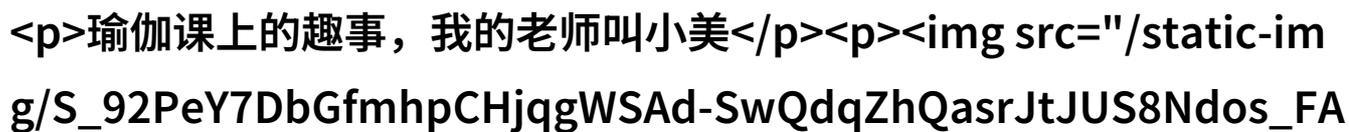


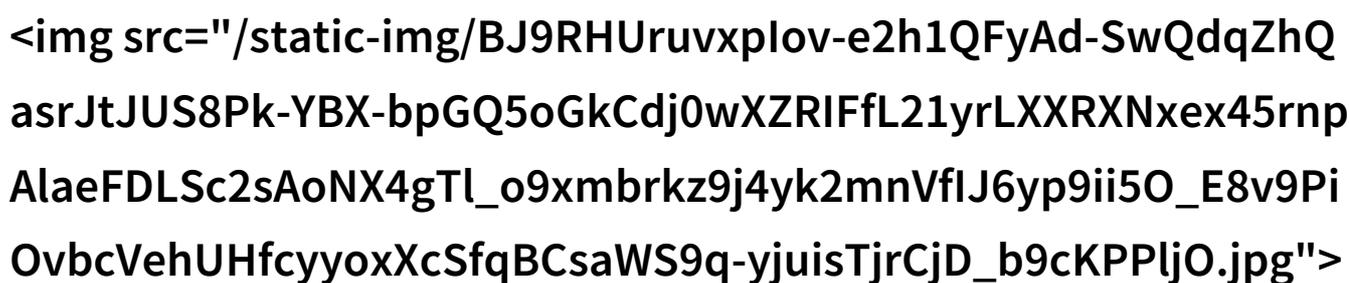
瑜伽课上的趣事我的老师叫小美

瑜伽课上的趣事，我的老师叫小美



记得刚开始上瑜伽课的时候，我总是好奇，没有罩子的瑜伽老师叫什么。每当我在镜子前调整姿势时，都会偷偷瞥一眼教室里那个不戴头巾的女生。她总是那么专注地指导着我们，每个动作都做得如此完美，就像是她自己也在练习一样。

后来，有一天我鼓起勇气去问她：“你知道吗，很多人都想知道没有罩子的瑜伽老师叫什么？”她微微一笑，说：“哦，那些都是外界的传言，我们这里更注重的是内心的修炼和身体的健康。”我被她的回答深深打动，从那以后，我就更加投入到了每一次瑜伽课程中去了。



现在，当我站在教室中央，跟随着小美（这个名字后来才知道，这就是没有罩子的瑜伽老师）的指引，一次次地尝试各种复杂的姿势时，我明白了真正重要的是内在力量，而不是外在装饰。我也学会了尊重每一个人的选择，无论他们是否戴头巾，他们都是强大的自己。

[下载本文pdf文件](/pdf/862037-瑜伽课上的趣事我的老师叫小美.pdf)