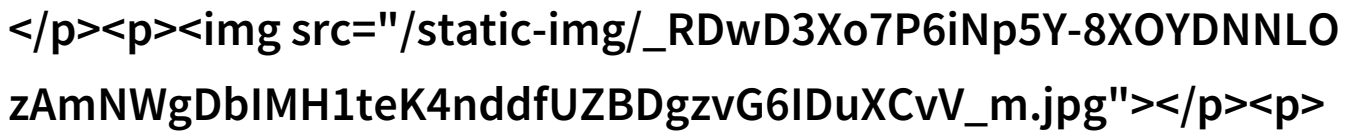
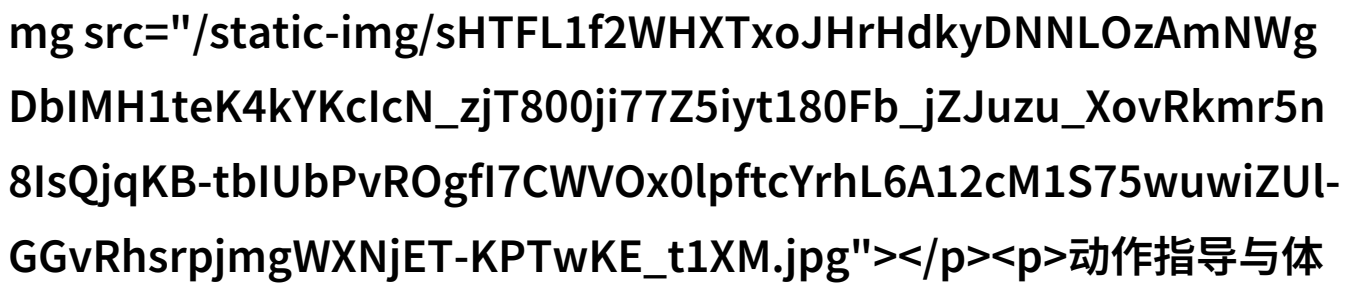


瑜伽课堂老师引导的身体与心灵修炼之旅

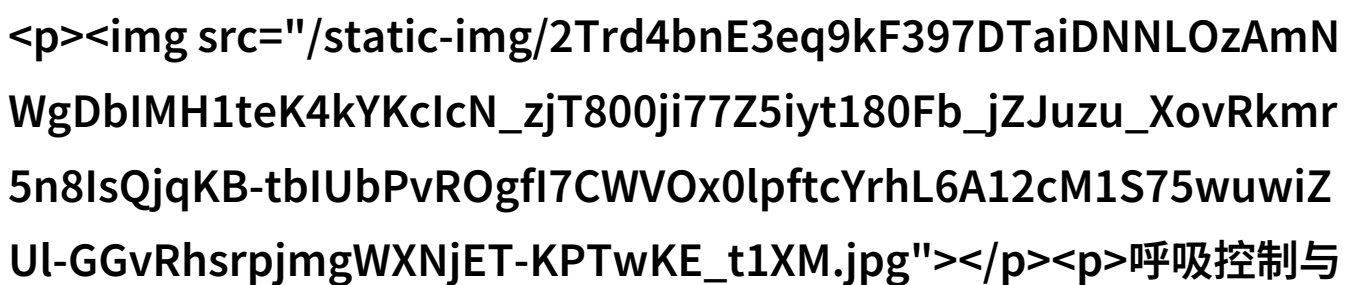
瑜伽课程视频中，老师首先介绍了瑜伽的基本概念和历史背景，这为学生们提供了一个全面的了解，让他们在实践过程中能够更好地理解并欣赏这项传统练习。通过视频观察，我们可以看到老师如何将理论知识融入到具体动作指导中，使得学习者能够更加系统地掌握各个姿势。

