

瑜伽语录励志的短句子

- 1.有时你只需要做一个倒箭式。为什么？因为有时少就是多。
- 2.用汗水雕刻出的身体，棱角越多，遇到光的时候，就会越闪耀。
3.
瑜伽教会了我去治愈那些无法承受的伤痛，也教会了我去忍受那些不可治愈的伤痛。
4.
你练过的瑜伽，刻在你的身体里，你的骨子里，你的气质里，谁也拿不走。
- 5.我们还有更长的路要走，不过没关系，道路就是生活。
6.
你的人生不会辜负你的。练瑜伽，那些转错的弯，那些流下的泪水，那些滴下的汗水，全都让你成为独一无二的自己。
- 7.世界上有两种光最耀眼，一种是太阳，一种是你努力瑜伽的模样。
- 8.接受起伏，不抱怨，让生活变好，是一个成年人永远的责任。
9.
当我们不再急于求成的去做一个体式的时候，进步却往往在不经意间发生了。
- 10.那些阳光灿烂穿Bra练瑜伽的日子，我们快乐得如同小孩。

11.

像一棵树那样与大地保持联结。使我们不平静的一切，都会在我们扎根大地时消失无余。

12.

练瑜伽不用急于回报，因为播种和收获，不在同一个季节，中间隔着一段时间叫坚持，放心你的努力，时间看得见。

13.

瑜伽是一种修行，看得见的是体型和外貌的变化，看不见的是内心的平和与丰盛。

14.瑜伽让我开始用不同的角度看待生命，她令我意识到世界没有永恒。

15.

请遵循瑜伽师的教导，用瑜伽姿势来塑造一个健康的体魄，建立一个平衡的饮食结构同时养成良好的呼吸习惯。

16.每天醒来，都是一次重生，今天，才是最重要的。

17.冥想，就像睡眠，不能教，它是自发的。

18.不要让恐惧带着你走，让爱带着你走，让快乐带着你走。

19.擅长做什么不重要，而在于做好自己。

20.

任何人都能练习瑜伽，你不需要特殊的设备或者衣服，只需一个小小的地方和一个强烈的希望，就会有一个更加健康、充实的人生。

21.

尽管瑜伽修行者并不贬低自己的身体，但是他不仅仅追求身体的完美，同时也追求感官、精神、智力和灵魂的完美。

22.

不完美是宇宙的重要法则之一，绝对的完美不存在。若非因为不完美，你我都不会存在。

23.

没有人能代替你瑜伽时所经历的层层磨练，就像没有人能抢走你挥洒汗水后得来的健康与自信。

24.瑜伽练习使人坚定，远离疾病并拥有轻盈的身体。

25.

瑜伽就是一只看不见的储蓄罐，只要你肯坚持，你投入的每一份努力都不会白费，你只需在温柔中不慌不忙的成长，那些你以为错过的，瑜伽会一一还给你。

26.永远不会太迟，永远不会太糟。

27.

如果你想从宇宙中得到答案，就张开你的手掌。如果你想从内心得到答案，就将手掌朝下。

28.我们在羡慕明星的美好身材时，并没有看到他们背后的努力。

29.岁月极美，在于它必然的流逝。春花、秋月、夏日、冬雪。

30.

我不是在最好的时光遇见了瑜伽，而是因为遇见了瑜伽，我才有了这段最好的时光。

31.

当呼吸不稳定时，人的思想会游离不定；而当呼吸稳定时，人的意识也会坚定。

32.我寻找的东西，一直在我身上。

33.瑜伽中，别无他事，瑜伽是一场与自己的约会。

34.

瑜伽不能成为你的全部，但一旦深入，它会成为你生活里不可或缺的一部分。

35.瑜伽是停止心意的波动。

36.快乐就是，当你所想、所说和所做三者和谐的时候。

37.

凡事都让一步，有理不占尽，有利不占全，才是高明的人，因为让一步就等于是为自己日后落难留下了余地。

38.

