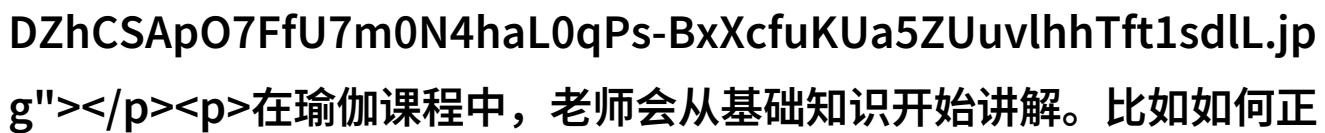
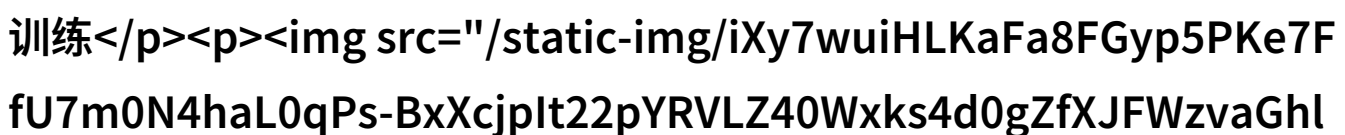


# 瑜伽之旅深入探索一堂课的精髓

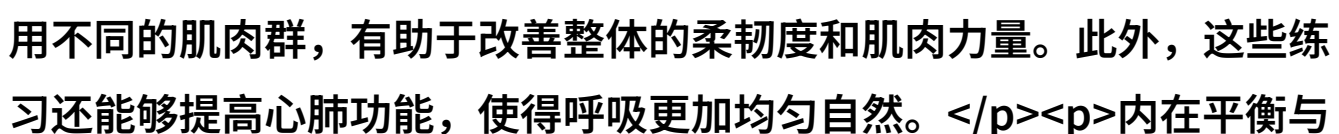
瑜伽基础知识

在瑜伽课程中，老师会从基础知识开始讲解。比如如何正确地进入各种基本姿势，如何呼吸，以及如何平衡身体力气。这些都是学习瑜伽不可或缺的一部分，不仅能帮助新手更好地理解 and 实践，还能让有经验的瑜伽爱好者回顾并加强自己的基础。

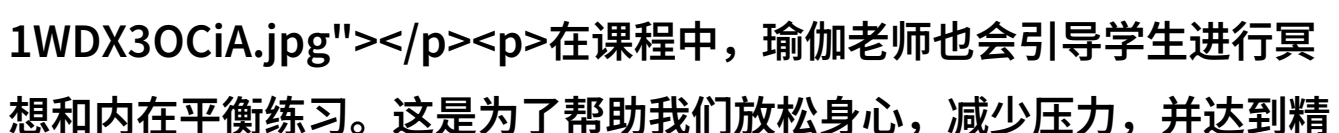
灵活性及力量训练

通过一系列的姿势和动作，瑜伽课程不仅锻炼了我们的灵活性，也增强了我们的力量。每一个动作都要求我们使用不同的肌肉群，有助于改善整体的柔韧度和肌肉力量。此外，这些练习还能够提高心肺功能，使得呼吸更加均匀自然。

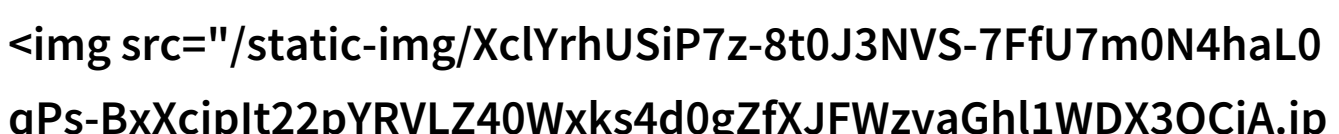
内在平衡与冥想

在课程中，瑜伽老师也会引导学生进行冥想和内在平衡练习。这是为了帮助我们放松身心，减少压力，并达到精神上的宁静。通过这种方式，我们可以更好地了解自己内心的情绪状态，从而做出更明智的人生决策。

心理健康与情绪调节

通过专注于呼吸、身体位置以及意念上的集中，可以有效缓解日常生活中的压力和焦虑。在这过程中，我们学会了控制自己的情绪，同时也对自己的心理健康有了更深刻的认识。这种自我意识对于个人的成长至关重要。

社交互动与团队协作

尽管瑜伽是一种个人修行，但它通常是在小组环境下进行的，与

他人共同学习，对于建立良好的社交关系非常有益。此外，在这个过程中，我们学会如何倾听、分享以及支持别人，这些都是培养团队合作精神不可或缺的一环。

持续进步与自我提升

最后，每次参加完一堂课后，都会有一种满足感，因为你已经完成了一段艰难但又充满成就感的旅程。这不仅激励你继续坚持下去，也鼓励你不断寻找新的挑战，为自己设定新的目标，无论是提高技巧还是探索新的类型，都将使你的个人发展道路变得更加丰富多彩。

[下载本文pdf文件](/pdf/902695-瑜伽之旅深入探索一堂课的精髓.pdf)