瑜伽基础知识与历史渊源

在视频开篇，瑜伽教练详细介绍了瑜伽的起源、哲学思想以及其对身体健康的影响。这些信息不仅帮助初学者建立起正确的心态，也激发了他们对深层次探索的兴趣。

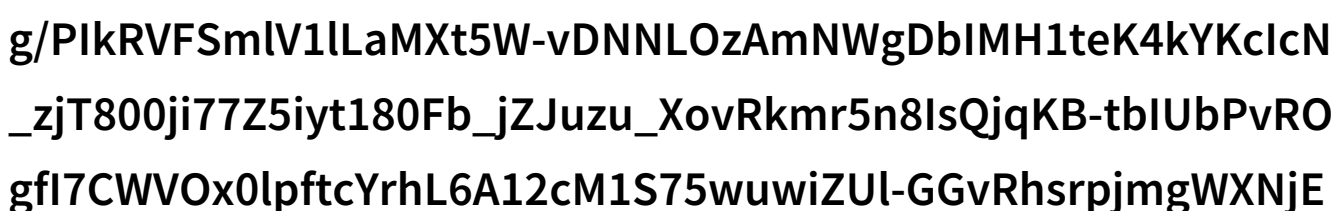
动作指导与体式演示

视频中的每个动作都被精心讲解，并伴随着清晰的视角展示，让观众可以一目了然。从舒缓缓慢开始，以至于更为挑战性的复杂姿势，每一步都经过充分准备，确保学习者能安全有效地进行。

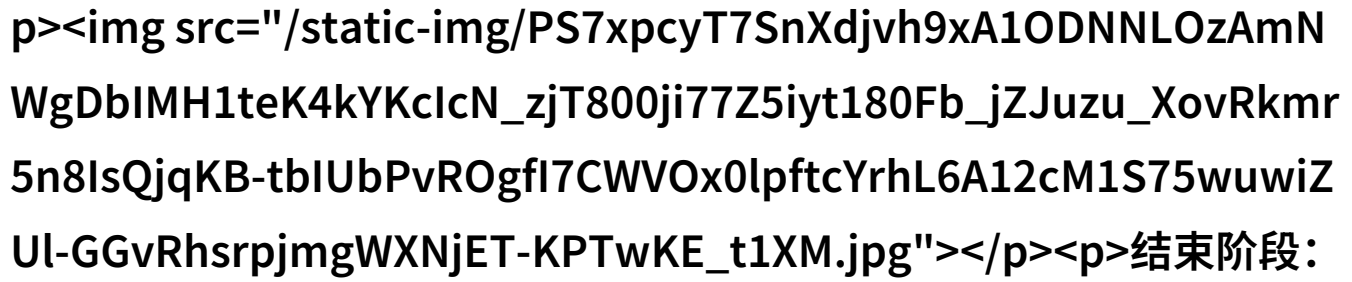
呼吸控制与冥想技巧

教师强调呼吸控制对于提升个人精神状态至关重要。

在教学过程中，她以平和而专注的声音指引学生们进入冥想状态，为之增添了一种超脱尘世喧嚣的心境感受。

灵活性训练与核心力量锻炼

通过一系列有节奏且富有挑战性的运动，如猫牛式、弓箭手式等，教师帮助提高参与者的灵活性和核心力量，从而促进整体身心健康。



结束阶段：放松技巧及深层次伸展

视频结束时，教练带领大家进行放松技巧，如 Legs Up The Wall Pose（墙立腿位）或 Reclined Pigeon Pose（仰卧鸢尾位），这些动作旨在释放紧张感，将日常压力完全抛弃于身后，为新的一天注入活力和宁静。

总结回顾：实践经验分享

在课程结束前夕，教师鼓励观看者反思自己在这节课上的收获，并鼓励继续实践，不断进步。这不仅是对过去努力的一个肯定，更是一种未来发展潜力的激励，使得学习成果成为持续改善自身生活质量的一个工具。

[下载本文pdf文件](/pdf/906188-瑜伽课堂老师引导的身体与心灵修炼之旅.pdf)