顺其自然，有心甘情愿的直接面对那些无可避免的困难与挑战，爱是我们根深蒂固的天性，瑜伽也是。

39.你可能无法改变身体外的世界，但你可以改变身体内的世界。

40.不断去挑战自己的可能性，才是最大的成功。

41.少说多做，少索取多付出，少担忧多微笑。

42.

所有的光鲜亮丽，背后都有辛苦付出，所有的现世静好，背后都是咬牙坚持。

43.祈祷是和宇宙对话，冥想是聆听宇宙的声音。

44.

初练瑜伽，追求难度和花样。再练瑜伽，注重精准和效果。还练瑜伽，喜欢呼吸和经典。重复的是体式，不同的是心境。

- 45.快乐是永恒的，它永远不会消失；忧愁是虚幻的，它永远不会生存。
- 46.不是事情变得简单，是你变得强壮了。
- 47.每天都是一个机会，让你去改变你的生活。
- 48.学会在每个人、每个事物中发现闪光点。
- 49.瑜伽和读书一样，就是用最低的成本，成全一个最好的自己。
- 50.注意何时你正变得自私，用感恩来取代它。
- 51.做瑜伽并不在于做到终极体式，而在于过程。
- 52.放松点，慢慢来，你正走在回家的路（找到真我）。
53.
十年后，你会明白，经常去瑜伽馆的那一个小时，砸在身上的不是钱，而是千金难买的青春和健康。
- 54.记住，不在于你体式做得多深入，而在于你的状态。
- 55.当你学会深度放松的时候，你的思维将变得更加清晰和敏锐。
- 56.我们总是带着有色眼镜看事物，透过它们，我们看到自己。
- 57.吃纯净的食物，你的内心也会随之变得纯净起来。
58.
瑜伽像音乐。身体的节奏，思想的步调，心灵的和声，构成生命的交响曲。
- 59.每次给自己一点点挑战，你就能一点点地走向完美。

60.

每一朵乌云都镶有金边，每一个你认为糟透了的事情背后，都可以发掘积极的一面，如果你让自己正向的经历它，就会得到成长。

61.生命，10%取决于命运，90%取决于自己。

62.瑜伽就是在不舒服的情况下，让自己舒服起来。

63.

若你在体式中经常烦躁放弃或极端，你在生活中也会习惯性烦躁放弃或极端，瑜伽这面镜子，真实不虚。

64.我今天过得不好，但过得不好也没关系。

65.与自己友好地交谈。

66.打磨自己的过程很疼，但最终能塑造一个更好的自己。

67.瑜伽路上有你，有我，共勉。

68.不是命运造就的我，是我造就的命运。

69.瑜伽就像给身体抹润滑油。让生锈的身体重新活力起来。

70.不是柔软才能练瑜伽，而是练着练着就柔软了。

71.

其实瑜伽是一件超级磨练耐性的事情，你一旦真正开始，就会发现目的地远远没有你想象的那么简单快速。

72.

要像向日葵一样，浑身充满阳光的味道，不抬头也知道，阳光在照耀。

73.瑜伽是百分之九十九的练习，百分之一的理论。

74.

待人接物，有宽容之心，有容忍之量，才是有福的人，因为给人家方便就是日后给自己留下的方便。

75.

瑜伽是一条缓慢，但幸福的路，不要慌慌张张，也不要急于求成，一点一滴积累，欲速则不达，慢慢来，反而会比较快。

76.冥想是一种思想和知识的延续，就像连绵不断的江河中的水波。

77.

练瑜伽的时候，人经常会感到痛苦难忍，但你需要做的只是深呼吸，忍受它然后克服它，瑜伽其实就是生活的暗喻。

78.伸展得更高，它会使你稳定。

79.

不在于体式看起来怎么样，而在于你感觉着什么。臣服于你的身体和你的呼吸，慢点，再慢点。

80.做你的身体能做的，不要担心旁边垫子上别人在做什么。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/mjp1ruupsr.html>