4A1K0005 多樂三甲 吳仲傑

　　對於自己身體，我們的認知往往是，遠比實際上的不理解。

　　在書中，蔣勳提到了許多的觀念，當中最讓我感同身受的，約莫在半年前接觸到瑜珈這門運動，身為一個男孩，當同學告訴我，這是個真正可以讓你充分體會到大汗淋漓的運動時，我嗤之以鼻，而當我正式接觸後，便瞭解到自己的想法有多麼單純，而後也ㄧ步步展開我對於身體深層體驗的初步了解。

　　「慢慢來，比較快。」這是ㄧ位知名作家常常提及的口頭禪，雖然我個人對於該作家頗為反感，不過這句話仍時常掛在我心上，不論是於肉體上又抑或是心靈上，特別是於身體深層體驗與瑜珈生活這件事上更是想不到更好的形容詞。瑜珈，講求的是一種呼吸與身體延伸再延伸的融合，當你於伸展體態時與ㄧ呼ㄧ吸的脈動控制時，會慢慢且強烈的體會到筋肉的相連相扣、全身的肌肉曲線不斷的轉換，在這看似乏味且緩慢的韻律中，閉上眼，就如同老師說的，或是蔣勳先生於書中所述，去體會身體最深層的體會，而當這靜謐的剎那，可以感受到的不僅僅是體態的美感，更是一種心靈上的昇華。

　　提起瑜珈也不得不提，當初之所以接觸相關運動的原由，對於身體美感這ㄧ類的話題，常常令人為之詬病的過度減肥ㄧ類也不在話下，特別是控制飲食的同時，並且嚴格鞭斥自己的身體，當時自己也曾試著鞭斥自己，想獲得更好的體態，一度也確實成功瘦下來，然而看著身邊相似的人時，看著鏡中的自己，不禁會感到疑惑，人們不一定以瘦為美，隨著時代的變遷，人對於美感ㄧ事ㄧ直像是一種潮流而趨之若鶩，歷史上的環肥燕瘦決不是說笑，然而真正對於身體美感又豈是可隨之舞動的事物，直到有天我感覺到身體的警訊，我意識到，自己並不是成功了，而是一種變相的體態危機。當時同時期有個朋友也很認真於減肥的事情上，正是看到對方瘦過了頭，我才回過來思考，這真的是我所想要的？看起來像個衣架子，人也像個架子似的，面頰凹陷，穿起衣服也沒有任何曲線，說實在看起來像個骷髏一樣。

　　而後我也相續的努力去觀察當中的區別，最後也瞭解到了，身體的美學不外乎是一種身體的平衡，古希臘有著所謂黃金比例的平衡美學，而身體也有，然而我並不認為這是可以界定的，而是一種每個人對於自身瞭解而有所改變的不等值，ㄧ種樂於生活更樂於「身」活的狀態，我想才是我所追求的身體美學，現在控制著飲食，維持著規律生活與運動體驗，雖然進度依然很慢，更別說之前過瘦後復胖更多的後遺症。

　　但慢慢的，總是比較快。