

瑜伽教练3我是如何在家就能做到平衡身

我是如何在家就能做到平衡身位的？

记得那天，我躺在客厅的地毯上，手里紧握着瑜伽垫，面对的是瑜伽教练3录制的视频。她的声音温柔而坚定，每一个动作都清晰可见。我决定，这次要尝试一下平衡树立（Vrksasana）。

首先，我调整了一下姿势，让身体舒适地落入“山王式”（Tadasana），这是一种基本的站立姿势，需要双脚分开肩宽，用脚跟与膝盖成直角线。这让我感觉到了重量均匀分布于两只脚上。

接着，我的目光转向了瑜伽教练3。她轻巧地将一只脚抬起，与另一只脚保持相同高度，同时保持腰部和背部挺直，她的声音中透露出一种内心的平静。我深吸一口气，将注意力集中在自己的呼吸上，而不是那些看似不可能完成的动作。

开始尝试时，一瞬间觉得自己几乎要倒下，但随即意识到，那只是心理上的恐惧。闭眼后，我开始感受每个肌肉、每个关节是否都配合着这个新的姿势。慢慢地，当我意识到自己的身体能够承担这样的挑战时，那份不安逐渐消失。

最后，在几次失败后，我终于成功站在了一个单腿上，而另一个腿则悬空过头顶。在这一刻，不仅是我，还有周围的一切，都似乎变得宁静而美好。我明白了，无论是在瑜伽还是生活中，只要持之以恒，并且相信自己，我们总能克服

困难达到新的高度，就像今天一样，从一个简单的人类变成了真正的瑜伽者。