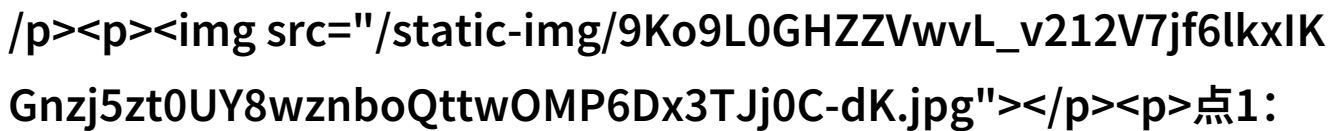


瑜伽之旅一堂课的启示与改变

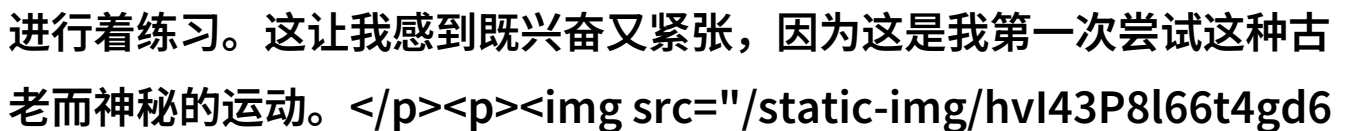
在一个阳光明媚的早晨，我决定尝试一次新的体验——瑜伽。虽然我对瑜伽并不熟悉，但我相信它能够帮我放松身心，提升身体素质。

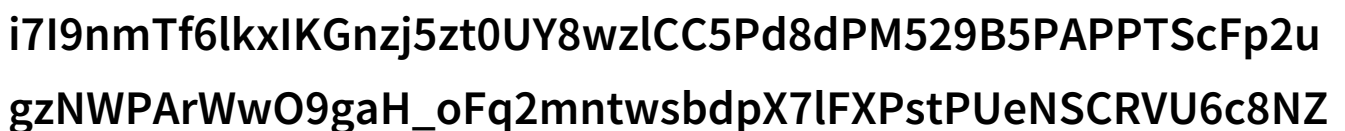
在网上，我找到了瑜伽老师的一节课网站，准备好迎接即将到来的挑战。

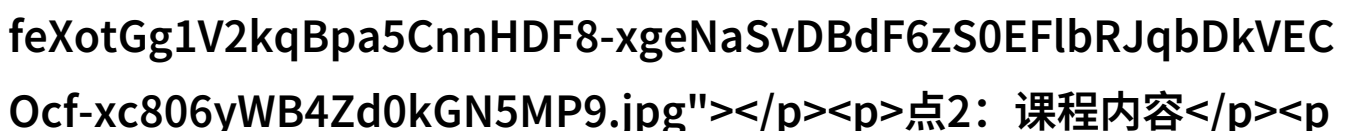
点1:

初见惊喜

当我打开网站时，眼前呈现出一片充满和谐气息的场景。我看到瑜伽室内外宁静而庄严的环境，以及瑜伽师们优雅且专注地进行着练习。这让我感到既兴奋又紧张，因为这是我第一次尝试这种古老而神秘的运动。

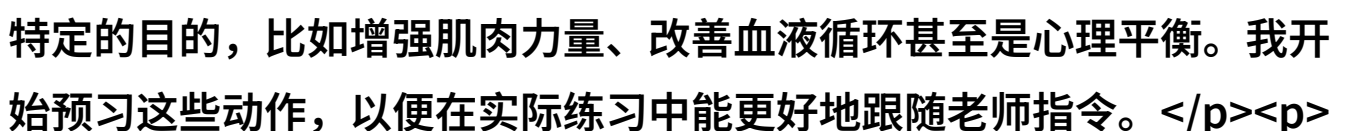




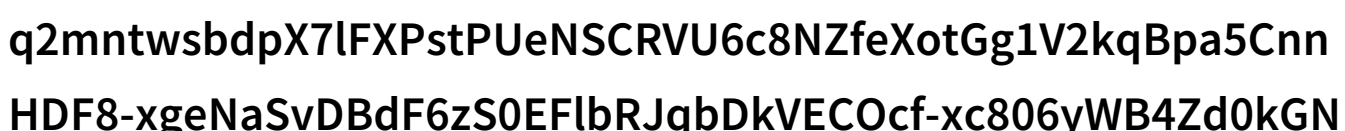


点2：课程内容

通过网站，我了解到这是一堂基础级别的课程，它包括了一系列温和舒缓的手势、深呼吸技巧以及一些简单但有力的动作。每个动作都有其特定的目的，比如增强肌肉力量、改善血液循环甚至是心理平衡。我开始预习这些动作，以便在实际练习中能更好地跟随老师指令。



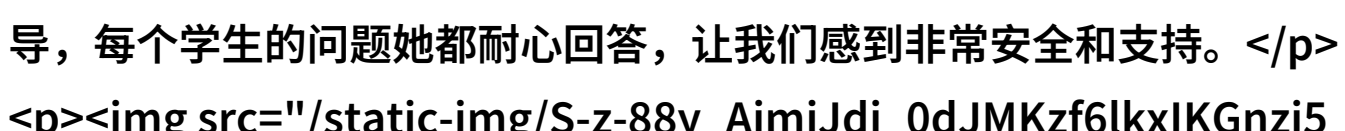




点3：学习过程

到了课时地点，我穿上了专为练习设计的地毯套装，并坐在房间中央等待老师开始讲解。当老师走进教室，她微笑着向我们打招呼并介绍了今天要学的一些基本手势。

她的话语清晰易懂，让人感觉非常亲切和专业。整个过程中，她耐心指导，每个学生的问题她都耐心回答，让我们感到非常安全和支持。



zt0UY8wzlCC5Pd8dPM529B5PAPPTScFp2ugzNWPArWwO9gaH_oFq2mntwsbdpX7lFXPstPUENSCRVU6c8NZfeXotGg1V2kqBpa5CnnHDF8-xgeNaSvDBdF6zS0EFlbRJqbDkVECOcf-xc806yWB4Zd0kGN5MP9.jpg"></p><p>点4：感受变化</p><p>经过一小时左右的练习，当我的身体完全投入其中时，我开始感受到一种奇妙的情绪转变。我发现自己变得更加集中，更自信，同时也感到筋骨舒展，精神焕发。这是我从未经历过的心理状态，无论是在日常生活还是在其他运动中，都没有遇到过如此彻底的心灵释放。</p><p></p><p>点5：长期效益</p><p>尽管只有一次尝试，但我已经意识到这一堂课带给我的巨大影响。不仅身体上的柔韧性得到了显著提升，而且内心世界也发生了翻天覆地的变化。无论是压力管理还是情绪调节，这种方式都给我提供了一种全新的解决问题方法。而且，由于这个过程让人愉悦，所以很容易坚持下去，不断追求更高水平的自我完善。</p><p>点6：未来规划</p><p>现在回头看，那次c了瑜伽老师的一节课网站所引发的一切都是多么珍贵！它不仅开启了我的新爱好，也成为了通往健康生活道路的一个重要起步。我计划继续参加更多这样的课程，不断探索这个丰富而深邃的大海，从而实现持续发展与个人成长。</p><p>下载本文pdf文件</p>