

黑暗体操探索内心的深渊

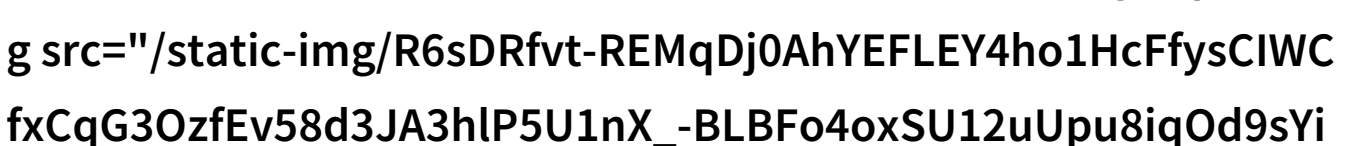
黑暗体操全集以其独特的艺术形式，深刻地探讨了人类心理层面的复杂性。以下是对这一主题的一些深入分析：



反思与自我认知

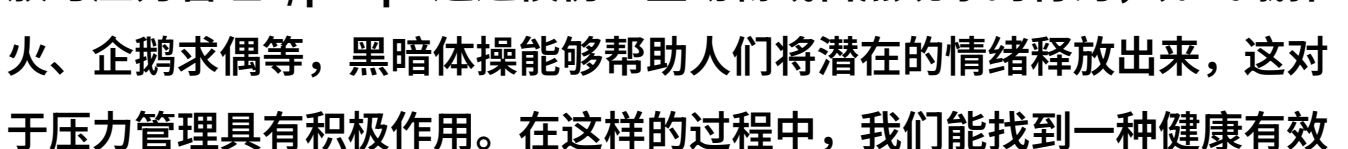
黑暗体操全集中的每一个动作都是一次对自我的深刻反思。通过这些动作，我们可以更好地了解自己的情感和心理状态，从而实现自我认知的提升。

这不仅仅是一个身体上的锻炼，更是一种精神上的修炼。



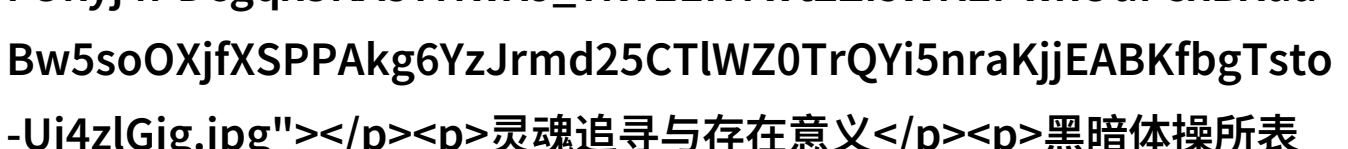
情感释放与压力管理

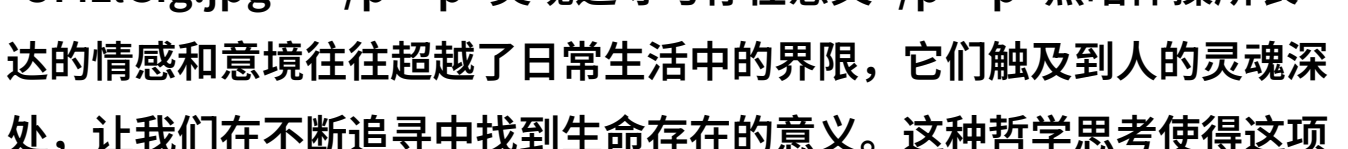
通过模仿一些动物或自然现象的行为，如飞蛾扑火、企鹅求偶等，黑暗体操能够帮助人们将潜在的情绪释放出来，这对于压力管理具有积极作用。在这样的过程中，我们能找到一种健康有效的情绪调节方式。

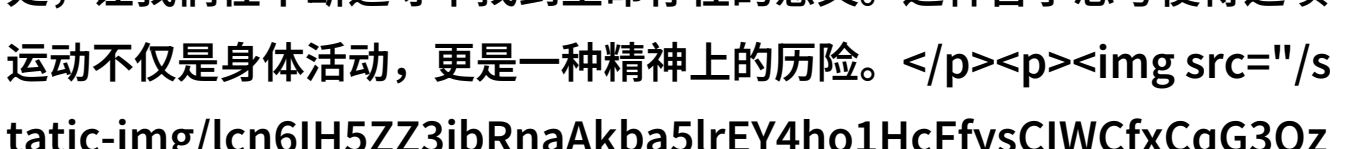


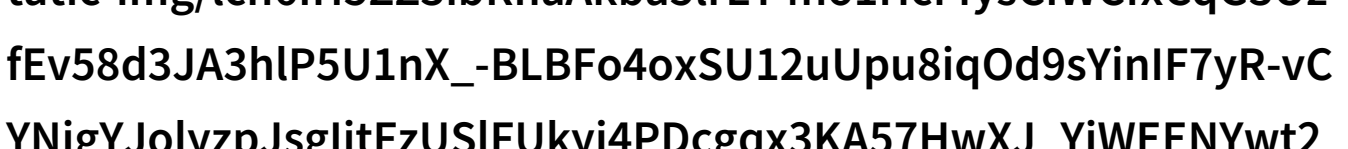
灵魂追寻与存在意义

黑暗体操所表达的情感和意境往往超越了日常生活中的界限，它们触及到人的灵魂深处，让我们在不断追寻中找到生命存在的意义。这种哲学思考使得这项运动不仅是身体活动，更是一种精神上的历险。









ZIsWKEPwxOuPsxBXuaBw5soOXjfXSPPAkg6YzJrmd25CTLWZ0TrQYi5nraKjjEABKfbgTsto-Ui4zlGig.jpg"></p><p>社会批判与意识提升</p><p>全集中包含了一些社会问题和文化批判，如女性主义、环境保护等，这些内容让参与者在进行物理锻炼的同时，也被迫面对并思考这些重要议题。这样的结合增强了运动本身带来的思想影响力。</p><p></p><p>创新与多样性</p><p>黑暗体操全集不断创新，不断融合不同的元素，使得这个运动世界保持着活跃和多样化。这也激发了更多人尝试新的锻炼方式，拓展了体育活动的可能性，为健身领域带来了新鲜血液。</p><p>传承与发展</p><p>作为一种艺术形式，黑暗体操依托于历史遗产，但它并不停滞于过去，而是不断向前发展，以适应现代人的需求和兴趣。不断更新内容，不断推陈出新，是这门艺术形式持续吸引人的关键因素之一。</p><p>下载本文pdf文件</p>