做起來都會覺得眼壓過高又頭痛，放置了好幾個月的筋骨有多僵硬就更不用說了。

但在瑜珈課上了幾次之後，就發現到從一開始的動一下就筋骨僵硬霹啪聲不斷的煎熬、到現在電腦打久了都還會爬起來做瑜珈伸展一下的輕鬆，自己在體能上有了相當大的進步。

雖然自己的筋骨還是很僵硬，但一開始伸展拉筋一下就痛到不行的感覺已經紓緩了許多。

在家最常做的是英雄一跟英雄二，這兩個動作可以伸展肩膀跟背部的僵硬，打電腦或筆握太久時的肩膀痠痛用英雄一式伸展一下特別有效，而且因為做瑜珈有很多動作都是要挺胸或打直，最近也發現到自己走路比較不會那麼駝背了！