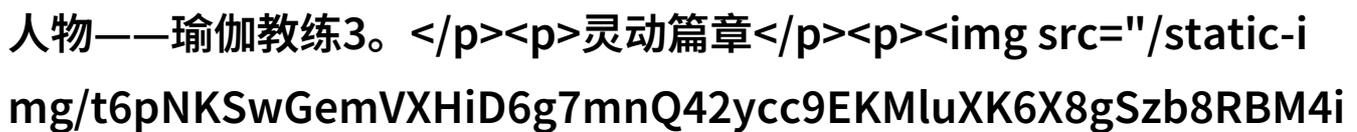


# 瑜伽之旅瑜伽教练3的灵动篇章

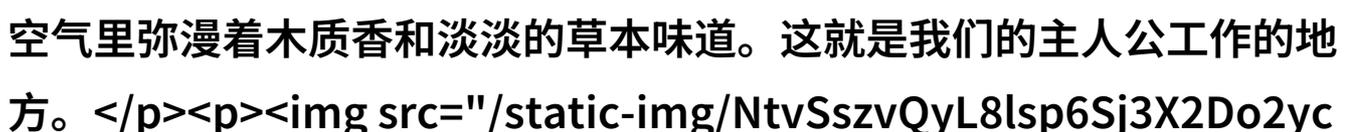
瑜伽之旅：瑜伽教练3的灵动篇章

在这片古老而神秘的土地上，传统与现代交织成一幅生动的画卷。这里，不仅有着悠久的文化遗产，也孕育着新的生活方式——瑜伽。在这个故事中，我们将探索一个特别的人物——瑜伽教练3。

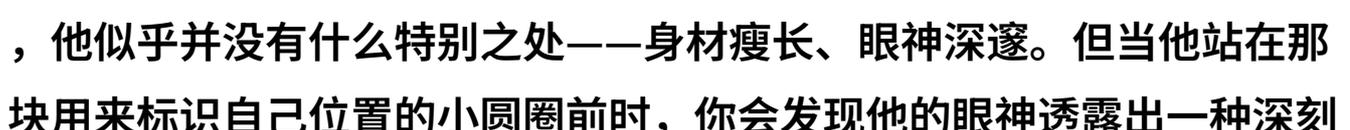
灵动篇章

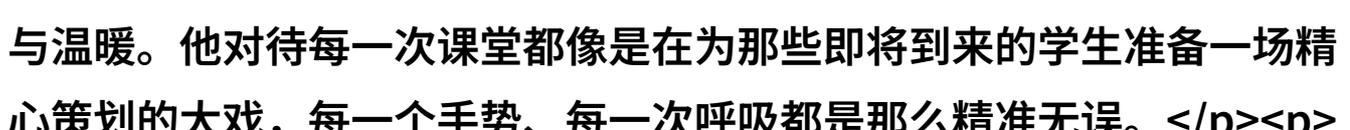
在繁忙都市的一角，有个小型瑜伽馆，它不大，但气息浓厚。墙壁上挂满了各种各样的图案和符号，空气里弥漫着木质香和淡淡的草本味道。这就是我们的主人公工作的地方。

他叫做李明，是该馆里的第三位瑜伽教练，即所谓的“三”。从外表看，他似乎并没有什么特别之处——身材瘦长、眼神深邃。但当他站在那块用来标识自己位置的小圆圈前时，你会发现他的眼神透露出一种深刻与温暖。他对待每一次课堂都像是在为那些即将到来的学生准备一场精心策划的大戏，每一个手势、每一次呼吸都是那么精准无误。

