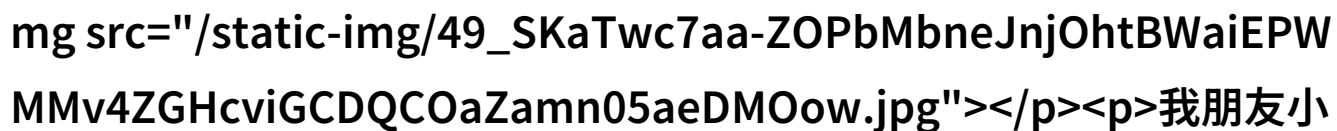


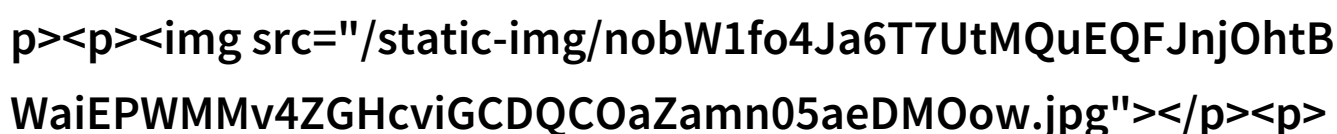
瑜伽生活我朋友的瑜伽老师叫小红但她没

在一个阳光明媚的周末，我和朋友去了一家新开的瑜伽馆。我们决定尝试一次瑜伽体验，希望能放松一下紧绷的身躯。走进门，空气中弥漫着一股淡淡的香薰味，我们被温馨而宁静的氛围所吸引。



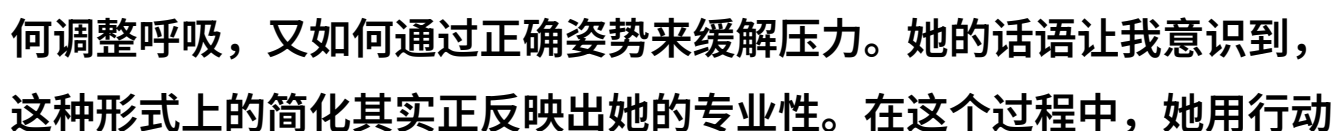
我朋友小玲是个练习过几年的瑜伽爱好者，她熟悉所有动作，几乎每个姿势都能做得很完美。我则是初来乍到，一些基本动作就显得有些吃力。但即便如此，我们还是决定一起尝试，因为这是一次新的体验，也许能够带给我们一些不同寻常的惊喜。

当我们的瑜伽老师——小红进入教室时，我们感到了一丝不解。她没有穿戴任何传统上与瑜伽相关联的大师罩子，而是以一种轻松自如、透露出一丝微笑的方式开始了课程。

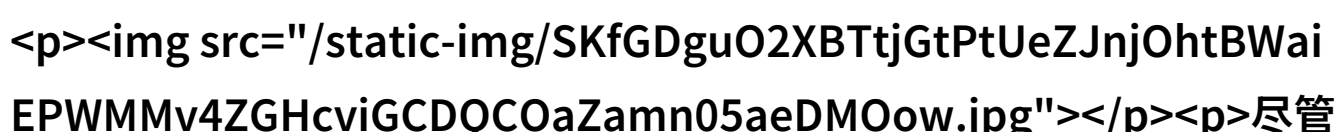


“大家好！今天我们将从基础动作入手，逐步深入。”她清脆的声音在教室里回荡，让人感觉既亲切又专业。她的话语让人觉得这里并非只是一个简单的地方进行身体锻炼，更是一个心灵之地，可以让人们放下一切烦恼，与自己的内心对话。

随着课程进行，小红指导我们如何调整呼吸，又如何通过正确姿势来缓解压力。她的话语让我意识到，这种形式上的简化其实正反映出她的专业性。在这个过程中，她用行动告诉了我们，没有那些繁复装饰，就可以更加专注于本质，那就是修身养性，用自己最真实的一面触摸到每一个参加课的人的心灵深处。

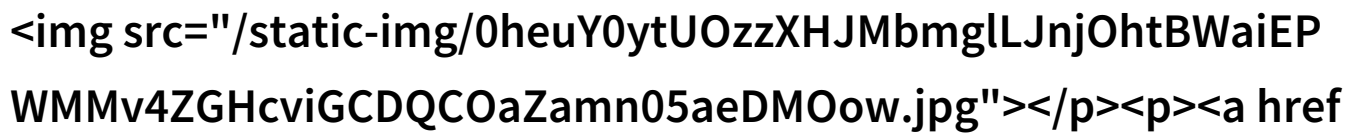


尽管我最初对没有罩子的瑜伽老师叫什么感到好奇，但经过这次体验，我明白了真正重要的是不是外表，而是内在所蕴含的情感和知识。在这样的氛围下，即使是不经意间流露出的笑容也似乎比任何装饰更具魅力，它们似乎是在说：“你看，这就是真正纯粹的地道。”



最后，当

课结束时，小玲转向我说道：“你看到了吗？虽然她没有大师罩子，但她的力量却远远超过那些装点其上的东西。”我的确看到了一位年轻有为的小伙子，他正在认真地学习如何成为一名优秀的瑜伽老师。他的热情和专注无疑超越了他身上那件普通但充满意义的大师罩子。



[下载本文pdf文件](/pdf/588353-瑜伽生活我朋友的瑜伽老师叫小红但她没有罩子.pdf)