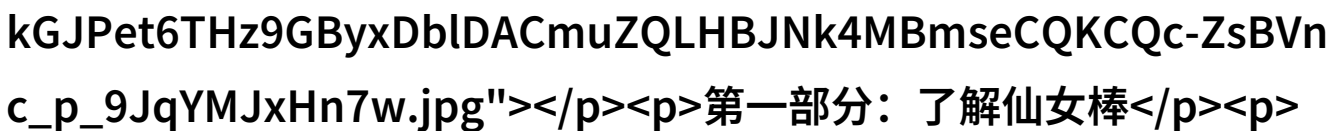
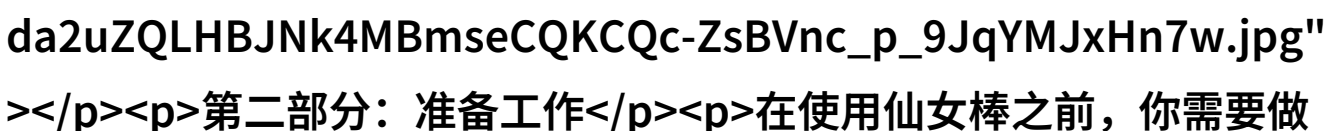


仙女棒坐式使用指南探索神秘的坐姿魔法

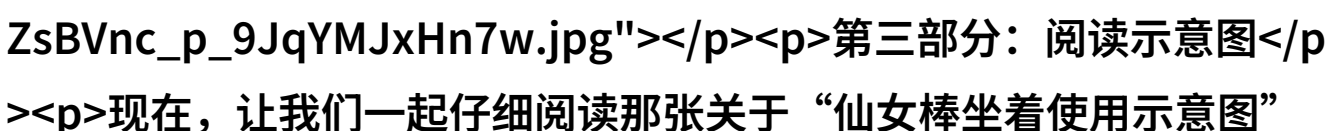
在遥远的古老森林里，有着一位名为艾琳的仙女，她拥有一根神奇的棒子——仙女棒。这个棒子不仅能控制自然之力，还能治愈万病，驱散黑暗。但是，这个神奇的工具只有在正确坐姿下才能发挥出最大的威力。因此，为了帮助那些渴望掌握仙女棒力量的人们，艾琳创作了一张详细的“仙女棒坐着使用示意图”。

第一部分：了解仙女棒

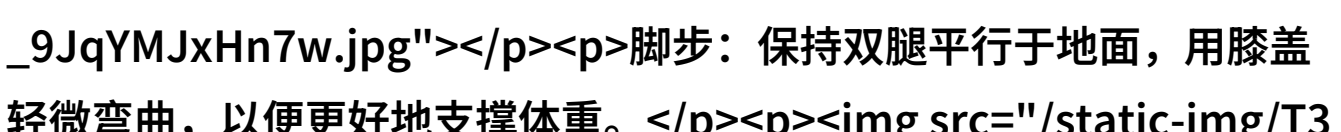
首先，我们需要了解到什么是仙女棒？它是一根由纯净天然材料制成的长杖，上面雕刻着复杂而精美的符文，每一个符文都代表一种特定的魔法。在古代传说中，只有真正理解了宇宙和自然法则的人才能够打造出这样的宝物。

第二部分：准备工作

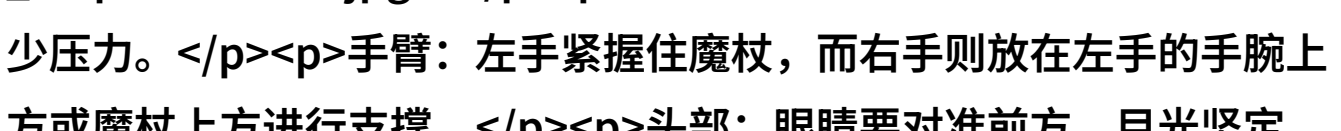
在使用仙女棒之前，你需要做好充分的心理和身体准备。这包括清洁身心、冥想集中精神，以及练习基本的一些瑜伽动作，以增强身体柔韧性和灵活性。这些都是确保你能够稳定地坐下并且有效地运用魔法必备条件。

第三部分：阅读示意图

现在，让我们一起仔细阅读那张关于“仙女棒坐着使用示意图”。这张图上画出了几个关键点：

脚步：保持双腿平行于地面，用膝盖轻微弯曲，以便更好地支撑体重。

背部：保持直立，同时略微前倾以减少压力。

手臂：左手紧握住魔杖，而右手则放在左手的手腕上方或魔杖上方进行支撑。

头部：眼睛要对准前方，目光坚定，

但不要过度紧张，因为这种状态会影响到你的集中能力。

第四部分：实践操作

当你熟悉了所有这些动作后，你就可以开始尝试坐在正规位置了。在实际操作中，最重要的是找到那个让自己感觉最舒适且稳定的姿势，并将注意力完全集中在你的呼吸上。当你进入良好的心态之后，你就会发现自己的内心力量正在被唤醒。

第五部分：练习与提升

随着时间的推移，当你已经掌握了基本坐姿时，就可以逐渐增加练习难度，比如加入一些简单的小技巧，如调整呼吸方式来调节自己的情绪状态，或是在特定的日常活动中应用你的新技能。此外，不断地与其他拥有同样兴趣的人交流经验，也是一个提升自己的途径。

总结来说，“仙女棒坐着使用示意图”并不只是一个简单的地理指南，它代表了一种生活方式、一种追求自我完善的心态。而通过不断实践和学习，我们不仅能够更好地利用这个神奇工具，更重要的是我们可以从中学到如何更加健康、平衡、以及内省。

[下载本文pdf文件](/pdf/553282-仙女棒坐式使用指南探索神秘的坐姿魔法.pdf)