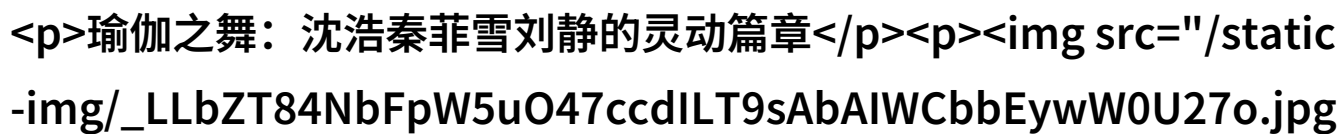


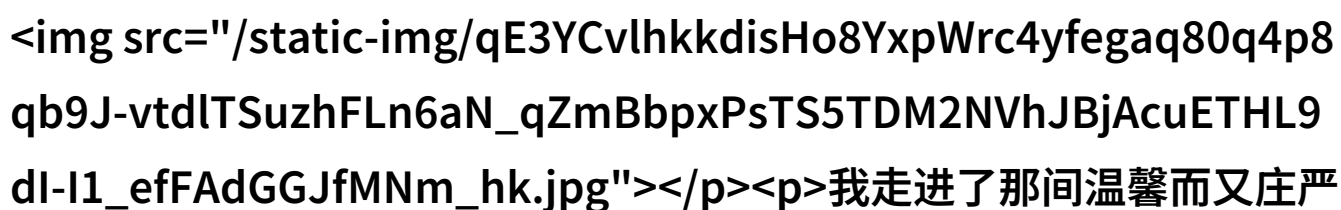
瑜伽之舞沈浩秦菲雪刘静的灵动篇章

瑜伽之舞：沈浩秦菲雪刘静的灵动篇章



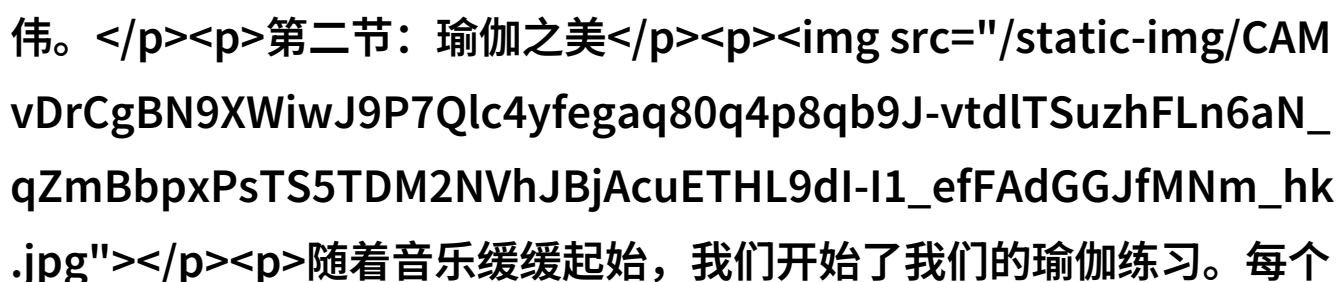
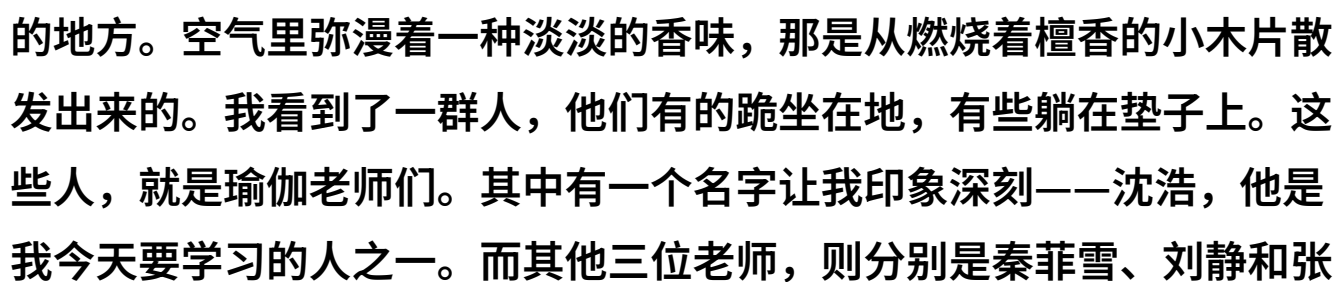
在一个宁静的早晨，阳光透过窗帘，洒在瑜伽房内的地板上。沈浩、秦菲雪、刘静和其他几位瑜伽老师正在准备他们即将开始的课程。这不仅仅是身体上的练习，更是一种心灵的修炼。在这个过程中，每个人的姿态都显得格外优雅，而沈浩、秦菲雪、刘静则以他们独特的方式，让这一天成为一段难忘的记忆。

