

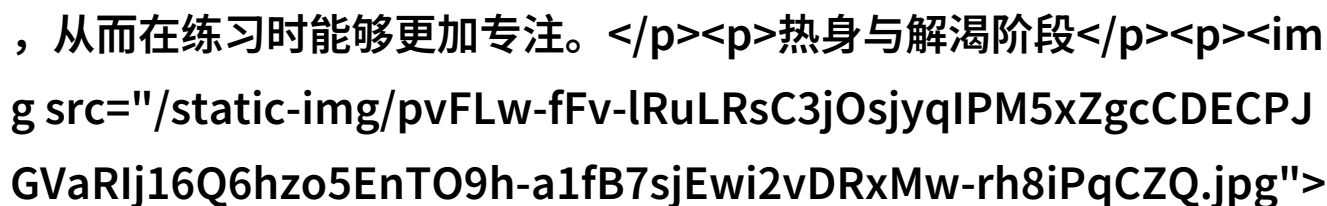
瑜伽课堂精要体验一节完整的瑜伽课程

瑜伽基础知识介绍



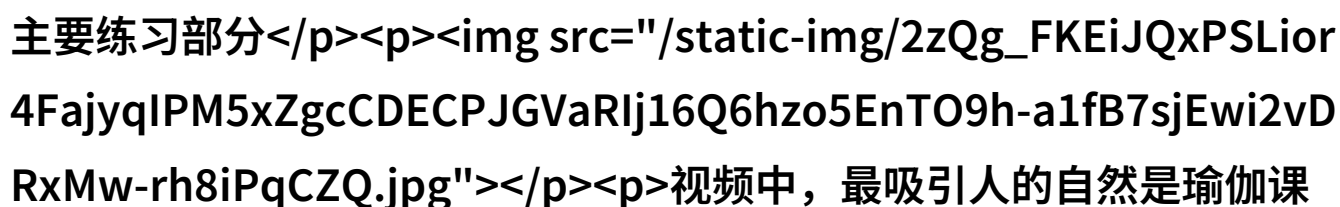
在视频中，瑜伽老师首先向学员们介绍了瑜伽的基本概念和各个姿势的名称，这为后续的学习打下了坚实的基础。通过这些简单易懂的话语，新手学员可以快速了解到每一个动作代表什么含义，从而在练习时能够更加专注。

热身与解渴阶段



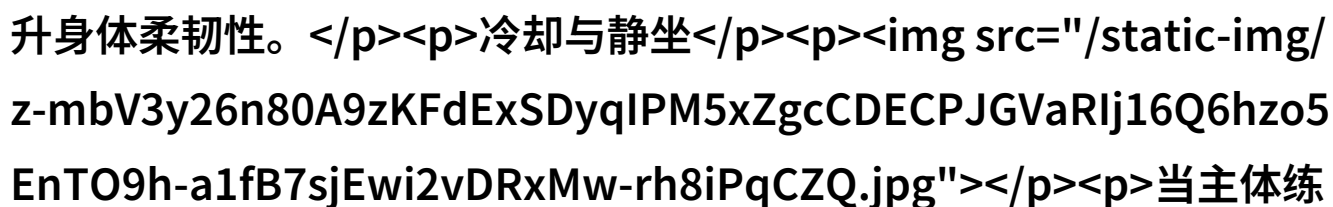
瞬间进入热身环节，老师引导大家进行了一系列温和舒适的运动，如猫牛式、头部旋转等，这些动作旨在唤醒身体，让肌肉逐渐放松，并为接下来的深层次练习做好准备。随后进入解渴阶段，将身体中的能量释放出来，为紧接着的大型操做出最佳铺垫。

正式开始：主要练习部分



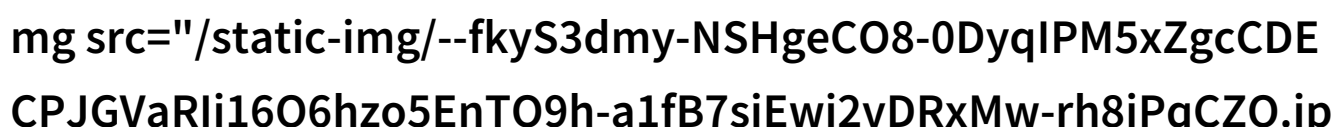
视频中，最吸引人的自然是瑜伽课中的核心部分——各种复杂且富有挑战性的姿势。在这里，老师细致地指导学生如何正确执行如“鹰”、“马蹄”、“半月宫”等难度较高的姿势，每一步都经过精心设计，以确保安全性，同时又能最大限度地提升身体柔韧性。

冷却与静坐



当主体练习结束之后，冷却环节以缓慢而平滑的手法带领大家回归平衡状态。这包括一些轻柔拉伸动作，如双腿前弯、手臂展开等，以帮助恢复体内血液循环，使肌肉得到充分放松。紧接着，是一段静坐冥想，让心灵得以净化，与世界保持短暂联系。

结束语及呼唤行动力



g"></p><p>教授最后对所有参与者表示感谢，并鼓励他们所学运用到日常生活中，不仅仅局限于教室里的训练。而对于那些刚开始尝试的人来说，也提出了继续深入学习的一些建议，比如加入社区、阅读相关书籍或是跟随不同水平的地盘来提高自己的水平。</p><p>最后的反思与期待</p><p>在整个课程结束时，我们不禁思考自己从这次经历中学到了什么，以及未来还需要哪些努力去完善我们的技艺。同时，也期待着未来的每一次瑜伽实践，都能更贴近真我，更好地享受这种结合身体锻炼和精神修养的一种艺术形式。</p><p>下载本文pdf文件</p>