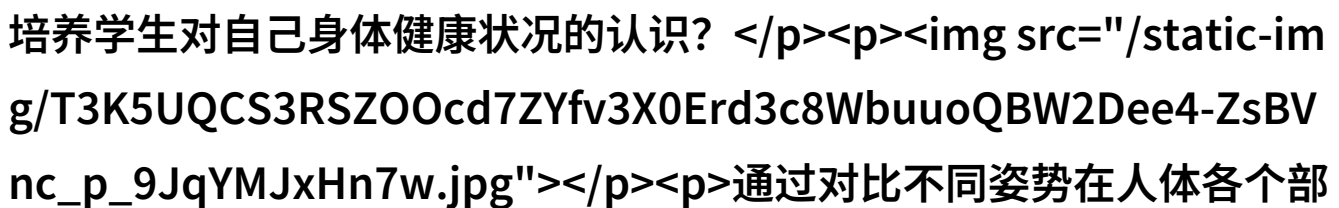
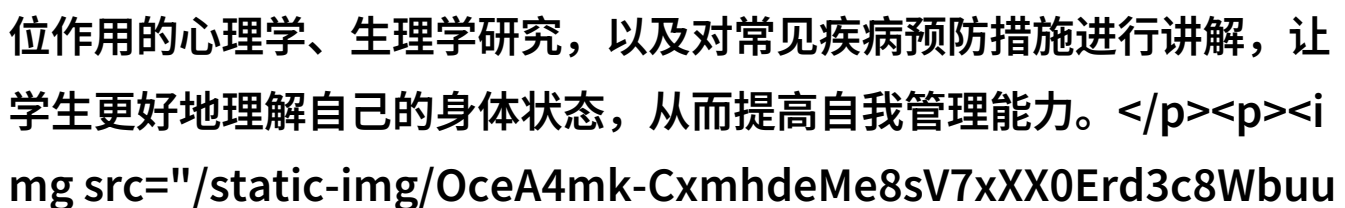


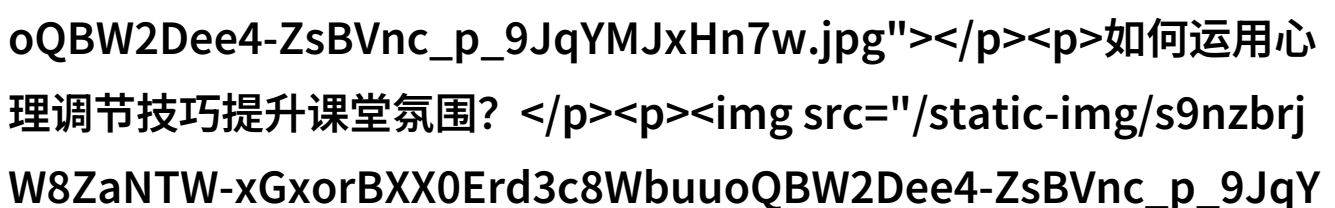
瑜伽老师花样多精校版文本总结

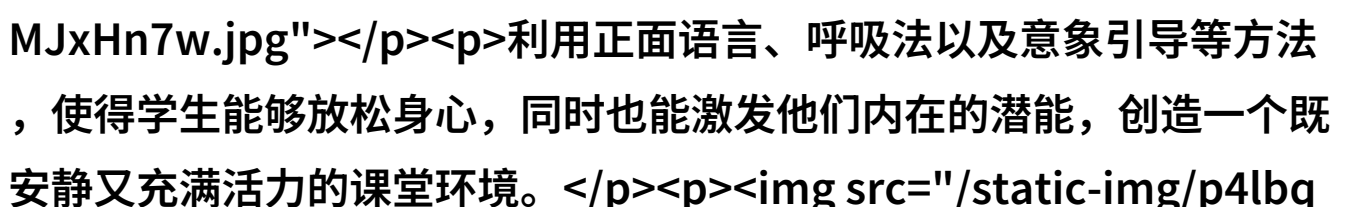
在瑜伽的世界里，老师不仅要掌握深厚的知识，还要有独特的教学风格和丰富的情感表达。《瑜伽老师花样多》这部作品，就像一位经验丰富的老师，带领我们走进一个充满智慧与灵性的空间。

瑜伽教练如何培养学生对自己身体健康状况的认识？

通过对比不同姿势在人体各个部位作用的心理学、生理学研究，以及对常见疾病预防措施进行讲解，让学生更好地理解自己的身体状态，从而提高自我管理能力和自我管理能力。

如何运用心理调节技巧提升课堂氛围？

利用正面语言、呼吸法以及意象引导等方法，使得学生能够放松身心，同时也能激发他们内在的潜能，创造一个既安静又充满活力的课堂环境。

如何将传统瑜伽与现代生活相结合？

通过创新教学方法，如采用音乐作为助教工具，或是结合日常生活中的动作来教授基本姿势，使得学习者能够轻松融入到自己的日常中去，并且坚持长期练习。

如何处理不同层次和性别上的差异化教学需求？

针对不同年龄段或性别的人群制定专门课程内容，比如针对年轻人的动态流畅系列，对于女性则注重柔韧性和平衡力训练，这样的分层设计可以更好地满足每个人的需求。

在传授复杂姿势时应注意哪些问题？

确保先行基础熟悉后再过渡到高级技巧；适当调整难度以避免造成肌肉拉伤或其他伤害；并提供详细说明，以帮

助新手正确执行每一个动作，从而保证安全同时达到效果。

如何激励学员持续保持练习习惯？

建立成就感和归属感，如设立奖励机制或者组织团队活动；鼓励分享个人成长经历，为他人提供支持与建议；定期更新新的课程内容，让学习过程始终保持新鲜感。

[下载本文pdf文件](/pdf/687728-瑜伽老师花样多精校版文本总结.pdf)