+ JANET LAU

是一位作者、老師、學生及妻子。在瑜伽解剖學、技巧細節、冥想靜坐及正念修習方面，均擁有豐富知識及興趣，她是香港首批 Mindfulness Yoga 正念瑜伽導師，第一本著作是《瑜伽。生活禪》。

Janet-lau

「拎走某啲 Concept。」

上期跟 Janet 談及做不到某些瑜伽動作時的心態，我用錯了「不要跟身邊的人比較」，Janet 偏向用較開放性的字眼，例如「不需要」：「我避免用應該、必須這類字眼，我盡量用開放性的 invitation，例如，你可以試試這樣做。」目的，是撇除一些即定概念。

甚麼既念？Janet 叫我把手屈起，手肘向上舉，頂端也高不過額頭。「因為你的頭、頸、臂的比例的關係，你要做頭倒立可能會遇到困難，有些式子不是努力就一定會做到的。」所以，沒有最終必然做得到這回事，也要看其他是否狀況配合。

有動作做不來，如何可以知道自己只是未拉鬆肌肉，還是根本要跟某些動作 say goodbye？

「初學者是很難分辨得出來，至少也要練上 3 至 5 年。一日你未拉鬆肌肉，一日也看不清到底是不是受到骨骼限制。」練得上一段時間，就可能分辨得了：「肌肉太緊，你會有種撬唔開的感覺；如果你每次做同一組動作，都在某個點上，就有種夾住的感覺，這可能是骨架限制了。」

「我們看 DVD（或者 YouTube），可能會好想跟到那組示範動作，但你要明白，放得在 DVD 上的動作，只得完美，一定很標準，而你可能只能夠做到 20%。瑜伽不是關於跟從某些動作，反而是要感受到呼吸，回到當下，其後才是動作、形態。」

Janet 說，任何瑜伽門派，都會注重呼吸。下一期，我們談談呼吸。