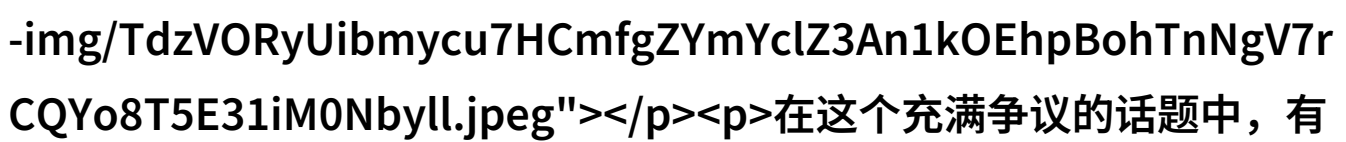


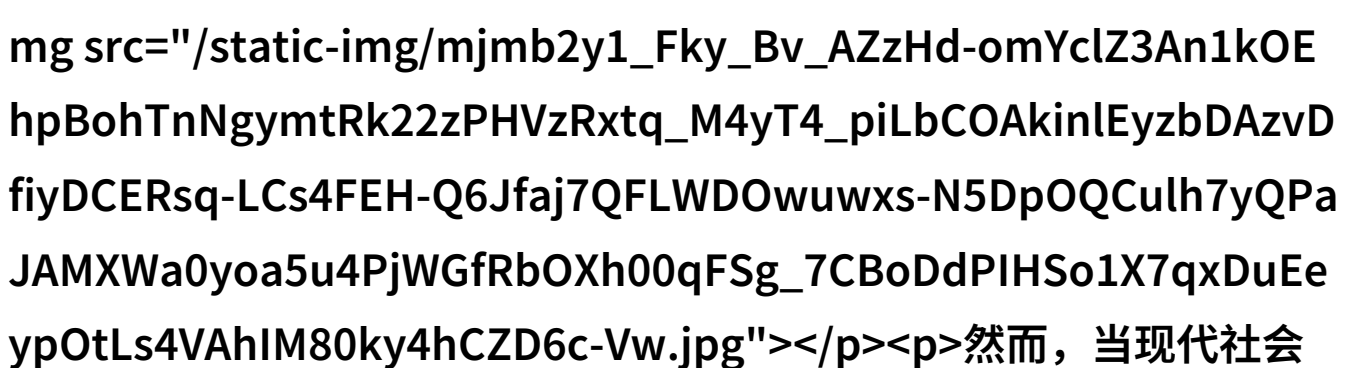
瑜伽与健康-展现真我没有罩子的瑜伽老师

展现真我：没有罩子的瑜伽老师的艺术



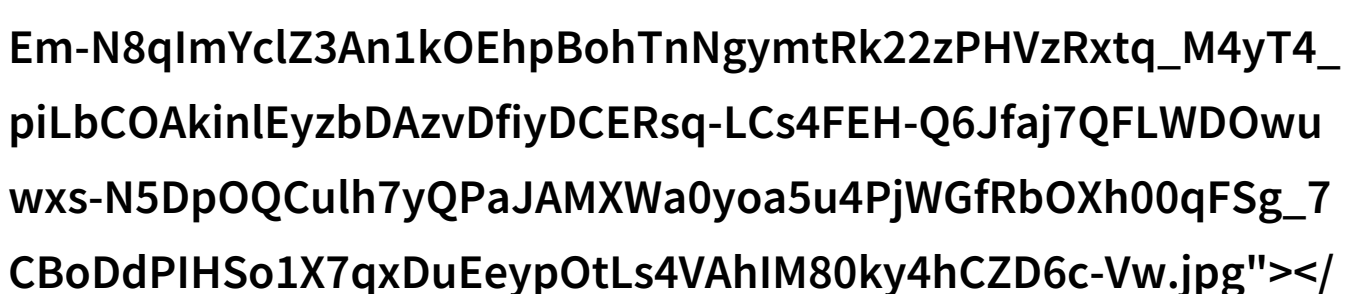
在这个充满争议的话题中，有些人可能会认为没有罩子的瑜伽老师不仅缺乏职业道德，更是对学生安全的威胁。但对于那些坚持自然、追求自我的瑜伽爱好者来说，这种传统的方式则是一种艺术，甚至是一种生活态度。

首先，我们要认识到，在古印度时期，瑜伽就是一种身体和心灵修炼，它并不涉及穿戴任何物品。这些老传统中的瑜伽师通过长时间练习和内省达到精神上的平衡与集中，他们的心理状态和身体控制已经到了极致。



然而，当现代社会将这种古老技艺带入各国，并逐渐普及时，不同文化背景下的理解差异就显得尤为重要。在一些国家或地区，尤其是西方国家，由于文化差异和法律法规的影响，对于裸体教学有着严格限制。而在其他地方，如印度、泰国等地，这种做法则被视为正常甚至是传统的一部分。

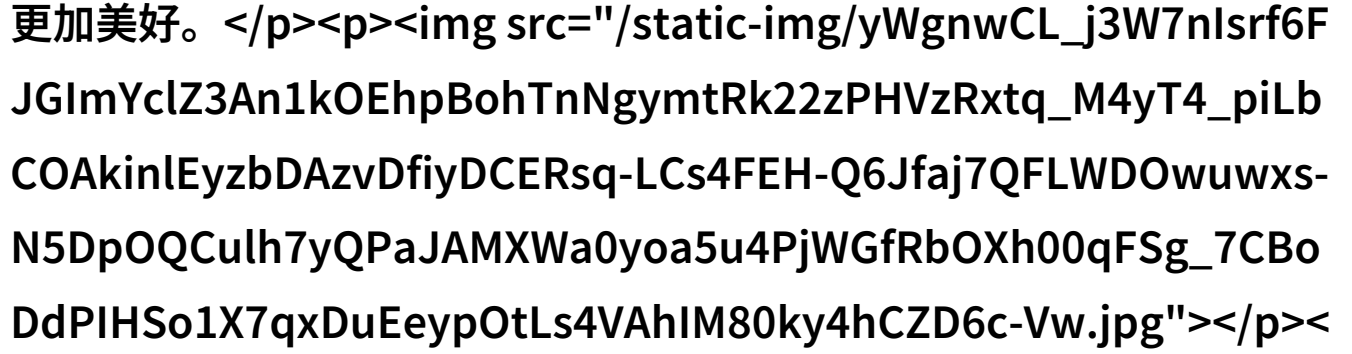
尽管如此，一些有远见卓识的无缝罩子（Bikram Yoga）教练开始尝试引入新的教学方法，即采用透明或半透明罩子，以此保护学生，同时保持教练与学员之间交流沟通。这一举措既维护了学习环境，又尊重了当地法律法规。



此外，还有一些特殊情况也值得我们注意，比如有些女性在月经

期间或者怀孕时可能会选择不穿上罩子，因为这对她们而言更能保证舒适性。当然，也有一些男性也选择不穿上，没有什么不可接受之处，只要他们能够正确进行各种姿势并且不会给他人带来困扰，那么这样的行为也是可以接受的。

总结来说，没有罩子的瑜伽老师确实存在，但这并不意味着他们是不专业或者危险，而是在不同的文化背景下寻求一种独特的人生方式。每个人的选择都应该受到尊重，无论是在哪一个角落，如果人们能够相互理解、尊重彼此，那么我们的世界就会变得更加美好。



[下载本文pdf文件](/pdf/407305-瑜伽与健康-展现真我没有罩子的瑜伽老师的艺术.pdf)