瑜悦身心，伽倍美丽丨记湖南科技大学瑜伽协会六周年秋日户外瑜伽

风清日暖，秋光正好。10 月 25 日清晨，天色澄澈明朗，晨风轻柔怡人。借着秋日最美的晨光，湖南科技大学瑜伽协会在校园东门开阔草坪，圆满开展户外集体瑜伽活动。温柔晨光、清新草木、悠然秋风，构筑成静谧治愈的自然课堂，伽人们在秋日美景中舒展身姿、滋养身心。



清晨时分，伽人们早早如约到场，精神饱满、体态从容。大家有序铺好瑜伽垫，远离喧嚣、卸下忙碌，在自然光影中静心调息、柔和舒展。一呼一吸吐纳秋晨清气，一招一式柔韧筋骨身形。没有室内空间的拘束，在开阔草坪与徐徐清风中，每个人的体式更加松弛，心境愈发平和，全程氛围温柔治愈、舒展悠然。



走出房间、拥抱自然，是本次户外习练最大的美好与新意。秋日晨光温柔治愈身心，户外新鲜空气舒缓疲惫心绪，让长期伏案忙碌的身体得到深度放松，让紧绷的情绪得到充分释放。大家在动静结合的瑜伽修习中，舒展体态、缓解劳损、放空内心，既强健了体魄，也陶冶了心境，收获了轻盈、自信与从容的生活状态。

每一场户外瑜伽，都是一次身心双向的治愈与成长。这场秋日晨瑜，丰富了伽人们业余文化生活，让大家沉浸式感受瑜伽的独特魅力，充分展现了协会伽人们积极向上、温柔自律、热爱生活的良好风貌。



科大瑜伽协会如今已有两百三十余名会员，坚持每周开设三次精品瑜伽课程，风雨无阻，稳步前行。

今年，是瑜伽协会成立六周年。六年初心不改，一路温暖相伴。协会六年稳步发展、活动精彩纷呈，离不开校工会一如既往地关心、支持与指导。正是校工会的保驾护航，让我们得以持续开展丰富优质的文体活动，让热爱有归处，成长有温度。



六年初心不负，岁岁伽韵相传。未来，湖南科技大学瑜伽协会将继续怀揣热爱、砥砺前行，以瑜伽润身心，以温柔赴生活，让每一位伽人都在坚持中遇见美好、成就更好的自己。



湖南科技大学瑜伽协会

2026 年 10 月 28 日