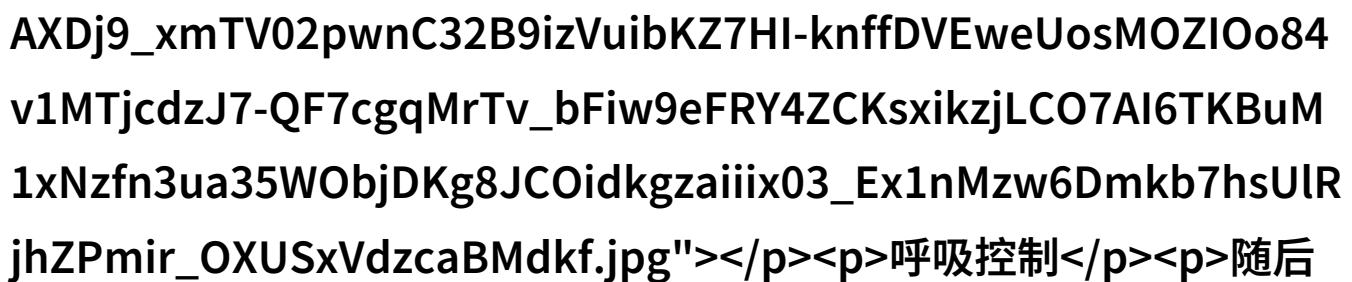


瑜伽课堂精要深入解析一节瑜伽课程的核心

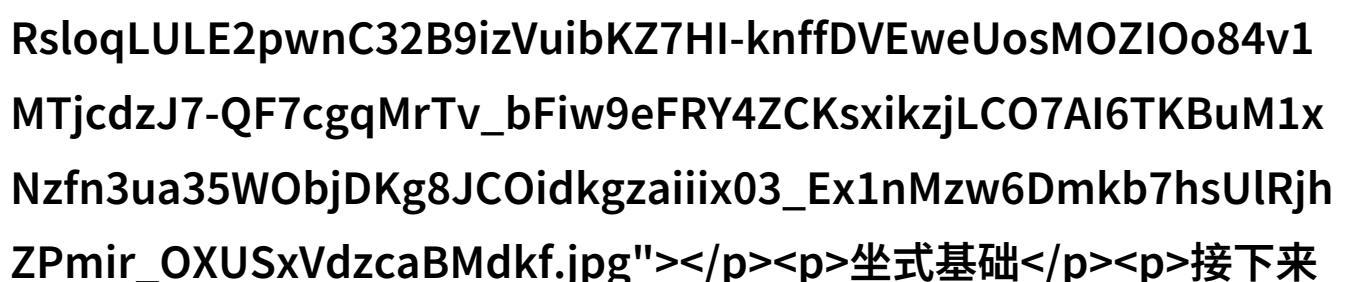
瑜伽作为一种古老而又现代化的身体修炼方式，其教程内容丰富，适合不同水平的人群。以下是对C了瑜伽课老师一节课视频中的主要要点的分析：



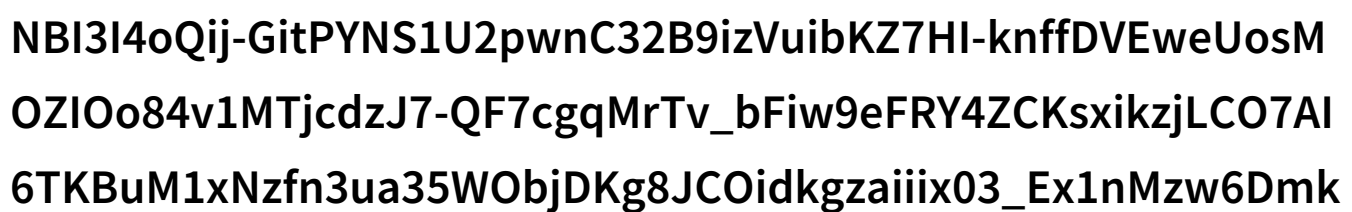
灵活性训练
在这节课中，老师首先引导学生进行了一系列的灵活性训练，如下弯、上身伸展和四肢平放等。这部分内容对于增强身体柔韧性至关重要，它不仅有助于提高日常生活中的活动能力，还能有效预防运动伤害。



呼吸控制
随后，老师教授了几种不同的呼吸法，这些呼吸法如“猫牛式”、“海螺式”等，不仅能够帮助调整呼吸频率，还能促进内脏功能正常运作。通过这些呼吸方法，可以让人在进行高强度动作时更好地控制体力消耗，从而避免过度疲劳。

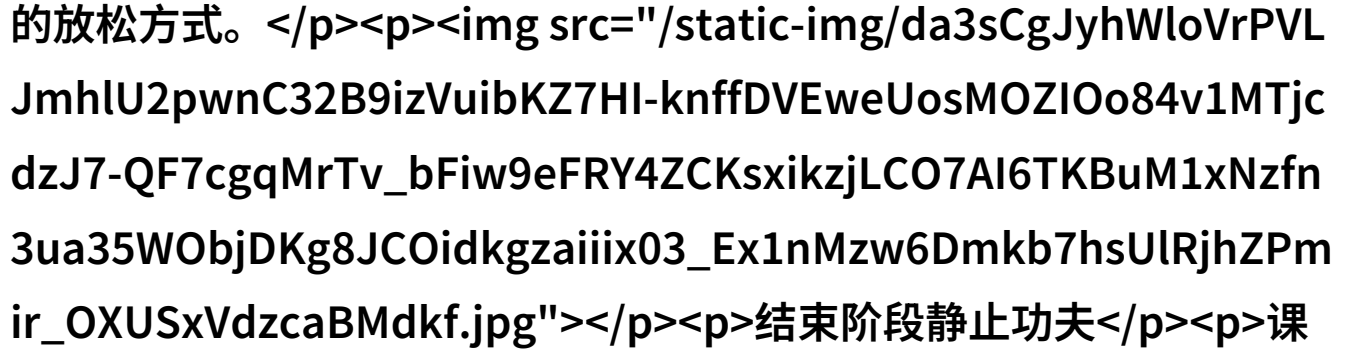


坐式基础
接下来，一系列坐式动作被介绍，其中包括半莲花坐、全莲花坐等。这些基本坐姿不仅为后续更复杂的瑜伽姿势打下基础，而且对于改善腰背部肌肉力量和核心稳定性具有重要作用。



动态流畅转换

通过一系列连贯且流畅的动态转换，如蛇行、蟋蟀跳跃等，这节课还强调了如何平滑地从一个姿势过渡到另一个。在实际操作中，这些技巧可以帮助减少紧张感，提升整体移动效率，同时也是一种心灵上的放松方式。



结束阶段静止功夫

课程结束时，教师指导大家进入一些静止状态，如树立或仰卧发挥，以此来缓解刚刚高强度活动所带来的紧张，并进一步放松整个身体。此外，这些静态功夫也有助于提高集中注意力和冥想能力，对于缓解日常压力效果显著。

综合反馈与调整建议

最后，该视频提供了针对每个参与者根据个人情况可能需要调整的地方。这部分内容非常实用，因为它鼓励学习者积极参与并自我评估，从而使得他们能够最大限度地利用这一课程，为自己量身定制最合适的瑜伽计划。

[下载本文pdf文件](/pdf/368234-瑜伽课堂精要深入解析一节瑜伽课程的核心要素与练习技巧.pdf)