

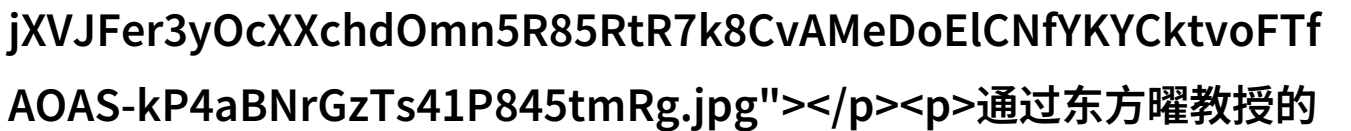
西施的瑜伽之旅

西施的身体修炼历程

东方曜给西施做剧烈运动图，标志着她的身体修炼之路正式拉开帷幕。

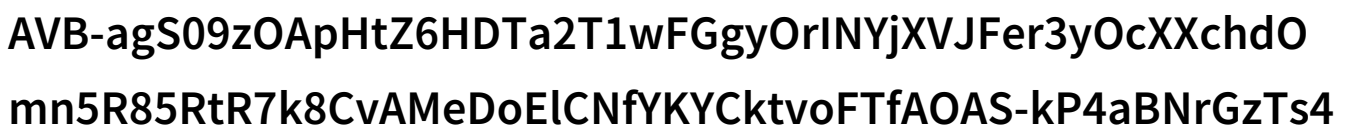
在这个过程中，西施不仅仅是简单地进行体能训练，更是在通过瑜伽等方式锻炼自己的内在力量。

灵活性与平衡力的提升

通过东方曜教授的瑜伽动作，西施学会了如何在各种复杂姿势中保持平衡和灵活性。

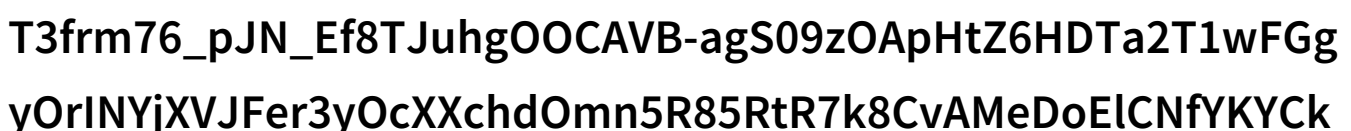
这种能力不仅有助于提高她在日常生活中的稳定性，也为她未来的舞台表演增添了一份独特魅力。

内心平和与集中力培养

在东方曜指导下，西施学会了如何通过呼吸控制和冥想来达到内心的宁静。

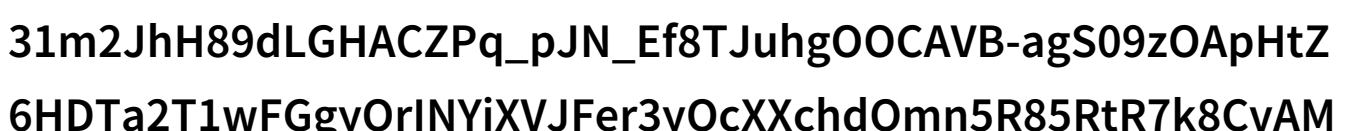
她能够更好地集中精力，这对于一个追求完美表演的艺术家来说，无疑是一项宝贵的技能。

身体强健与耐力的提升

东方曜教会了西施一系列充满挑战性的瑜伽动作，这些动作极大地提高了她的肌肉力量和耐力。

随着时间的推移，她变得更加坚韧，不再畏惧任何艰难险阻。

艺术创造力的激发



eDoElCNfYKYCktvoFTfAOAS-kP4aBNrGzTs41P845tmRg.jpg"></p>><p>在东方曜带领下的瑜伽实践，不仅帮助西施改善了身体状态，还激发了她对艺术创造力的探索。她开始将自己所学到的技巧融入到舞蹈、戏剧等多个领域，为其艺术生涯注入新的活力。</p><p>人际交往能力增强</p><p>与其他瑜伽爱好者一起练习，让西施结识了一群志同道合的人们。这不仅丰富了她的社交圈，也让她从别人的经历中学习更多关于人生的智慧，使得她成为一个更加成熟且受欢迎的人物。</p><p>下载本文pdf文件</p>