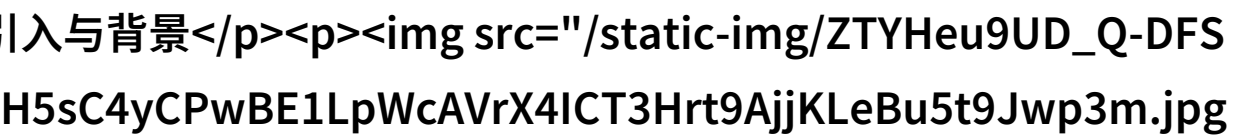
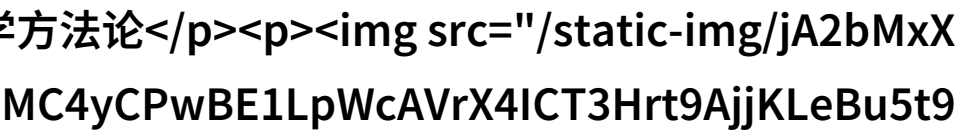


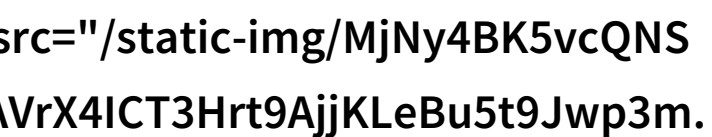
瑜伽课堂的和谐之舞探索一位老师的教学

引入与背景

在这节瑜伽课中，C了瑜伽课老师以其独特的教学风格，引领着学生们进入了一段心灵与身体的深度对话。视频中的画面清晰地展现了老师如何通过细微的手势和温柔的声音，让每一个动作都成为一种修行。

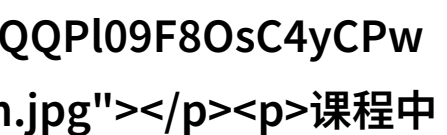
教学方法论

C了瑜伽课老师的教学方法体现了传统瑜伽哲学与现代生活理念之间完美融合。她不仅注重动作本身，更强调呼吸与意识的同步，帮助学生们在实践中理解到“静坐就是最好的修炼”。

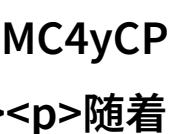
动作演练技巧

从基本姿势如山鹤、树立到更复杂的情感释放动态，如

“泪水流淌”的阿迪塔pose，每个动作都被精心设计，以促进身体各部位的协调运动，同时激发内心的情感表达。

呼吸控制技巧

课程中的一大亮点是呼吸控制技术。在整个练习过程中，无论是快速循环还是缓慢深呼吸，都能够让参与者感觉到了身心上的放松，并逐渐达到精神上的平静，是一门非常高级且难以掌握的艺术。

结束语及反思

随着课程结束，一切似乎回到了一片宁静。C了瑜伽课老师的话语回荡在耳边：“生命是一场旅行，不要急于到达终点，而是享受每一步。”这一句至理名言，也许对于我们而言，这只是一个简单的地球，但对于那些走进这片绿色空间的人来说，它却是一个通往内心世界的大门。

</pdf/743070-瑜伽课堂的和谐之舞探索一位老师的教学>

艺术.pdf" rel="alternate" download="743070-瑜伽课堂的和谐之
舞探索一位老师的教学艺术.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件
</p>