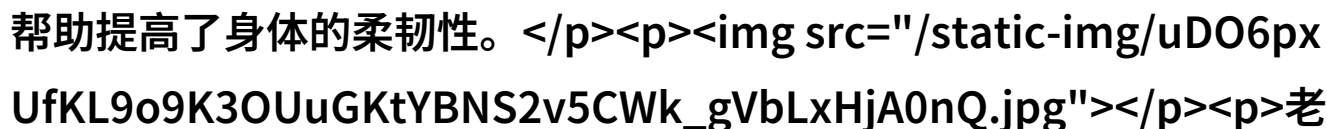


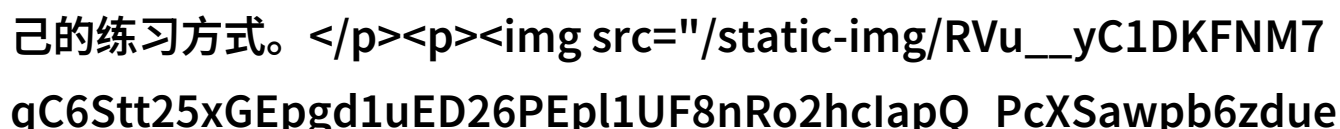
瑜伽课堂全景体验一场心灵与身体的和谐

在瑜伽课程中，老师通过视频展示了如何正确地进行各种基本姿势，如“山状手式”（Mountain Pose），“平板支撑”（Plank Pose）和“弓箭步”（Warrior Pose）。这些基础动作不仅锻炼了肌肉，还帮助提高了身体的柔韧性。



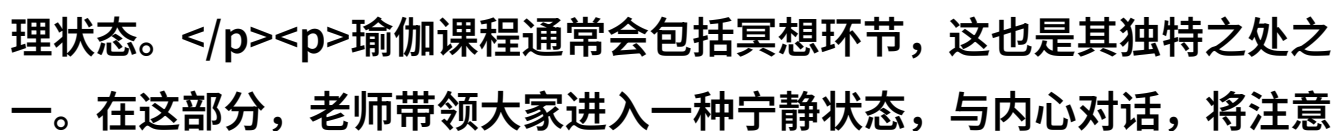
老师进一步引导学生们学习如何调节呼吸，以此来放松身心。他们教会我们如何通过深呼吸来减少压力，并且促进内脏器官的健康。在这个过程中，视频中的每一个细节都清晰可见，让参与者能够轻松跟上课程进度。

瑜伽还强调了对自己身体的尊重和耐心。老师鼓励学员根据自己的舒适程度调整动作，不要急于追求完美。这一点在视频中得到了充分体现，无论是初学者还是经验丰富的练习者，都能从中找到适合自己的练习方式。

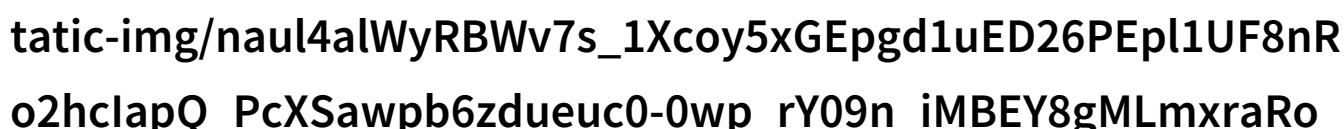


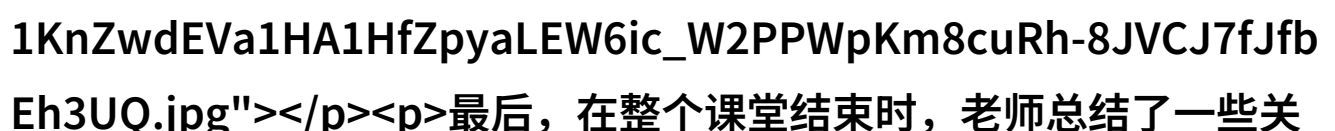
除了物理上的锻炼，瑜伽也是一种精神上的修养。通过不断练习，我们可以培养更好的自我意识，从而更好地理解自己的情感和需求。这种内省过程在视频中的指导下显得尤为重要，它让学员有机会反思并探索自身的心理状态。

瑜伽课程通常会包括冥想环节，这也是其独特之处之一。在这部分，老师带领大家进入一种宁静状态，与内心对话，将注意力集中到当下的时刻。这一技巧对于缓解日常生活中的压力非常有效，也是很多人选择参加瑜伽课程的一个重要原因。



最后，在整个课堂结束时，老师总结了一些关键点，比如保持持续性、专注于当前，以及珍视个人成长。此外，他还







提醒我们将所学应用到我们的日常生活中，使之成为一种持久且积极的人生态度。这些建议在观看过C了瑜伽课老师一节课视频后，对于任何想要从中学到更多的人来说都是至关重要的。

[下载本文pdf文件](/pdf/319045-瑜伽课堂全景体验一场心灵与身体的和谐之旅.pdf)