

〈交互蹲跳〉

她在那一夜極度煩亂時，再度開始了交互蹲跳。就像她曾在過去各個深夜裡，反覆地用軍隊體能操練的方法，將身體的抽搐與心底的暗潮折疊，嘗試讓那陳舊的悲傷與憤恨，在汗水裡得到片刻釋放。只是這次，她換上了全新的動作：交互蹲跳——在某種程度上更具爆發與協調，下蹲時腿肌緊繃，同時又得在空中完成前後腿的交替，像是在大地與天空之間擺盪所有的不甘與執念。她想起過去無數夜裡，嘗試伏地挺身或仰臥起坐，可那些動作雖也能流出汗水，卻不及交互蹲跳如此摧殘與救贖並行的震撼。於是，她帶著微微哽咽的呼吸，把雙腿一次次後收、彈起，彷彿所有悲歡都在往返之間，撞擊出焦灼的火星。

她記得小時候父親掌控全家，母親總是微彎著背脊，低頭應對。她也曾親眼見過母親嘗試「躍」起——但那不是出於反抗，而是被父親用力一推，母親毫無防備地離地而起，最後撞上廚桌邊緣，發出沉悶響聲。那一幕成了她腦中一塊駭人的畫布：原來「跳躍」也帶著暴力的結局；原來有人永遠只有卑躬屈膝，無法真正「站起」。她小小的生命在那座屋子裡，彷彿天天看到「蹲伏向下」的母親和「高高在上」的父親，如此對照，令她對「膝蓋彎曲」這個動作產生難以言說的陰影。也正因為如此，當她長大後發現「交互蹲跳」是一個需要短暫下沉、又爆發彈起的動作，心裡同時湧現了某種矛盾與渴望：她既害怕再次看見母親般的屈服姿勢，又渴望每一次上彈時，能像逆轉宿命地擊碎父親的高壓。於是，她一次又一次將這動作列入深夜的體能操練表裡，並在每一次膝蓋沉下時，想起母親怯懦無言的臉；每一次騰空轉腿時，她便在心中狂吼：「我可以改變結局、我可以擁有自由。」

交互蹲跳，其實有一整套標準動作：首先要確保腰背與核心的穩定，最好先做幾下熱身，包括深蹲停留十秒、足踝繞圈等，再進入正式節奏。站穩之後，雙腳與肩同寬，下蹲時重心落在腳跟，上身微微前傾。然後以爆發力躍起，於空中讓前後腳對調，再柔和落地，重心回到半蹲狀態，如此不斷交互替換，既能挑戰下肢肌力，也能讓心肺快速飆升。她知道若動作不到位，或落地方式不正確，便很容易傷到膝蓋與踝關節。可是在她的深夜練習裡，似乎並不在意那膝蓋是否隱隱作痛——比起內心傷口，這點外在的疼痛算什麼呢？她寧可在交互蹲跳的衝擊中，把長年積壓的壓抑撕開一條裂縫。

有一次，她做得特別凶狠，似乎想把十多年來的委屈全化成向上的爆發。那天，白天裡她碰上公司主管的差別待遇，彷彿她永遠只能做跑腿或雜務，沒人願意聽她提案。她咬著牙把怨憤帶回家，原本也想和母親通個電話，卻一聽到母親聲音裡依舊帶著「唉、沒辦法」的懦弱語氣，登時心裡更堵。她切斷通話，丟下手機，一股腦衝到客廳，開始脫鞋，將家裡小茶几往旁邊挪，給自己清出一個供蹲跳的範圍。然後，她像瘋子一樣連續做了三十下交互蹲跳，一下比一下跳得更高，母親的影子、父親的臉孔、同事的冷言，都化作一張張人臉

貼在牆上，她在空中一腿向前、一腿向後交替，彷彿跨過那些人臉的封鎖，落地又蹲，持續再騰空，直到腳底板也發麻。她胸口急促地吸氣，顫抖不已，整個人幾乎快倒地，卻感到前所未有的輕盈，彷彿短短這些動作讓她逼出一口陳年的濁氣。她扶住沙發，腰桿仍在抖，腦中有一絲清醒：看來自己正用某種「極端對策」來對抗陰影，是否為了活下去，她就得不斷蹲與跳？

