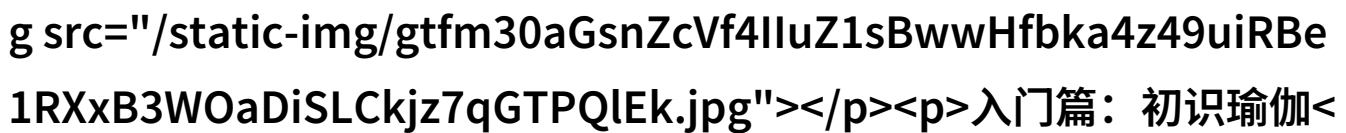
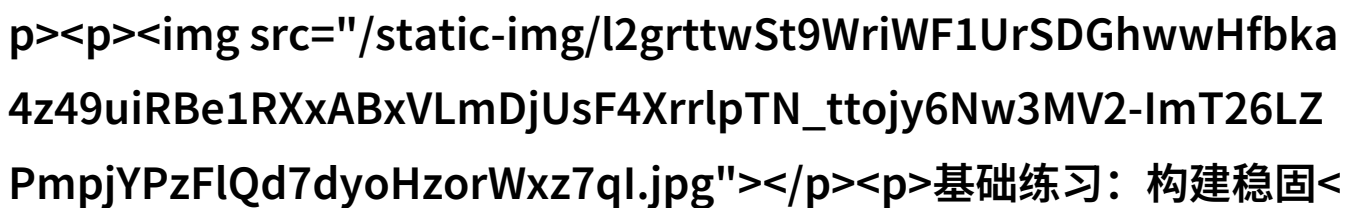


# 一堂瑜伽课老师的智慧与身体的和谐

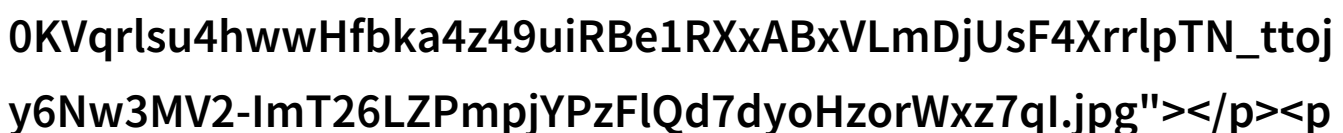
在一个宁静的下午，我坐在电脑前，点击了播放按钮，一堂瑜伽课即将开始。在屏幕上，瑜伽老师温和而坚定地引导着练习者们进入状态。我闭上了眼睛，深吸了一口气，与他们一起放松身心。

入门篇：初识瑜伽

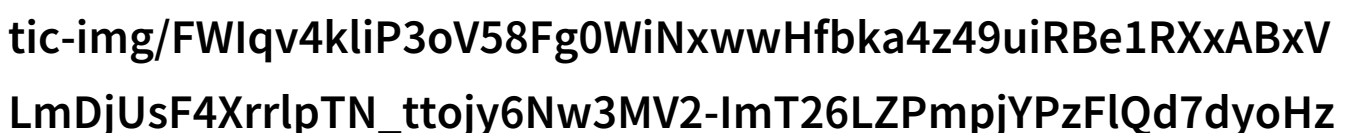
这是一堂适合初学者的课程，老师耐心地解释了每一个动作的正确姿势。她强调了呼吸与动作之间的同步，是瑜伽实践中不可或缺的一部分。通过她的话语和示范，我明白了为什么说“c”这个视频——它不仅是对我个人的挑战，更是对我理解瑜伽艺术的一个小步进展。

基础练习：构建稳固

接下来的几分钟里，我们进行了一系列基础的伸展运动，这些动作帮助我们缓解日常生活中的紧张感，让身体得到放松。老师提醒我们要注意核心肌群的收缩，这对于维持良好的姿势至关重要。我意识到，即使是在家中观看视频，也不能忽视这些细节，因为它们直接影响到了整个练习的效果。

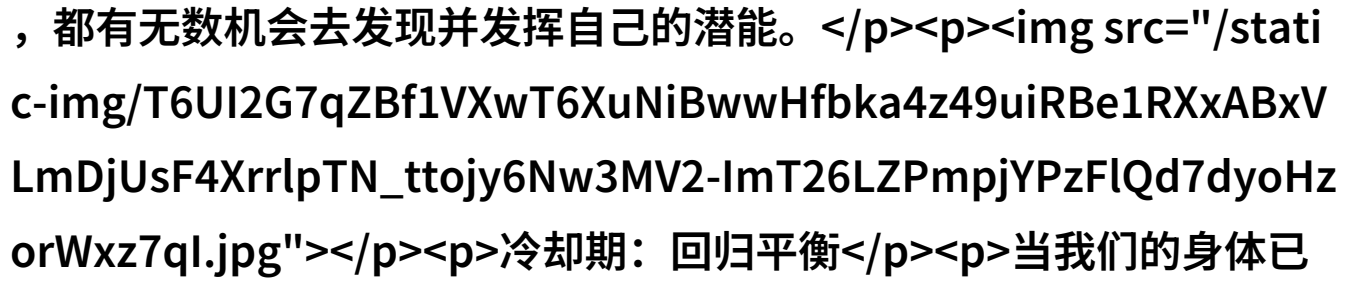
热身阶段：预备工作

随着课程进入热身阶段，老师带领我们进行了一系列温和却充满活力的动作。这段时间，她不断强调的是整体灵活性与平衡感的培养。看着屏幕上的自己跟随着老师做出各种翻转、弯曲，我感到自己的身体逐渐变得更加敏捷。

主体练习：探索内在力量

这一部分是我期待的一环。在这里，瑜伽变成了一种内在修行，而非仅仅是肉

体上的操练。每一次呼吸都是向内沉淀自我的过程，每一次移动都是向外扩展自我的尝试。我开始意识到，无论是在虚拟空间还是现实世界中，都有无数机会去发现并发挥自己的潜能。



冷却期：回归平衡

当我们的身体已经被推得尽可能极致时，便需要慢慢冷却下来。这一过程，就像是一个反思的时候，当你从高潮回到低潮，你会发现自己所经历过的事情，以及它们给你的意义。而这种意义，不只是来自于身体上的改变，还包括心理层面的成长和悟悟。

结束篇：告别但又再见

最后一遍深呼吸后，一堂完整而又精彩纷呈的地球之舞结束了。但这并不意味着一切都结束了，而恰恰相反，它标志着新的旅程即将启航。当我打开眼睑，将目光从屏幕转移到周围环境时，我知道，无论今后何种形式下的学习与实践，只要保持那份初次接触时的心态，那份开放与好奇，那份对生命美好之处永恒追求，不断探索就能够继续前行，从而实现真正的人生升华。

[下载本文pdf文件](/pdf/732026-一堂瑜伽课老师的智慧与身体的和谐.pdf)