

〈瑜珈術〉

沉靜地將重心放在  
腳掌與腳掌之間

把黑暗打開

讓世界只剩下

呼吸

草

一條神經

很慢地

讓頭頂沿著重力

下滑

經過脖子

胸口

最後一根肋骨

膝蓋

沒有人想你

把頭塞進腹部

沒有人了解你

將手繞過大腿後打結

沒有人愛你

讓雙腳盤在頭頂

夾住脖子後伸進口腔

要習慣痠痛

感受肌肉的舒暢

再多延伸一點

不要擔心

那些斷掉的問題

流出的眼淚

風乾後記得撥去

最小的種子

朝天空長出手臂

假裝牽起陽光

踩著土壤

試著伸出花苞時

才發現

我僅是捕蠅草

吃著關心我的聲音