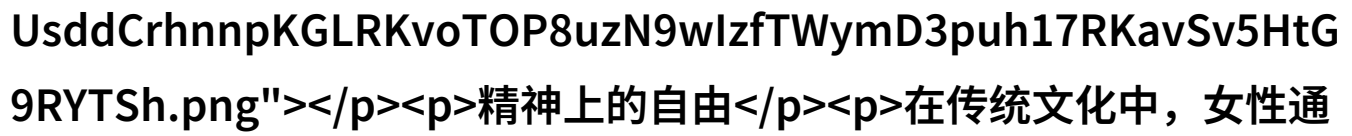
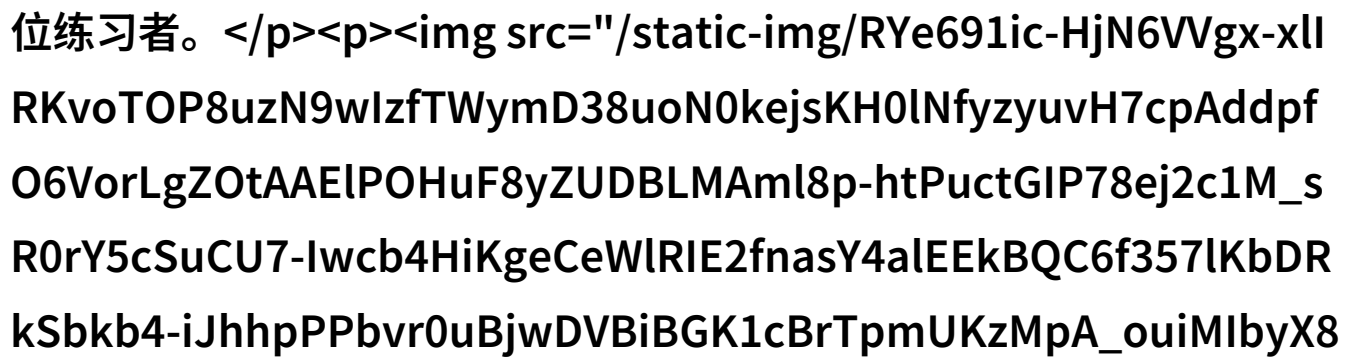


瑜伽老师的艺术之舞无罩的魅力与技巧

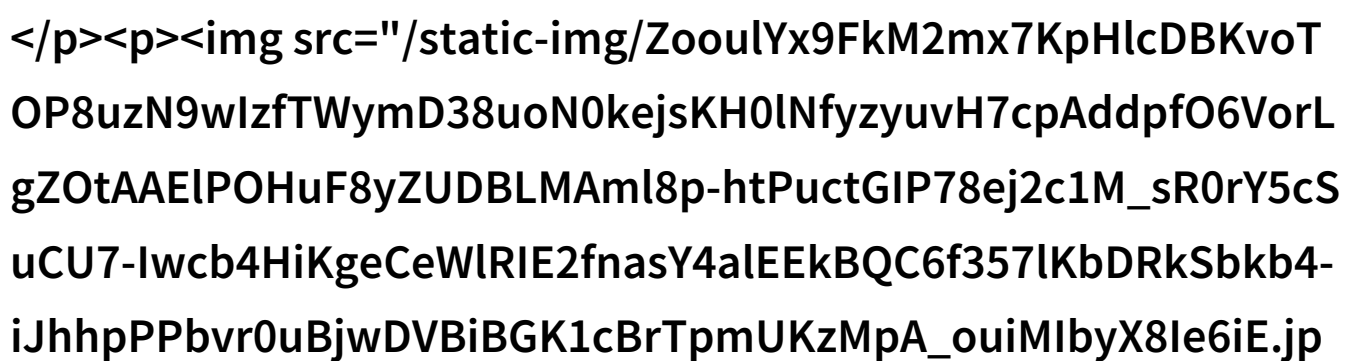
在瑜伽的世界里，一个没有罩子的瑜伽老师被称为“阿特曼”（Atman），这是一种深层次的自我探索和内在修炼。以下是关于阿特曼这一形象的一些独特之处：

