



翻轉精神分裂

陳若涵變身健康教練

採訪 / 王鶴

攝影 / Aaron、Makoto

清晨 6 點，大地還在一片黑暗中，陳若涵已經出現在興隆國小操場，準備和姊妹、伙伴們一起做拉伸操。從去年到今年二月初，若涵的身份一度是三個拉伸操練習場的教練，穿梭奔走於青年公園、萬隆公園和興隆國小。很難想像 9 年前，30 歲的她從輕微幻聽到住進療養院休養，打開這段痛苦的過去，若涵回憶說，「從小家庭管教較為嚴格，生活只有學校跟家裡，沒有跟人聊天傾吐，一直到快 30 歲才偷偷暗戀，可是對方已經有對象，30 年的人生苦味壓力，讓她再也支撐不住，因而住進療養院。」

舞蹈成為新的禮物

半年後雖然從療養院出院，但是對人生仍是放不開，經常感到恐懼焦慮，所以3年後，精神分裂的疾病再度復發。幸好後來透過信仰，讓她開始打開心門與人溝通，同時有機會接觸拉伸操。學習拉伸操半年就能成為教練，其實上天早已在若涵的身體，賜下舞蹈天份的恩典，而她卻一直沒有把舞蹈轉換成為生命的亮點，反而讓藥物成為沉重的負擔。

21 天拉伸操課程看見奇蹟

若涵從2006年開始，本來要吃多顆調整血清素的藥，到現在只要吃半顆或四分之一顆，但睏倦感仍不時發生。去年三月開始拉伸三週後，睏倦感的頻率降低了，另外高血壓的舒張壓從100降到正常70（舒張壓正常值在50和90之間），體重也在課程後瘦了4公斤。許多年來網綁身體的疾病，因為遇見拉伸操慢慢得到醫治與釋放，重新站起來的時候，她決定將自己從拉伸操獲得的醫治，奉獻給需要的人，她開始教學與推廣。

拉伸操看見人起初的美麗

可能連若涵都沒有想到，透過拉伸操不僅醫治她的身體，也醫治她多年緊繃的心靈。她說，在青年公園練習場和興隆國小練習場經歷到信仰的平安，因著自己內心的平安，她主動為周圍的環境、陌生的人群和學校禱告祝福。此外，在萬隆公園裡許多70多歲長者的拉伸，手舉不高、動作有限制，但是她知道「那不是最重要的，拉伸操要若涵看見長者個個謙卑有禮，人生的舒適自然，這才是恢復人類起初的美麗，活在謙卑有禮，舒適自然的人生，就可以回到人類起初的美麗。若涵恢復健康、恢復自信，找回人類起初的美麗，她將繼續透過拉伸操，將生命奇妙的恩典成為更多人的祝福。



左前方綠衣者為陳若涵

