4A0C0135 應日二乙 陳薇宇

　　剛開始上的瑜珈動作都比較平緩，動作也不那麼複雜，多練習幾次很容易就能做到。現在的動態瑜珈加了許多細節，還需要伸展到全體的肌肉，感覺得到做起來比之前更加吃力，很容易就感到累了。有些動作需要持續支撐、平衡，常常會讓隔天的腹部和背部感到非常痠痛。而且每個動作都是互相接連，常常會把其中的動作忘掉，做下一個動作卻又馬上忘了上一個，也跟不太上進度。最困難的是類似坐姿體前彎的部分，我自己的柔軟度不太好所以實在非常辛苦，希望上完瑜珈課柔軟度多少有一點進步。

　　另外在最後也多加了以前沒有的「雙人瑜珈」，我覺得以雙人合作的瑜珈動作非常有趣，考驗兩個人的平衡感和協調度，不好好維持平衡的話很容易就會倒下，對我來說是有點困難呢。不過經過練習後，我和夥伴也漸漸抓住了訣竅，讓動作越來越穩，這也是能感受到成就感的地方。