

## 感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 跳的定義。
2. 跳的種類。
3. 跳的感覺。

## 探索中(這如何令我印象深刻)

1. 驚覺自己似乎從來沒有對這個動作定義呢！明明就是一個稀鬆平常的東西，是因為它「太平常了」，所以不想去「好好地想」，還是因為它「太平常了」，所以「忽略了它」？

應該是兩個都有吧！對於「跳」這一個動作的想法，腦袋中似乎就只有「懸空」這兩個字，不想好好的去想它細部的內容，久而久之就忽略了其中過程的不同可能性。不過又突然發現，是不是也可以把它視為「太複雜了」，所以無法好好的解釋？老師的解釋比較概括、比較舞蹈，高中時滑板社的社長形容跳就是「飛」、「享受風」，田徑選手的跳可能是「事業與成就」，格鬥時的跳意近於「等著受人擺佈的一種迴避方式」(滯空時難以格檔下一個對手的攻擊)。

情境不同，細部的意義可能隨之轉變，但是只要掌握好當下，以及自己所要求的目的，應該就不容易在這種細節上迷茫了吧！

2. 其實超想回答無限種，但這好像又有些不負責任，所以就把當下想到的組合拿起來乘一乘了，如果在加上手的變化和各種程度上的差別，那就不再是我可以列舉的內容了。
3. 對我而言，跳是什麼樣的感覺呢？或許先從我為什麼會跳開始想，會比較簡單吧。是為了拿到較高的東西，為了看到障礙物後的、或是更遠的景色，小時候有時是為了讓自己覺得和一些比較高的人齊頭，總體而言，是為了「視覺」而動的，要不就是現看到才有「跳」，驚訝地發現人似乎真的不會為了「聞到」「聽到」而做出跳這個動作，閉著眼睛也無法穩穩地跳，而且從小就喪失視力的人，多半討厭滯空的感覺，或許這和人是視覺的動物有關(視覺比較發達)，這是好或壞呢？

## 覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 最近發現常常因為時間與體力的不足，所以開始犧牲掉一些自己覺得比較不重要的東西(例如：成績 XD)，而我在思考的時候，發現多半也會跳過一些覺的瑣碎或不重要的東西，例如跳這一件事，似乎只有在打桌球時好好的思考過，但最後發現這會害自己無法突然轉變方向，決定不做這一種移動。「跳」是一個例子，那關於其他的小事情呢？

我想在它們變成非常重要以前，都別去想它們吧，現在要如何把自己的研究解釋地大家都了解，就已經讓我非常頭痛了，而且這一類的小事物，情境不同、變化複雜，除非真的閒來無事，還是等撞到它們的時候再去細細的思考吧，畢竟在實際的情境下，想的也比較快。

2. 其實也不只是「跳」，世界上有太多的東西是「無限種可能」，但是我卻從來不允許自己把「變化超過預計」當成失敗的藉口。事情的發展可以切成好幾類，就好像我在課堂上分析跳躍的方式一樣，而且在劃分的同時，就會慢慢發現有太多種情況是自己根本不需要考慮的，並不是說發生機率過低，而是這些從一開始就是和我的目標不一樣，無限種在條件與目的地規範下瞬間變成有限種，在這範圍底下再尋求達到成功的方法，搭配適當的備案，讓自己在這範圍底下無敵。

3. 當我閉著眼睛時，任何的跳躍都會造成重心不穩，畢竟視覺也是維持平衡的一大重要感官。小時候曾經聽過跳遠的技巧：「把腿收起來，讓落地的時間變長就好了！」聽起來頗有道理，久而久之就變成習慣在跳的時候收腳了，而這個動作多少也的確給了我一點「飛」的感覺，把腿伸直張開的跳躍法，是一個不錯的體驗，畢竟與平常的方式不同，心裡多少會有些障礙。

## 行動？ (空想不練不如別想)

1. 既然不願意在事先好好想，就要確保自己在臨時遇到它們的時候，也可以清楚的說明喔！
2. 世界的變化無限，但是讓人成功的心理狀態卻是有限的，修練吧！
3. 好好掌握每一個動作給自己的感覺，是認識身體的一種好方法。

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)