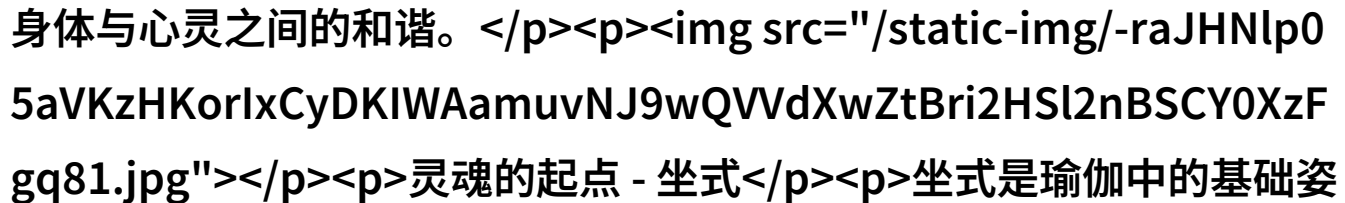
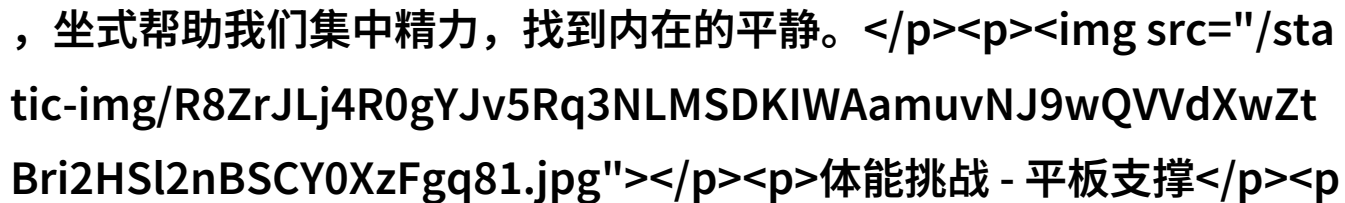


瑜伽之旅探索身体与心灵的和谐

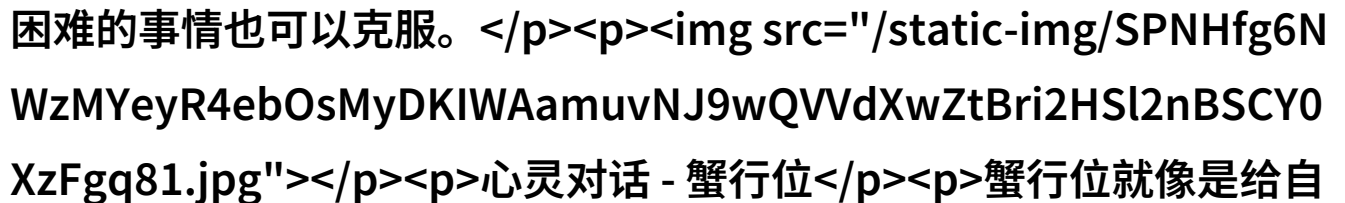
在这个充满压力的时代，人们越来越多地开始寻找一种方法来平衡他们的生活。瑜伽不仅仅是一种锻炼，它是一种文化、一种哲学、一种生活方式。瑜伽教练3带领我们走进这片绿色的净土，让我们一起探索身体与心灵之间的和谐。

灵魂的起点 - 坐式

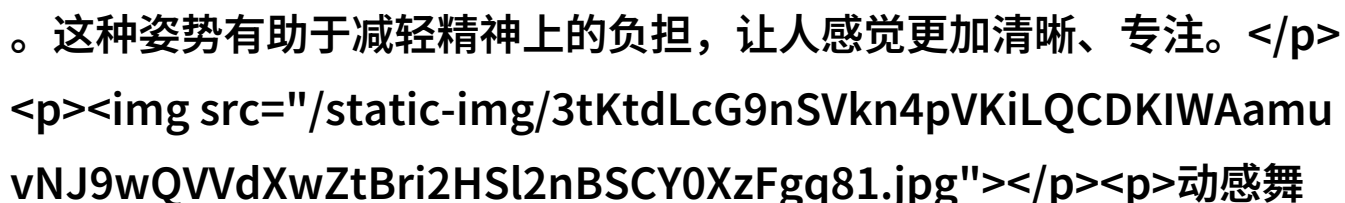
坐式是瑜伽中的基础姿势，也是所有其他动作的起点。在坐式中，我们学习如何保持身心放松，这对于日常生活中的压力管理至关重要。通过正确呼吸和稳定的姿势，坐式帮助我们集中精力，找到内在的平静。

体能挑战 - 平板支撑

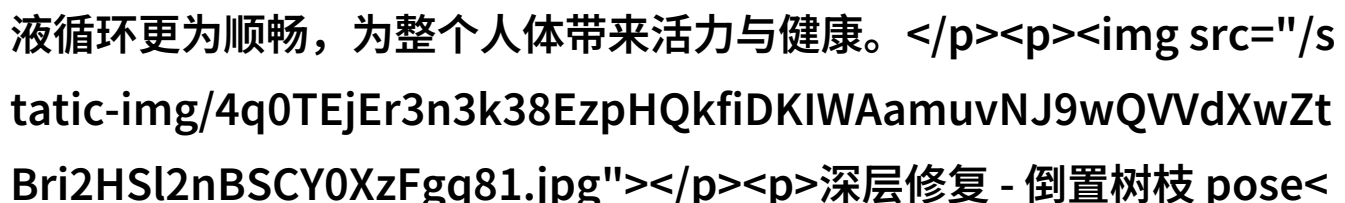
平板支撑要求我们的核心肌群发挥出色，这不仅锻炼了我们的体质，也增强了我们的自信。这一动作让我们明白，只要坚持和努力，即使最困难的事情也可以克服。

心灵对话 - 蟹行位

蟹行位就像是给自己的大脑一个小憩息，它促使我们深入思考，同时也能够缓解背部紧张。这种姿势有助于减轻精神上的负担，让人感觉更加清晰、专注。

动感舞蹈 - 核桃状手指立位

核桃状手指立位需要协调的手臂和腿部力量，同时还需保持良好的体态。这一动作激活了全身每个角落，使得血液循环更为顺畅，为整个人体带来活力与健康。

深层修复 - 倒置树枝 pose

倒置树枝 pose 是一种挑战，但它也有其独特疗愈作用。当身体处于这样的逆向状态时，我们会感到内外透明化，如同洗涤掉尘世间的

一切烦恼，与自然界建立新的联系，从而获得心理上的释放。

和谐终章 - 休息状态（Savasana）

最后，在整个瑜伽实践中，最重要的是进入休息状态（Savasana）。这一过程让我们的身心完全放松，回归到最原始、纯粹的情绪状态。在这里，没有时间概念，没有期待，只有当下的存在感，是非常珍贵的心灵恢复之旅。

[下载本文pdf文件](/pdf/355623-瑜伽之旅探索身体与心灵的和谐.pdf)