

三字頭倒數

460天



Credit : Kristine Im Ooi Pilates



## 輕熟女運動日和——普拉提

體驗Pilates後，脊骨在我的概念內，從一整條變成一節一節的。此話何解呢？以前，我上中學運動堂時，老師說做瑜伽Cat pose時需要弓背；跳遠時要在空中折腰，整個人摺合起來，最後彈開才著地；做體適能測試時，坐在地上合緊雙腿，靠一股蠻勁把雙手往腳尖伸去，務求推動那冷冰的數字桿——它告訴我：我毫不柔軟。除了少數，同學紛紛雪雪呼痛。十多個寒暑過去了，歲月累積的腰背傷叫我難受，回首過去，我只驚訝中學老師從未教我怎樣護理腰脊。

Pilates導師教我做abdominal scooping，每次專注且慢慢地躺下或起來都是個好機會去感受脊骨的運動。她得悉我的背傷後說，不適當的運動會傷害身體，很多人包括她自身都是藉Pilates來幫助其康復的。Pilates的目標是身體的強壯，而強壯講求平衡對稱，墊上的我們每運動完右邊的身體，左邊的身體必定又做同樣的動作。

堂上其中一個動作是：開始時平躺墊上，然後一邊scoop着肚子，一邊抬腿，雙手帶動上半身起來，順着小腿握落腳跟。小腿像樹，我們像猴子爬上去。可是要握到腳跟真不容易，還勾起了體適能測試的苦痛回憶，可幸導師說：那不是重點，重點是scooping，關乎脊骨有沒有延展得好。我回答有，心裡很滿足，即使握着的是小腿。我學習呼吸，練習放鬆肩膊，不爭分數，不求突出，只求自癒。

導師的教室位於半山豪宅幽靜的客廳內，叫人自在；小組教學不超過三個學生，對學生有益，其餘的空間擺放Pilates專用的機械，牆上掛有運動始創人Pilates先生的照片，而照片內的他正正在利用機械助人復康。翻看資料，始創人小時多病，自行研習強身之道，研發出的運動成功幫助自第一次大戰歸來的士兵恢復健康，在1920年代開始風行並惠及專業舞者。

我覺得Pilates導師不是一般的運動教師，而是很soulful的治療師(healer)。雖然我在首堂沒有機會利用那些令人好奇的機械，而只有用上Magic circle：平躺時將之放在抬起的兩腿間練習Pilates stance，不過來日方長，我深深期待持之以恆的練習能治好我的背痛。📍



Kuma

年近30的女職人，決定每月嘗試一門運動，希望培養新的興趣和鍛煉體魄。

 [travelingkuma](#) 