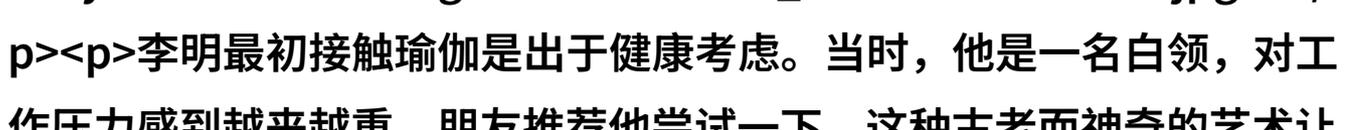
寻根归源

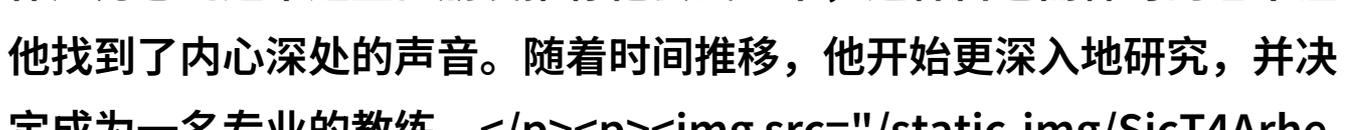
李明最初接触瑜伽是出于健康考虑。当时，他是一名白领，对工作压力感到越来越重。朋友推荐他尝试一下，这种古老而神奇的艺术让他找到了内心深处的声音。随着时间推移，他开始更深入地研究，并决定成为一名专业的教练。

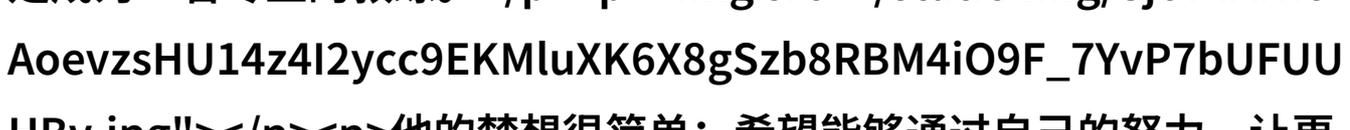
他的梦想很简单：希望能够通过自己的努力，让更多人体验到这种对身体和精神双方都有益处的事物。他相信，只要你愿意，用心去感受，那么任何事物都能带给你力量和启示。而对于李明来

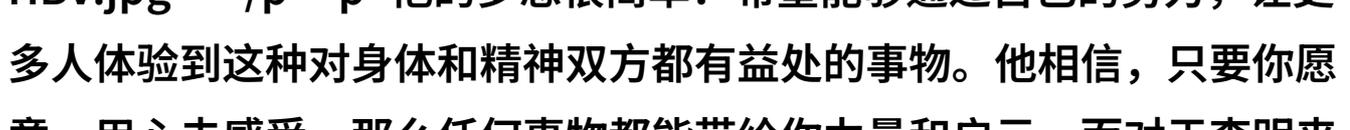












说，这份力量尤其重要，因为它帮助他度过了许多困难时期。

日复一日，李明在教学中不断学习，不断进步。他总是以谦逊的心态接受来自师傅们以及学员们的问题和建议。在他的课堂上，你会发现，每个人都是平等且被尊重的。他认为，每个人都应该找到属于自己的方式来实践瑜伽，而不是盲目模仿别人的方法或姿势。

有一天，一位刚开始尝试瑜伽的人因为姿势错误导致肩膀疼痛。她显得非常沮丧，而李明则耐心地指导她如何调整她的姿势，以及如何正确呼吸。这位学员最终学会了自我关怀，并且逐渐喜欢上了这项运动。而对于李明来说，这也是另一次成功地传递知识与经验的情景之一。

静思语录

“真理就像是面包，可以切碎分给所有人，但它永远不会改变自身。”这是李明经常引用的话语。这句话反映了他的哲学观念——即使我们走向不同的道路，最终追求的是同一种真相，即内在平衡与完整。正如禅宗中的坐禅一样，通过静下心来，我们可以达到真正意义上的自由与解脱。

每当有人问起“为什么选择成为第三位老师？”，答案总是一致：“因为这个位置让我有机会去探索，我自己也能不断学习。”

灵光乍现

虽然名字后面的数字只是一个序号，但对于那些曾经坐在他的课堂上的学生们来说，那是一个充满期待、激情和成长的小数点。在这个数字背后，是无数次汗水流淌后的坚持；是无数次挑战自我的勇气；是无数次沉思默想后的悟性。一旦踏入那个温馨而又严肃的小空间，你就会明白，无论你是第一个还是最后一个，都不会错过这份美好的体验。而这一切，都由那个称作“三”的男人所带领。你是否已经准备好加入他们之间那段独特而又共通的情感线路？

文章结束

[下载本文pdf文件](/pdf/1009121-瑜伽之旅瑜伽教练3的灵动篇章.pdf)