

# 瑜伽之旅一堂课的深层触摸

<p>瑜伽之旅：一堂课的深层触摸</p><p></p><p>在这条充满活力的街道上，人们匆忙

赶往各自的目的地。然而，在一个角落里，一间小巧的瑜伽房静静地坐

落着，这里不仅是身体和灵魂的避风港，也是心灵的一片净土。</p><

p>我走进这间温馨的小屋，空气中弥漫着淡淡的香薰，墙壁上挂着各种

颜色的绘画，每一幅都传递着一种宁静与平和。我坐在最前排，看见了

瑜伽老师——她脸上的微笑温暖而坚定，就像阳光初升山顶一般纯净无

暇。她轻声地说：“大家好，我叫李明，是你们今天的瑜伽老师。”</

p><p></p><p>随后，她拿起麦克风，用低沉的声音引

导我们进入一个全新的世界：“现在，请关闭手机通讯功能，让我们一

起放下身外之物，与内心对话。”我闭上了眼睛，从包里取出了我的手

机，将其关掉。周围的人也跟随她的指示，很快房间内就变得安静起来

，只剩下呼吸声和轻微的音乐回音。</p><p>李明老师开始讲述了今天

课程的大纲：“我们的主题是‘自我探索’。通过几种不同的动作，我

们将从身体层面探索自己的边界，然后再一步步深入到心灵层面，以达

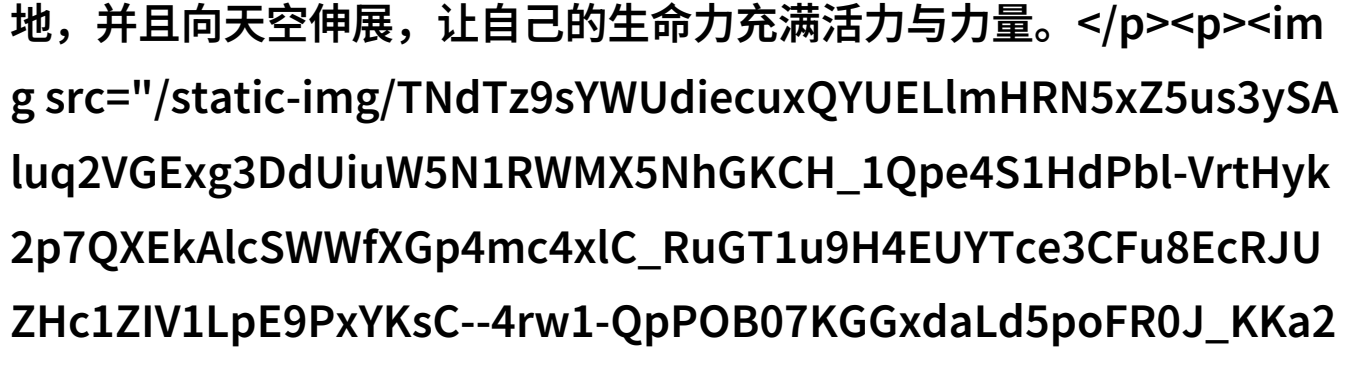
到真正放松的心境。”她的话语让我意识到，这不仅是一堂普通的瑜伽

课，而是一个个人成长、精神修炼过程。</p><p></p>

><p>“c了”这个词汇在这里有特殊含义，它不仅代表了一次简单而直

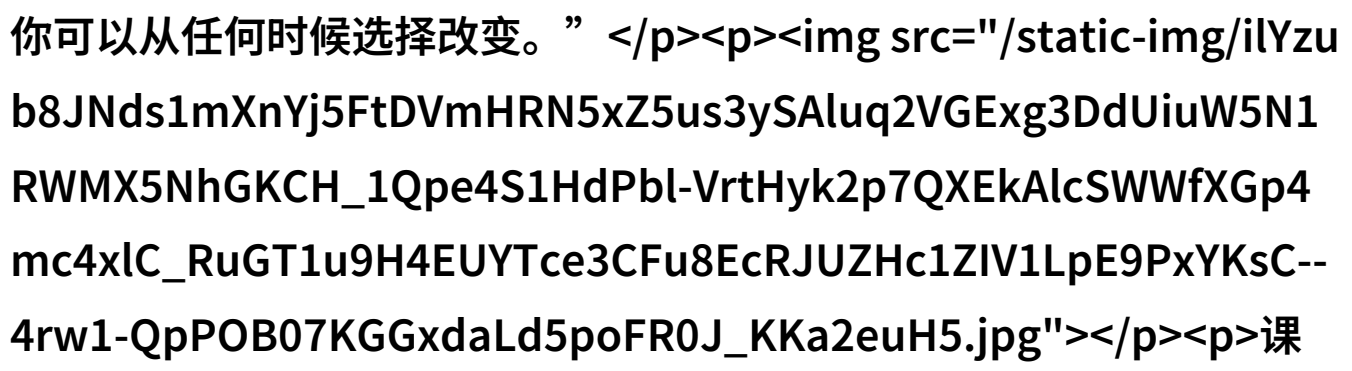
接的事实——观看了一节视频；更重要的是，它象征着接触、了解和体验。这一次，“c了”李明老师的一节课视频，不只是看过几分钟教程，更是我踏入了一扇门，那门背后隐藏着秘密，等待被发现。

李明老师带领我们进行首个姿势——山座位。在这个姿势中，我们需要保持腰部直立，同时让肩膀向下拉，使得整个身体成为一个稳固而完整的地球。她告诉我们，要想让自己更加稳定，就要像树木一样扎根于大地，并且向天空伸展，让自己的生命力充满活力与力量。



随后的几个小时中，我体会到了各种不同的动作，每一种都仿佛是在揭开人生中的新篇章。在桥式时，我感受到了跨越困难与挑战的情感；在鹅卵石时，我学会了如何平衡生活中的波折；甚至在藏宝图时，我发现了内心深处未曾察觉到的潜能。

每当结束一套动作后，都会有一段短暂休息时间。在这些时间里，李明老师会给予我们一些智慧或鼓励。她说：“记住，每一次呼吸都是重新开始，你可以从任何时候选择改变。”



课程最后，当所有人都已经完成最后一套动作并准备解散时，我的眼泪悄然流淌。我不知道是否因为太累，也许更多的是因为这一整场旅程给我带来的触动。当我站起身来的时候，却突然感到腿部有些僵硬，但那种感觉却又不是完全不好，它像是身体对刚刚经历过的一切表示赞赏，或许还有点惋惜，因为它知道即将告别这种美好的状态。

离开那间小屋的时候，我决定要继续“c”下去，即使没有实际意义上的课程，但我相信每一次练习都会带给我新的启示。而那个关于“c”的瞬间

，则成了连接过去与未来、理论与实践之间的一个桥梁。一堂课，让我明白，无论多么简单的事情，只要付出真诚的心意去尝试，那些不可预知的情感变化就是最宝贵的人生财富。

[下载本文pdf文件](/pdf/430233-瑜伽之旅一堂课的深层触摸.pdf)