精神上的自由

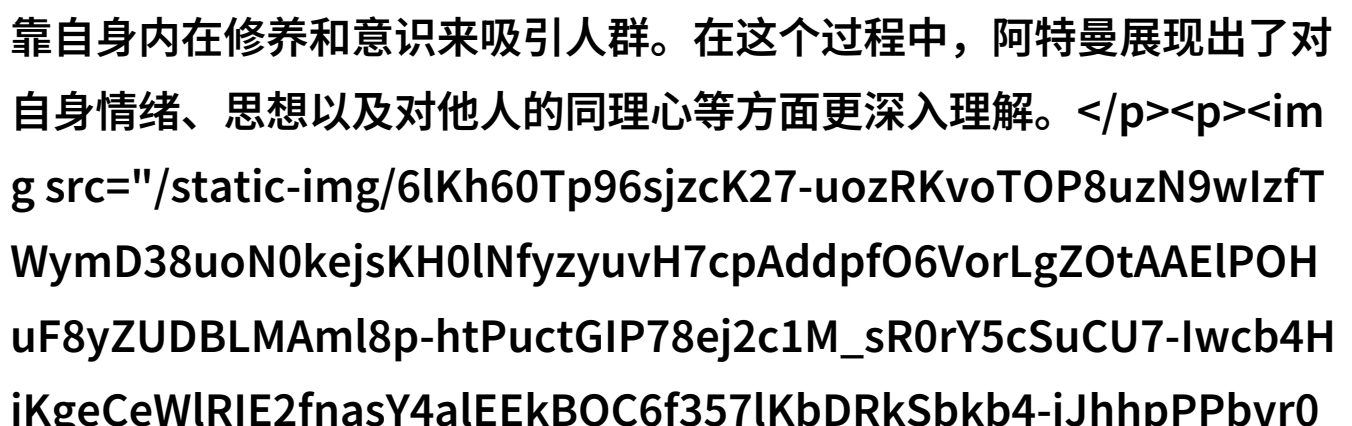
在传统文化中，女性通过穿着罩杯来遮掩自己的身体，而阿特曼则代表了精神上的自由和纯粹。他们不仅在身体上展现出完美的线条，还能以心灵的力量感染到每一位练习者。

技巧与稳定性

阿特曼通常拥有极高的地球技巧，他们能够平衡各种难度的姿势，同时保持身体稳定。这不仅需要强大的肌肉力量，也需要精湛的手法和对自己身体状态的深刻理解。

内在修养与意识

由于没有外部装饰，他们必须依靠自身内在修养和意识来吸引人群。在这个过程中，阿特曼展现出了对自身情绪、思想以及对他人的同理心等方面更深入理解。



uBjwDVBiBGK1cBrTpmUKzMpA_ouiMlbyX8le6iE.jpg"></p><p>对比与突显</p><p>无罩子的状态让人们更加关注于教练本身，而不是其外表，这有助于突显他们真正想要传达给学生们的情感、知识和经验。这种直接且真诚的人际交流往往会带来更深层次的心灵连接。</p><p></p><p>持续学习与成长</p><p>作为专业人士，无论是在技术还是心理层面，阿特曼都必须不断学习新技巧并提升个人能力。这不仅要求他们具有持续进取的心态，也体现了对生活本身持久追求卓越态度。</p><p>遵循传统而创新</p><p>虽然现代社会可能倾向于追求更多视觉上的刺激，但对于那些坚守传统却又不断创新的人来说，如同无罩子一样，是一种挑战也是机遇。它们证明了即使是最基本的事物也可以通过创新的角度得到重新解读，并从中找到新的意义。</p><p>下载本文pdf文件</p>