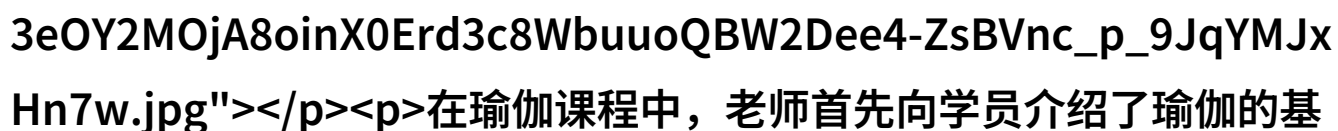


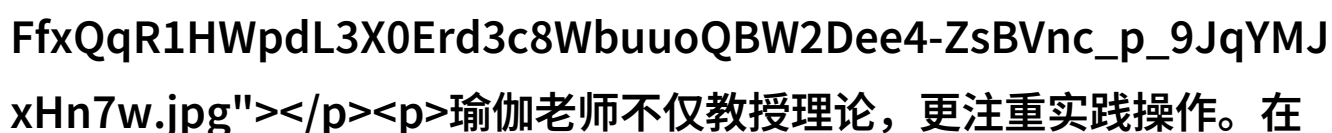
瑜伽课堂的和谐老师指引下的深层修复

瑜伽基础知识的传授

在瑜伽课程中，老师首先向学员介绍了瑜伽的基本概念和动作。

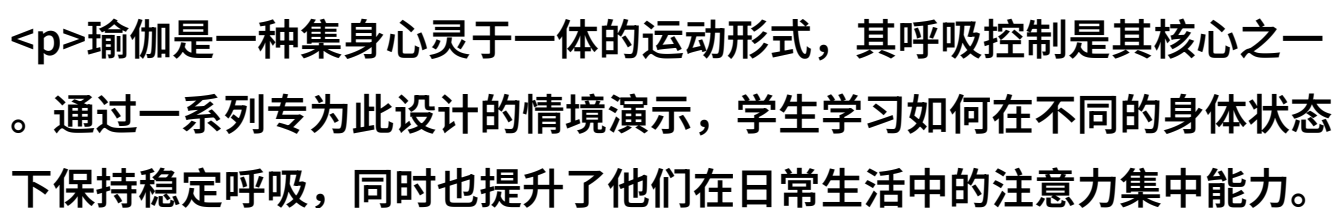
通过视频展示，学员能够更好地理解每一个动作背后的科学原理，并学会如何正确进行姿势调整。C了瑜伽课老师一节课视频中的“初学者入门”部分，新手们能够迅速融入到练习中。

运动技巧的精细指导

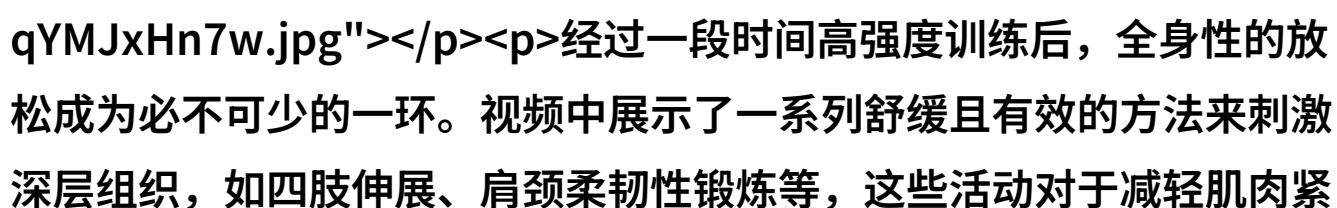
瑜伽老师不仅教授理论，更注重实践操作。

在教练示范下，每个角度都有详细解释，让学生可以根据自己的体能水平适当调整动作，以免受伤。此外，老师还会对错误姿势进行纠正，使得每个参与者都能从容而安全地完成各项练习。

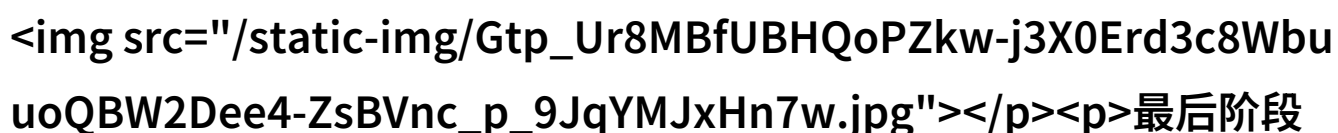
呼吸与平衡的协调训练

瑜伽是一种集身心灵于一体的运动形式，其呼吸控制是其核心之一。通过一系列专为此设计的情境演示，学生学习如何在不同的身体状态下保持稳定呼吸，同时也提升了他们在日常生活中的注意力集中能力。

深层肌肉放松与恢复

经过一段时间高强度训练后，全身性的放松成为必不可少的一环。视频中展示了一系列舒缓且有效的方法来刺激深层组织，如四肢伸展、肩颈柔韧性锻炼等，这些活动对于减轻肌肉紧张和恢复活力至关重要。

灵魂之旅：冥想与意象导航

最后阶段

通常涉及冥想或视觉化技术，以帮助人们达到内心平静并提高自我意识。这部分内容让人感受到一种超越物理界限的心灵飞翔，与自然世界沟

通，从而达到精神上的净化与升华。

社交互动与团队合作精神培养

尽管单人修行被认为是瑜伽的一大特点，但实际上很多课程都是以小组为单位进行，其中包含互相协助、观察反馈以及共同进步等元素。而这份交流不仅增强了成员间的情感联系，也促进了团队合作意识，是个人成长过程中的宝贵经历。

[下载本文pdf文件](/pdf/638021-瑜伽课堂的和谐老师指引下的深层修复.pdf)