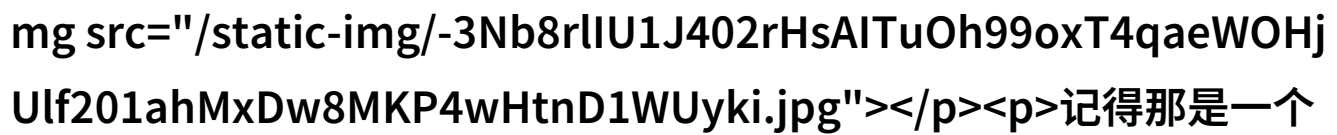


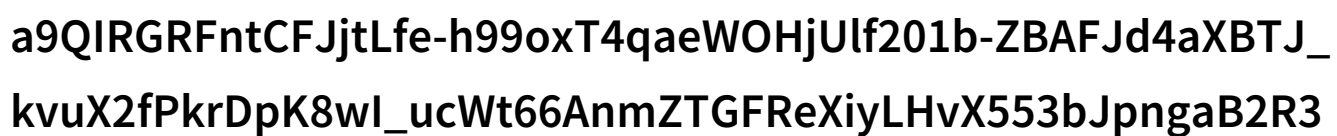
瑜伽之旅我是如何在国产瑜伽白皙一区二

我是如何在国产瑜伽白皙一区二区找到自己的平衡点的



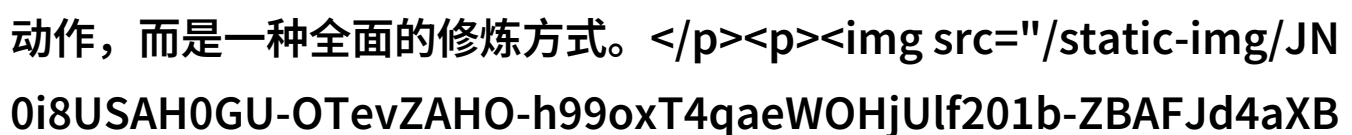
记得那是一个忙碌的周末，我坐在电脑前，眼前的代码似乎无限延伸，就像我的压力和疲惫一样。突然，我收到了一个邀请：去试试国产瑜伽白皙一区二区。我虽然对瑜伽不是很了解，但这个名字听起来既有趣又充满期待。

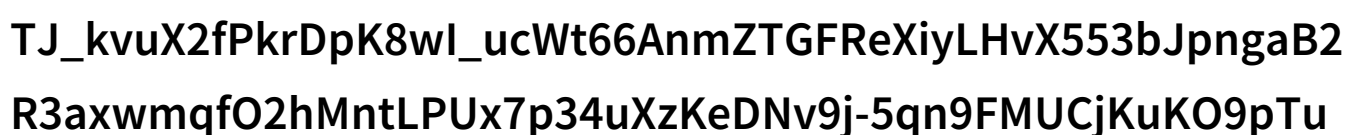
我决定放下工作，给自己一点时间。我想，这不就是一种新的自我调节方式吗？于是，我去了。



一进门，那里就有一股清新淡雅的气息，仿佛整个空间都在呼唤着放松。导师温文尔雅，她首先让我简单介绍一下自己，然后就开始了我们的第一堂课。

“瑜伽是一种文化，它不仅仅是动作，更是一种生活态度。”她说。这句话如同一道开关，被触发后，一切都变得清晰起来。我意识到，这不只是简单的一套动作，而是一种全面的修炼方式。



