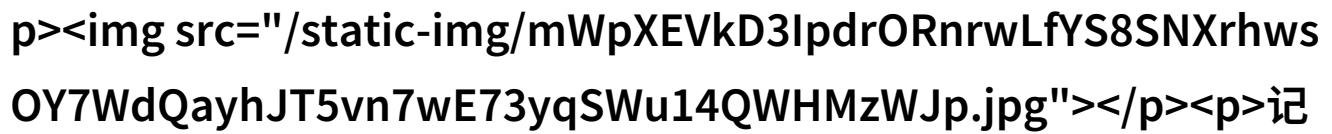


瑜伽学习日记我c了瑜伽老师一节课视频

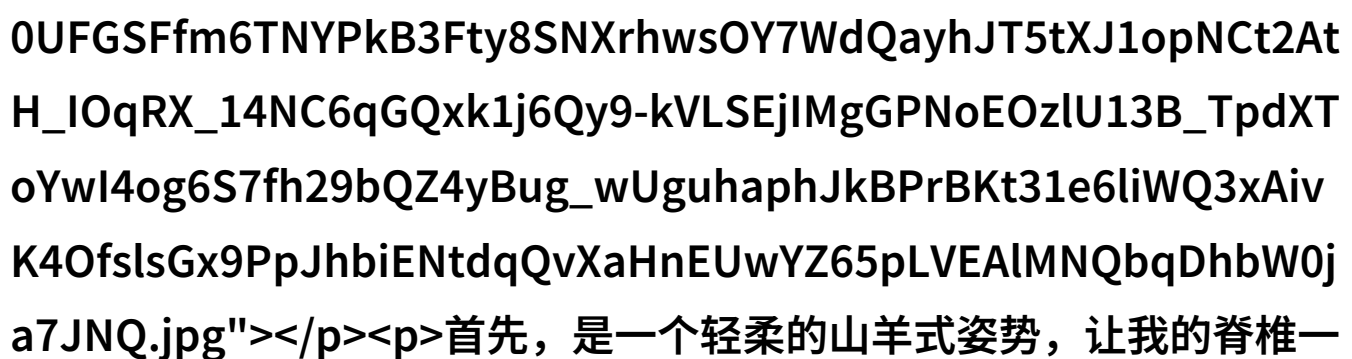
我c了瑜伽老师一节课视频后，我是如何一步步跟着动作的？



记得那天，晚上忙完工作回到家，我感到筋疲力竭。想起之前听朋友推荐的一套瑜伽练习，我决定试试看。打开手机，搜索“瑜伽教程”一词，

然后就找到了瑜伽老师的一节课视频。点击播放按钮，那温暖而和谐的声音瞬间包围了我。我闭上了眼睛，深呼吸，让自己放松下来。

开始的时候，每个动作都让我有些困惑，但随着视频里的指示慢慢推进，我逐渐开始感受身体的变化。

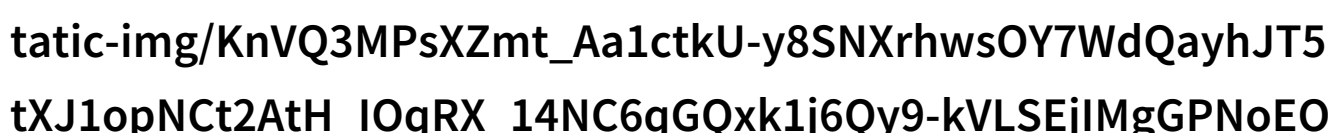


首先，是一个轻柔的山羊式姿势，让我的脊椎一点点弯曲。我感觉到肩膀缓解了一些紧张感，一丝丝地松开了。接下来，

是一个名为“猫牛”（Cat-Cow）的核心流程，它让我在前后、左右方向做出简单运动，这不仅锻炼了我的脊柱，也让全身肌肉得到了一次舒展。

接着是一系列更复杂一些的动作，如三角位和半月宫位。这时候需要用到更多的平衡力和核心力量，不过每一次尝试，都让我感到既有挑战性又充满成就感。当我完成这些难度较大的姿势时，不禁

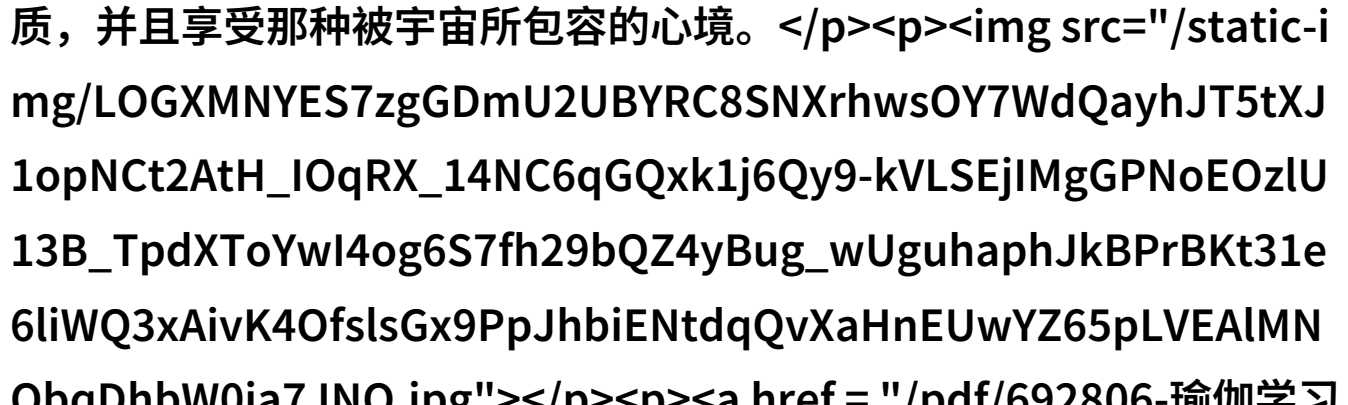
露出了微笑，因为我知道自己的体能正在提升。



整个过程中，最重要的是保持呼吸自然，有助于减少压力，同时也促进身体与心灵之间的沟通。在结

束前的冥想环节里，我静下心来，专注于内心的声音，与周遭环境渐渐脱离，从而获得一种超越日常生活的小小宁静。

当这节课结束，当最后一口气吐出时，我感觉整个人都变得更加轻盈起来。我意识到，即使只是短暂地停留在瑜伽这个世界里，也能够带给我们很多积极改变。不久之后，便计划再次观看并实践，以期进一步提升自己的身体素质，并且享受那种被宇宙所包容的心境。



[下载本文pdf文件](/pdf/692806-瑜伽学习日记我c了瑜伽老师一节课视频后我是如何一步步跟着动作的.pdf)