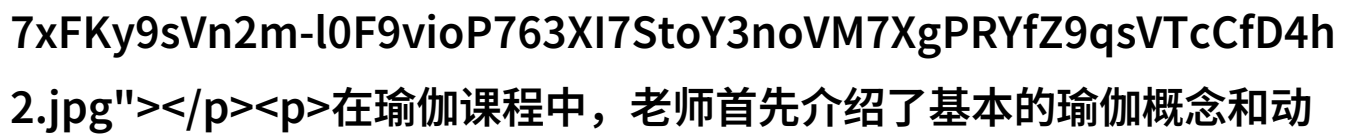


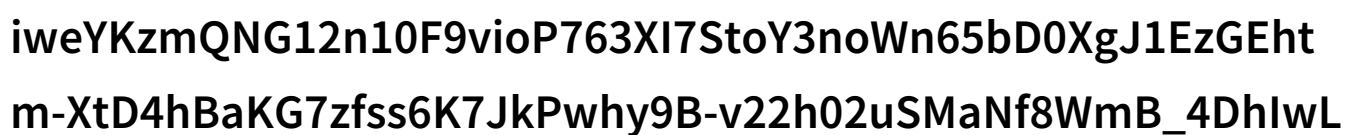
瑜伽课堂的和谐之美体验老师一节课的精

瑜伽基础知识的铺垫



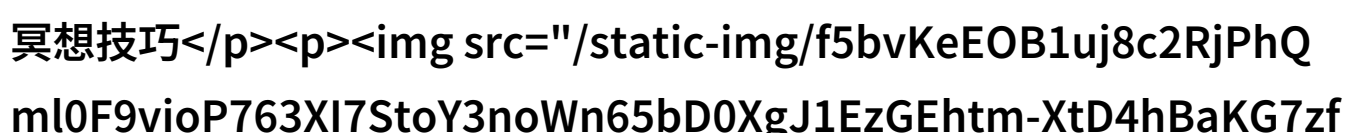
在瑜伽课程中，老师首先介绍了基本的瑜伽概念和动作，这为后续更复杂的练习打下了坚实的基础。通过视频，我们可以看到老师如何清晰地解释每一个动作，并且提供适合初学者的调整建议。

动作流畅性的指导



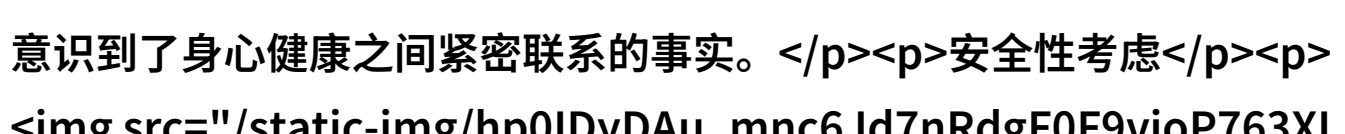
老师通过示范不同的瑜伽姿势，展示了如何将身体各部分协调地移动。视频中的画面清晰地记录了每个姿势，从平衡到伸展，再到深层次放松，每一步都充满了教导意味，让观众能够跟随着学习。

呼吸与冥想技巧



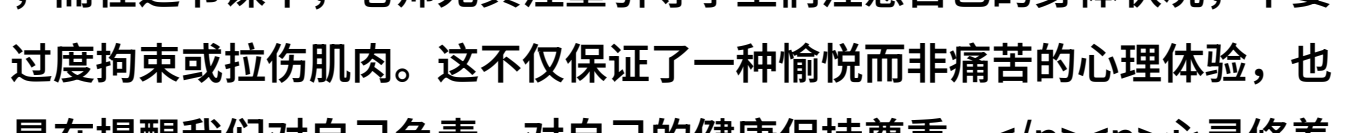
除了物理上的活动，瑜伽还强调呼吸控制与冥想技巧。在这节课中，老师指出了正确呼吸法以及冥想状态达到的关键点，使得整个练习过程更加全面，也让我们意识到了身心健康之间紧密联系的事实。

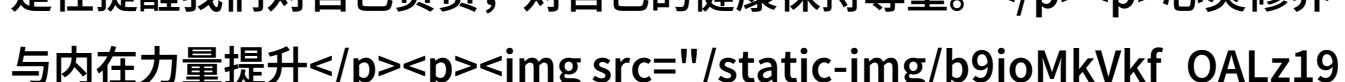
安全性考虑



安全性是任何运动或锻炼的一大考量，而在这节课中，老师尤其注重引导学生们注意自己的身体状况，不要过度拘束或拉伤肌肉。这不仅保证了一种愉悦而非痛苦的心理体验，也是在提醒我们对自己负责，对自己的健康保持尊重。

心灵修养与内在力量提升





VMI4MF0F9vioP763XI7StoY3noWn65bD0XgJ1EzGEhtm-XtD4hBa
KG7zfss6K7JkPwhy9B-v22h02uSMaNf8WmB_4DhlwLQYW2M-xU
cajdLXn1Vki7KtH5xt7l-Mocv6ncu_ew.jpg"></p><p>瑜伽不仅是一种身体锻炼，更是一种精神修行。在这门课程中，我们可以感受到teacher带领大家进入一种宁静、集中精神状态，这对于日常生活中的压力缓解和内心平和至关重要，是一门提升个人内在力量的手段。</p><p>结束时刻：放松与自我认识</p><p>最后，当课程结束时，teacher引导大家进行深层次放松，将所有能量从身体释放出去。这是一个完美结束，一种既能帮助恢复精力又能促进自我认识的心态转变，为新的一年带来新的活力。</p><p>下载本文pdf文件</p>