第一节：初识



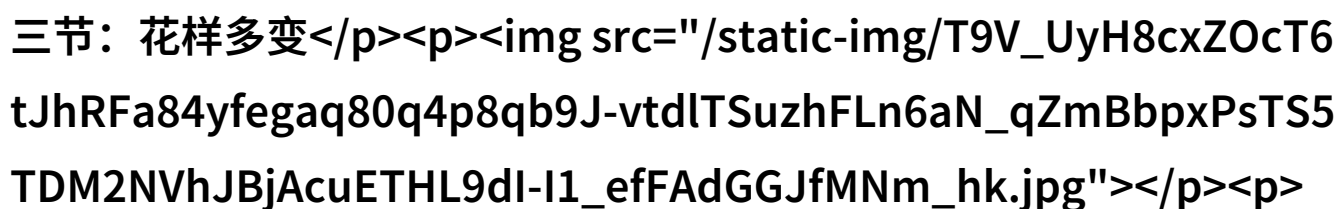
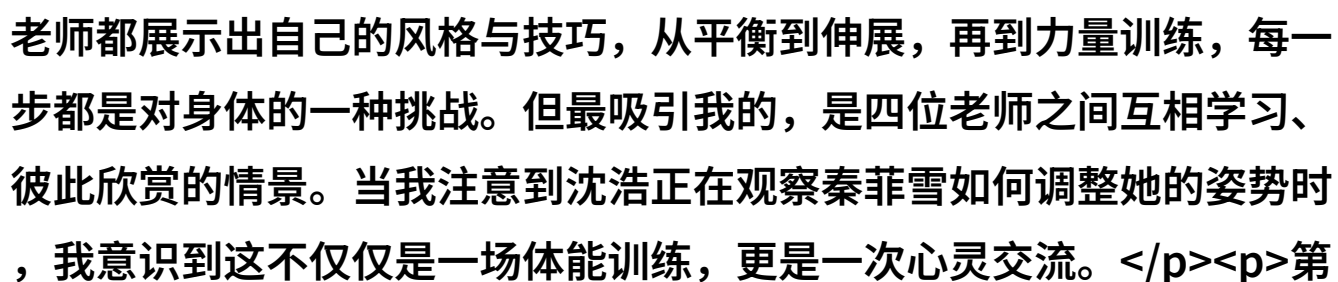
我走进了那间温馨而又庄严的地方。空气里弥漫着一种淡淡的香味，那是从燃烧着檀香的小木片散发出来的。我看到了一群人，他们有的跪坐在地，有些躺在垫子上。这些人，就是瑜伽老师们。其中有一个名字让我印象深刻——沈浩，他是我今天要学习的人之一。而其他三位老师，则分别是秦菲雪、刘静和张伟。

第二节：瑜伽之美



随着音乐缓缓起始，我们开始了我们的瑜伽练习。每个老师都展示出自己的风格与技巧，从平衡到伸展，再到力量训练，每一步都是对身体的一种挑战。但最吸引我的，是四位老师之间互相学习、彼此欣赏的情景。当我注意到沈浩正在观察秦菲雪如何调整她的姿势时，我意识到这不仅仅是一场体能训练，更是一次心灵交流。

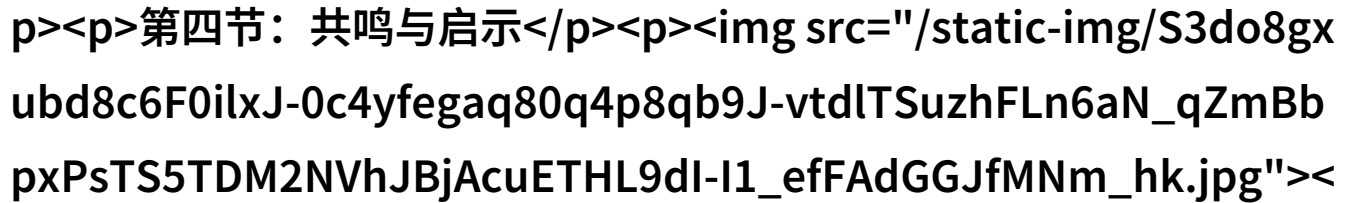
第三节：花样多变



随着时间推移，这四位瑜伽教书者的才华逐渐展现出来。在不同的姿势中，他们各自带出了独特性质。一边是在追求完美的一致，一边却也在

寻找个人化的手法。不论是沉稳或轻松，不论是流畅还是戏剧化，只要能够让自己和他人感受到那种超越常规的心灵满足，都被视为成功。

第四节：共鸣与启示



当我们结束了长达数小时的大师级课程后，我感到既疲惫又充实。我向四位教师表示了我的敬意，并询问他们如何保持这种高水平状态？“每一次下巴触地，都是一次新的启示。”刘静微笑着回答说，“通过不断地探索和尝试，我们才能找到适合自己的方法。”而对于那些想要加入这项运动的人来说，重要的是不要害怕失败，因为每一次尝试都是向前迈进的一步。“别担心。”沈浩安慰道，“真正重要的是你愿意投入多少，而不是你是否做得好。”最后，当我离开那座充满活力与智慧的地方时，我知道无论何时何地，只要有这样的精神指导，就没有什么是不可能完成的事情。而这些精神，无疑来自于那些如同沈浩、秦菲雪、刘静一样，将精湛技能与温柔关怀融为一体的人们。在这样的环境中，即使只是短暂停留，也会给人带来深刻且持久的情感影响，让我们更加珍惜生活中的每一个瞬间。

[下载本文pdf文件](/pdf/484807-瑜伽之舞沈浩秦菲雪刘静的灵动篇章.pdf)