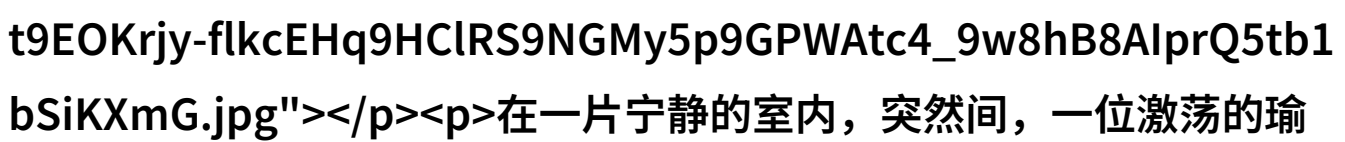


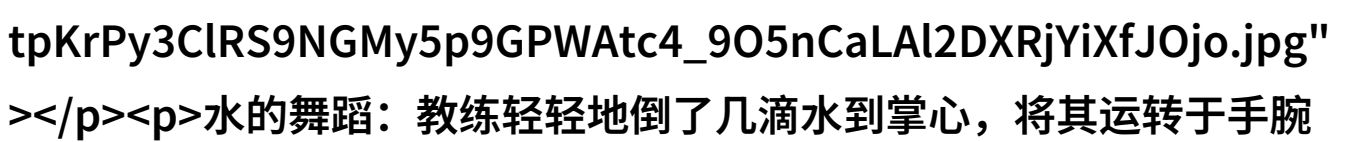
瑜伽场上的激情与水的舞蹈

瑜伽场上的激情与水的舞蹈



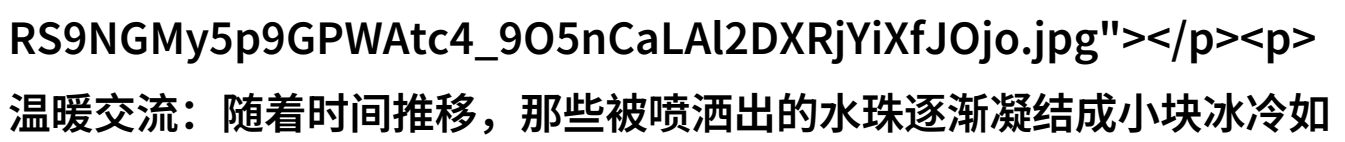
在一片宁静的室内，突然间，一位激荡的瑜伽教练站在镜前，她的手指紧握着水壶，眼中闪烁着坚定的决心。她的声音响起，在空气中回荡，“今天，我们要将湿润和热量融入我们的练习之中，让每一次呼吸都伴随着水分的滋养。”

激情燃烧：瑜伽教练的心跳似乎与她手中的水壶同步，每当她深呼吸时，都能感受到那股力量在体内蔓延。她知道，这不仅是对身体的一种挑战，更是一种精神上的磨砺。



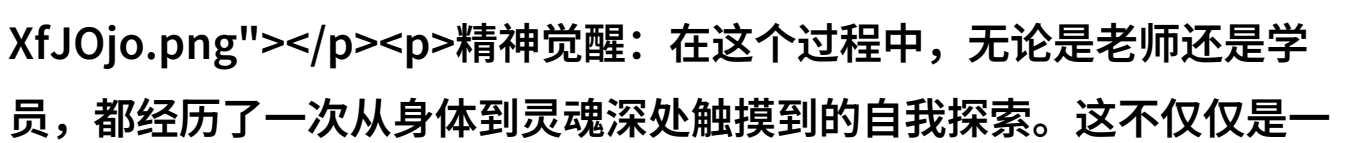
水的舞蹈：教练轻轻地倒了几滴水到掌心，将其运转于手腕之间，就像是在演绎一种古老而神秘的仪式。在这份简单却精致的动作中，人们仿佛能够看到生命力的流动。

水分传递：一位学生端来了一盆温暖的水，教练接过后，将其放置于沙发旁边，不断地向周围的人们示范如何用湿布擦拭身体，使得整个空间弥漫出清新且柔软的声音。



温暖交流：随着时间推移，那些被喷洒出的水珠逐渐凝结成小块冰冷如石，而这些小块则成了连接每个参与者之间不可或缺的一环，它们代表了共同努力、互相理解和支持。

身体修复：经过一系列充满活力的姿势和运动，最终，当学生们躺下准备休息时，他们感到自己的肌肉已经松弛下来。他们闭上眼睛，一阵阵温暖从头顶缓缓流过，如同春雨般洗净了身心上的尘埃。



精神觉醒：在这个过程中，无论是老师还是学员，都经历了一次从身体到灵魂深处触摸到的自我探索。这不仅仅是一个简单的地面活动，而是一个对于生活本质进行深刻思考和探索的大门

开启。 </p><p>下载本文pdf文件</p>