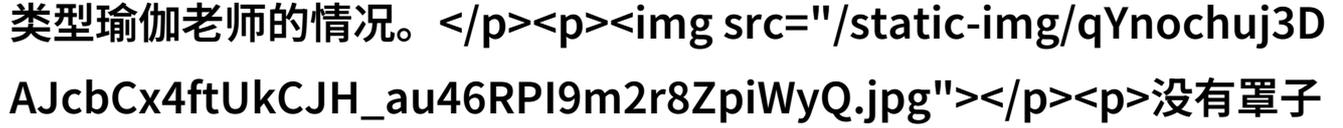
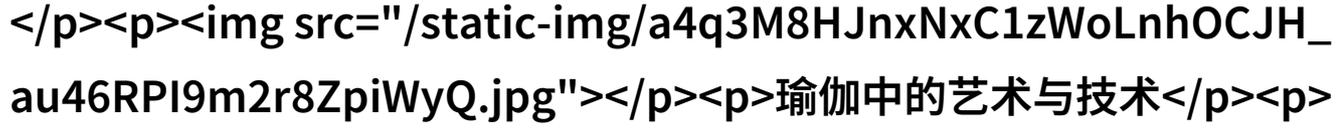


瑜伽老师的真实形象揭秘没有罩子的练习

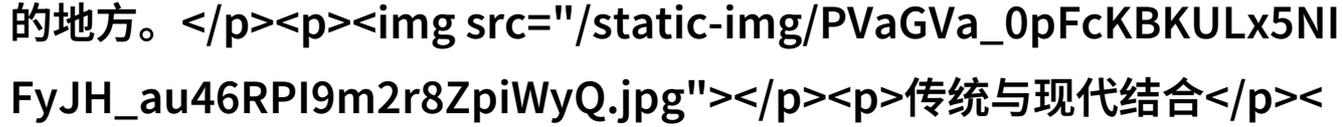
在瑜伽的世界里，很多人都以为瑜伽老师总是穿着透明或半透明的罩子进行教练，但实际上，没有罩子的瑜伽老师也很常见。他们以自己的魅力和专业知识吸引了一大批追随者。以下我们将探讨一些关于这种类型瑜伽老师的情况。

没有罩子的瑜伽老师：更接地气

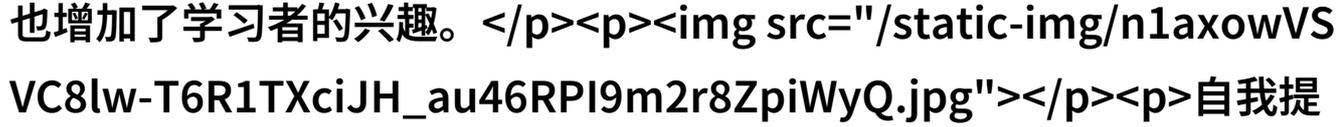
在没有罩子的情况下，瑜伽老师显得更加亲切和接地气，他们不仅仅是一位指导你如何做各种姿势的人，更是一个精神上的引导者。通过他们无畏自信的态度和对身体健康的深刻理解，你可以感受到一股强烈的情感连接，这让学习过程变得更加愉快。

瑜伽中的艺术与技术

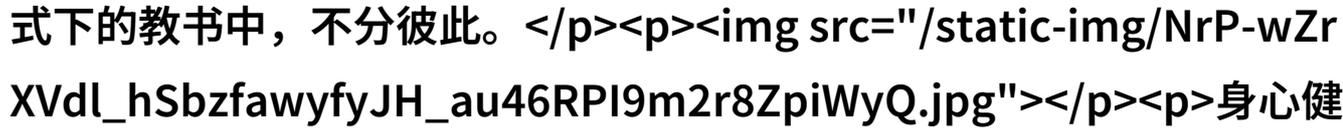
无论是否穿着装备，只要能准确掌握各式各样的技巧，无论是复杂动作还是简单手势，都能展现出一个真正师傅的手艺。在没有罩子时，瑜伽教师需要更多依靠自身素质来吸引学员，而这正是他们之所以值得尊敬的地方。

传统与现代结合

有些时候，没有罩子的瑜伽教师会融合传统文化元素到教学中去，使得课堂上既有古老文化，又有现代生活方式。这不仅丰富了教学内容，也增加了学习者的兴趣。

自我提升与成长

不管是否使用装备，一个优秀的教师始终关注学生们在修行过程中的自我提升和成长。他/她能够根据每个人的需求调整教学方法，从而帮助学员逐步实现自己的目标。这一点体现在任何一种形式下的教书中，不分彼此。

身心健康并重

虚拟环境下的裸露状态并不能代表一个人或者他/她的能力。而且，在这样一种环境下，对于身体健康、灵魂净化等问题的关

注同样重要。好的教练会用全身心投入于工作，同时也保持对自己整体状况的大量关注，以达到最佳效果。

社交媒体时代新贵？

随着社交媒体平台不断发展，一些知名无头盔（即“头发”）Yoga 教师开始利用这些平台来推广自己，并获得大量粉丝支持。在这个信息爆炸时代，即使是不戴头盔也不再是个障碍，它反而成为了一种标志性特征，让这些人物迅速走红网络空间。

[下载本文pdf文件](/pdf/814542-瑜伽老师的真实形象揭秘没有罩子的练习艺术.pdf)