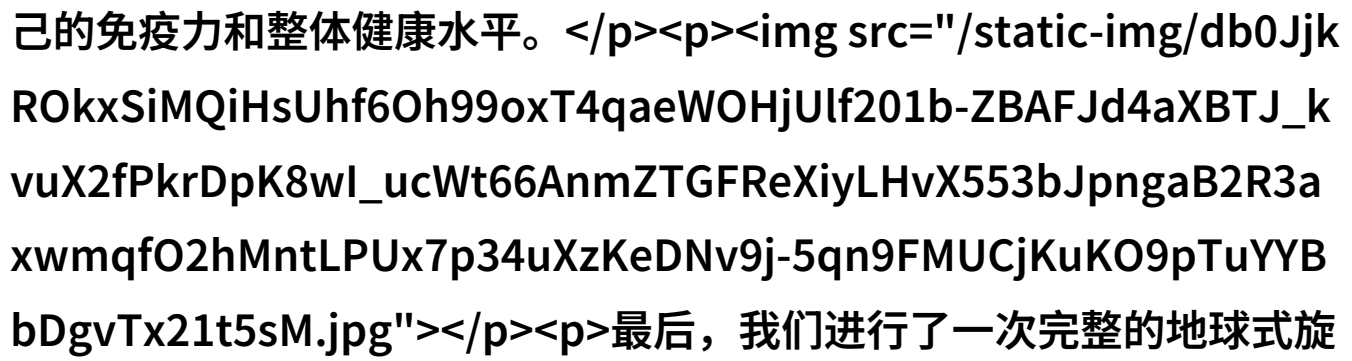


我们从基本的呼吸练习开始，每一次深呼吸，都像是将身体中的每一分每一秒的紧张与焦虑慢慢释放出去。

当身躯缓缓向上弯曲时，心情也随之轻松起来；当双腿伸展时，思绪也跟着飘散开来。在那个过程中，我发现了一个奇妙的事实：身体和心灵之间竟然存在如此直接而微妙的联系。

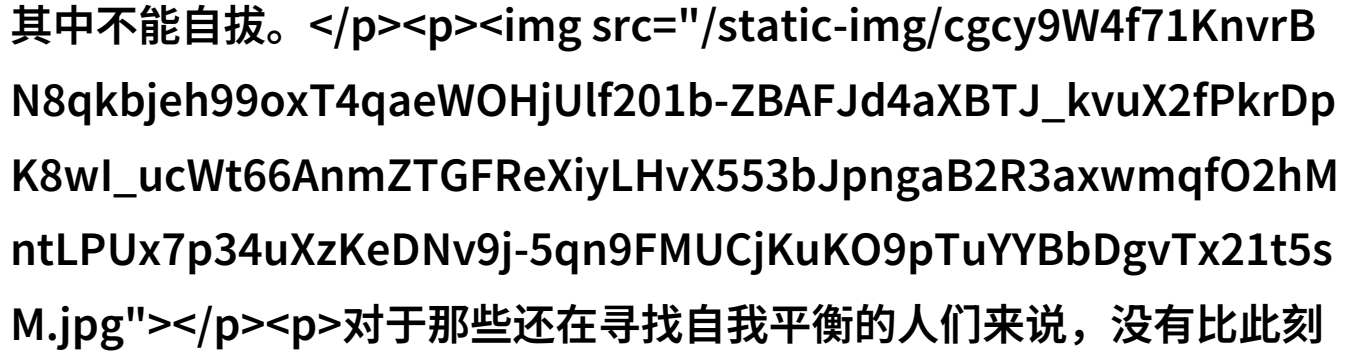
接着，我们进入了更复杂一些的姿势，比如“树立”、“鹅卵石”，这些名字听起来古老而神秘，每一次尝试，都需要极大的耐心和集中精神。在这过程中，我学

会了坚持和专注，同时也感受到了体内力量被释放出来，从而增强了自己的免疫力和整体健康水平。



最后，我们进行了一次完整的地球式旋转——“山羊”。这是最难以掌握的一部分，也是我最害怕的地方。但是在导师细致耐心地指导下，即使初学者也有可能成功完成。这让我明白，无论多么困难，只要持续努力，就一定能够达到目标。

课程结束后，当我站在镜子前看自己时，不禁惊讶于变化已发生。那并非外表上的光彩亮丽，而是来自内心深处的一份平静与自信。一切烦恼似乎都被融化在那片金色的光芒中，而我的内心世界则更加宁静、明朗，如同刚沐浴过春日暖阳一般纯净无暇。这种感觉，是无法用言语形容出来，它就在那里，在我的肌肉间流淌，在我的灵魂深处回荡，让人沉醉其中不能自拔。



对于那些还在寻找自我平衡的人们来说，没有比此刻更好的选择。如果你想要摆脱日常生活中的繁琐与喧嚣，那么国产瑜伽白哲一区二区，就是你的最佳归宿。你会发现，那里的每个角落都是对个人成长的一个小小挑战，以及一个巨大的机会。而你所能拥有的，是一种让人终身难忘的心灵触摸。

[下载本文pdf文件](/pdf/716146-瑜伽之旅我是如何在国产瑜伽白哲一区二区找到自己的平衡点的.pdf)