

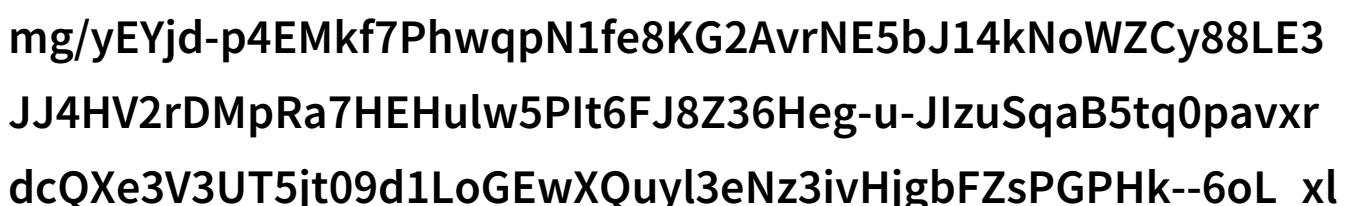
瑜伽之旅揭秘教练3的修炼艺术

瑜伽基础知识



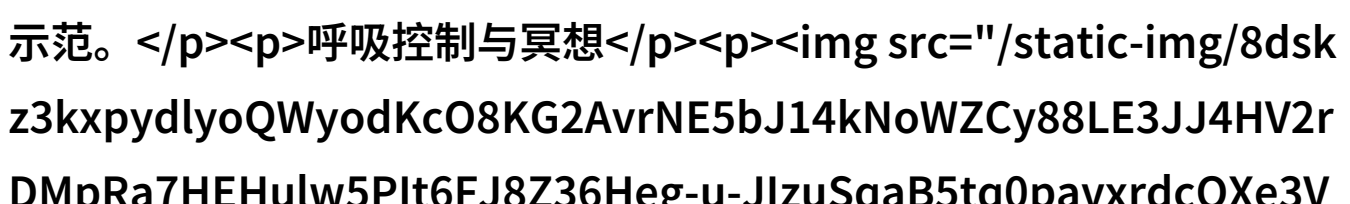
在瑜伽之路上，每一步都需谨慎。教练3深知，一个好的瑜伽基础是成功的关键。他将对初学者进行耐心指导，从基本的呼吸法、体位调整到简单的动作流程，确保每个参与者都能安全且舒适地进入瑜伽世界。

动作技巧与正确姿势



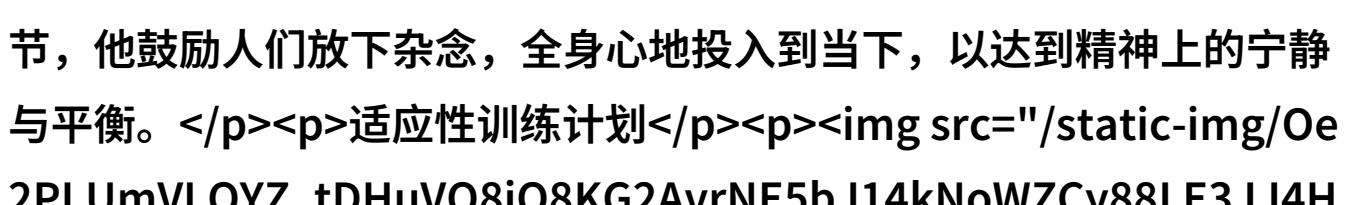
教练3强调动作技巧和正确姿势对于避免受伤至关重要。他会详细解释每个动作背后的科学原理，以及如何通过身体平衡和肌肉协同作用来实现完美姿态。无论是前弯还是后仰，他都会以身作则，为学员们提供最直观的示范。

呼吸控制与冥想



除了物理层面的锻炼，教练3还专注于内在修养。他会引导学员们学习不同的呼吸控制方法，如四种正念呼吸，将注意力从外界转移到内心世界。在冥想环节，他鼓励人们放下杂念，全身心地投入到当下，以达到精神上的宁静与平衡。

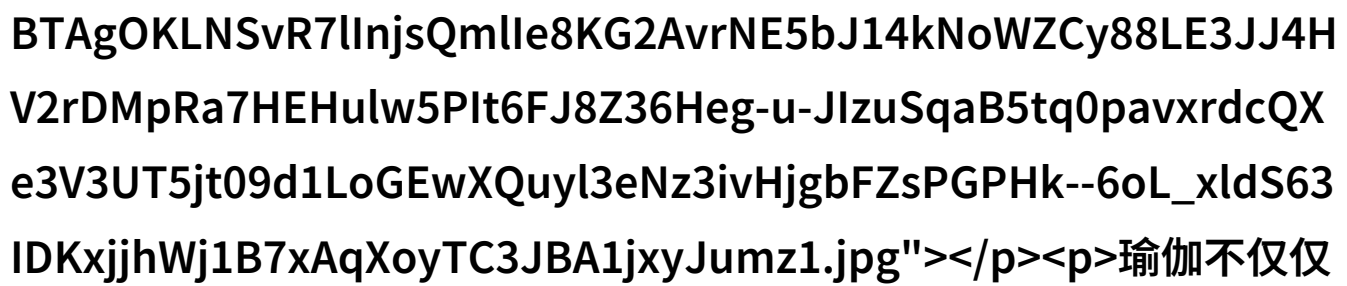
适应性训练计划



每个人都是独一无二，没有两个人的身体结构或健康状况完全相同。教练3懂得

这一点，因此他会根据学生们情况制定出个性化的训练计划，无论是为了增强力量、提高柔韧度还是改善整体健康，都能找到最合适的手段去达成目标。

生活方式整合



瑜伽不仅仅是一种运动，更是一种生活方式。教练鼓励他的学员将瑜伽中的灵魂和精髓融入日常生活中，无论是在工作场所、家庭环境还是社交互动中，都要保持一种积极向上的态度和自我反省的心态。

终身学习精神

即使已经成为了一名资深瑜伽实践者，也绝不能满足于现状。教练认为，对自己持有终身学习的心态，对于不断提升自己的技能和理解能力至关重要。他鼓励所有人，不断探索新的技术，不断挑战自我，以此来维持对生命活动的一贯兴趣和热情。

[下载本文pdf文件](/pdf/635635-瑜伽之旅揭秘教练3的修炼艺术.pdf)