有時她也會覺得這動作有點殘忍，殘忍地揭示她與母親的對比。母親那時從不敢在父親面前彈起腳尖一次，即便面對家暴，她也只是蜷縮或者退讓；而她如今卻刻意選擇一種「蹲下又躍起」的反向姿勢。她想：這是對母親的某種責怪嗎？還是對自己說：我不要成為她那樣的人？那種糾纏，在每一次半蹲時刺痛她的膝蓋，也刺痛她心中對母親的複雜感情。可是，她終究不願跟從母親，一輩子只停留在卑微的地平線下，她總要試著向空中綻放一次。起跳瞬間，空中那一秒，她彷彿看見自己擁有脫離命運的可能，也似乎在回應父親早已渙散於風裡的嘲弄。

此後，她更放縱自己的夜間操練。她也查到更詳盡的交互蹲跳變化：例如「弓箭步交互蹲跳」——即一腿前、一腿後，像弓箭步的姿勢再彈起；還有「側向交互蹲跳」——雙腳左右交錯移動，半蹲到高躍皆傾斜於一條軸線。這些進階招式更能刺激大腿外側與臀部肌群，但每種進階對她的心靈也像更深的試煉：她會在抬腿時感到膝蓋彎曲的酸麻，好似翻出母親那刻苦的印記；或在橫向跳時誤踩家具邊角，噴出一陣劇痛，刺激她腦中浮現父親的怒罵聲。她彷彿在用身體逼迫自己重新看遍童年的創傷，但也越來越習慣這種痛覺掙扎，就如一種自我「重複敘事」的過程。

有個周末，她想著近來情緒似乎稍微穩定，是否該回老家看看母親？於是提早下班買了些補品回到那座灰濛濛的小鎮。推開房門，她看見母親還是那般蜷縮姿態，半蹲在老舊木椅旁整理地面雜物，一轉頭見她來了，母親並無大表情，只招呼坐下。她與母親尷尬地聊了些近況，母親沒有多問她的感情，也沒有提到過世一年多的父親，兩人只是在沉默裡草草共進一頓晚餐。飯後，母親回房，她一人坐在客廳望著那曾讓她窒息的牆壁。滿腦子盡是父親當年所投射的暴戾。那刻，她幾乎想在客廳裡當場開始交互蹲跳，來驅散噩夢，但又擔心母親會認為她瘋了。

她默默站起來，看著那落滿灰的家具，一手撫上腳踝，輕輕做了個下蹲的姿勢，心裡卻已起了巨浪。好不容易走出這棟房門，如今卻又在回憶裡無法撤退。深夜，她和母親各自關在房裡直到天明，一早連寒暄都沒有，她就匆匆離去，媽媽也未曾送行。那天她一回租屋，立刻進入狂亂的交互蹲跳，全程將臉埋在手肘，用力抽泣但並不肯停歇。她體認到自己仍然帶著那家庭的詛咒，不知何時能真正掙脫。

那陣子，她甚至連午休都要找個僻靜角落練個幾下交互蹲跳，只要能動，便能暫時隔絕那些情緒，她對此幾近成癮。可她也清醒地知道：身體不是無底洞，過度操練可能毀壞膝蓋。網路上的運動醫師都提醒過：交互蹲跳是高衝擊

動作，不宜天天高強度施行，而且需要配合休息與適度伸展，不然容易造成髖骨壓力過大或半月板磨損。她多少在意，但也只能半信半疑地說服自己去做點伸展或按摩，可每逢情緒翻湧，她還是忍不住當場蹲起來就跳。有時她用力過度，一次落地腳踝就歪了，痛得她跪在地板低聲咒罵，她內心卻又莫名釋懷：起碼在痛覺之中她能看見自己還活著，而非像母親那般死去的靈魂。

日復一日，情況似進入某種高原期，她對過往創痛也開始習以為常。直到某次同學會，一個老友提起當年她父親有多恐怖，還問她：「你真的放下了嗎？」她冷冷回說：「不，連背脊上的壓力都還在。」那晚回家，她習慣性地開始做交互蹲跳，卻在下蹲的第三下就猝然失力，整個人側倒，一股鉅痛瞬間竄到腰際。她癱坐地面，眼淚直流，她想：難道只是因為一句問話，就讓她混亂到失了力？還是身體真的到極限？她生平頭一次惶恐地發現：若失去這個動作，她還能找到其他方法解脫嗎？

她休養了一週，期間不太敢繼續做深蹲式動作，只在網上找些替代運動，例如原地抬膝、手臂伸展等，也嘗試用放鬆訓練來對抗焦慮。可是那股熟悉的「不釋懷」又開始啃咬她，她覺得自己要瘋了。好不容易等到腰痛略有好轉，她忍不住又再次嘗試交互蹲跳。這回她動作緩一點，先熱身十分鐘，仔細活動踝關節與髂腰肌，把速度放慢，每一次起跳雖較無力，但落地也更穩。她試著在腦海裡喊著節拍，一、二、三、四……慢慢移動雙腿，循序漸進。大約到了第十五下，她就滿身汗水，但隱隱有一種平靜感湧出：原來不必一次狂亂爆發，也許穩健地持續，就能得到相同或更好的結果。她知道，那團長久的悲憤仍在，但或許可以用比較溫柔的方式去對抗，而不是以瘋狂的跌撞式方式消耗自身。

從那天開始，她的交互蹲跳莫名多了些「節制」。她不再只把它當作洶湧宣洩，而是當作生活裡固定的身體儀式。清晨醒來，她會先做十下，做完後去泡杯咖啡，感受大腿微酸的餘韻；下班回家，若心情尚可，就只做個五到十下就收手。若某些夜晚特別糟，她才會小幅增加到二十下甚至三十分鐘的間歇，但不再像從前那樣一口氣瘋狂到腿都麻木。她開始經驗到一種新的穩定：好比她仍經常想起母親那恐慌的背影、父親尖銳的吼聲，但卻可以在蹲與跳間留點餘地，不至於讓自己再次受傷。或許，這種適度、這種徐緩，象徵她開始願意接納那份烙印，再也不想讓它失控左右她的人生。

畢竟這件事是她個人的修行，外人無法深知其中每一次深蹲代表多少悲傷、每一次彈起又承載多少決絕。但現下她沒了那股狂暴，只剩讓身體在晃動之間找回片刻真實。或許再過很久，她才能真正原諒或釋懷。

窗外的燈忽然閃動，那座城市於夜幕下依舊喧囂。她一刻也不打算暫停，繼續半蹲、彈起，再半蹲、再彈起。那一下下落地聲，像雷鳴般在她的套房裡迴盪，但她知道自己收斂了衝擊，以免吵到鄰居。汗水再度滲滿背脊，她深深呼氣，鬆開緊咬的牙關，感覺到一股暖流自膝蓋蔓延到胸口。也許這就是她的宿命：在每一次踐踏與騰空中，蜷縮與舒張交織成一首漫長的自白。她沒有奢

求整個過去一夕之間煙消雲散，但至少在這交換腿部位置、重新定位自我的節奏裡，她領悟到一條靈魂縫補的縫線。

夜愈深，那些交互蹲跳殘留的餘震，迴旋在她大腿深處。她心想：所謂自由，或許不是全然擺脫，而是學會在傷痕之上找到一條能呼吸的縫隙。她佇立在這條微妙邊界上，不敢預測下一秒如何。至少還活著，還能在困境與家族陰影中找到一個不讓靈魂崩潰的方法：交互蹲跳，就讓這沉默的舞蹈繼續蔓延。

她清楚知道自己還要走很長的路，但至少她不再像母親只懂得「蹲」——現在，她懂得在蹲下那剎那，同時準備躍升。或許要蹲無數次，跳無數次，才能真正觸及那些被長久壓抑的自由。所以，她還要繼續深呼吸，繼續邁開步伐，讓每一回彈起都成一聲對命運的叩問；讓每一次落地都在地板上，刻印自己的名字。她不知道結局，但也無意追求圓滿，如果明早醒來，一切依舊灰暗，她也要對著鏡子甩開恐懼，雙腿再一次下沉、再一次爆發，帶著所有嘆息與不甘，一步步走向未知的詩意、或者殘酷的空白。讓每一次落地的沉悶聲音，在夜裡不斷回響，化為餘韻無盡的低鳴。