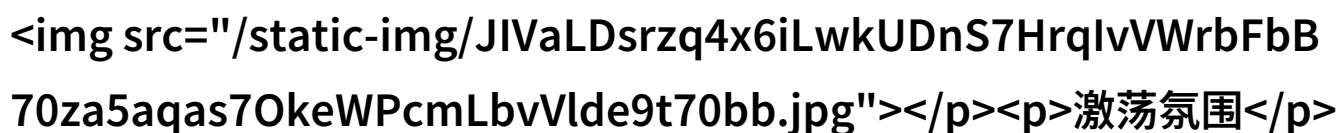
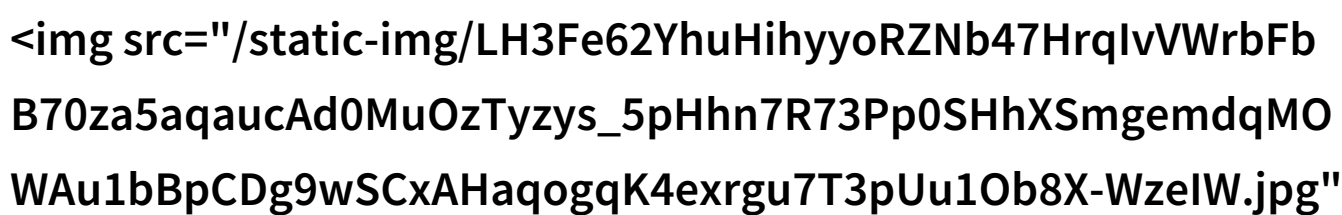


# 瑜伽课室里的水花盛宴激荡教练的独特教

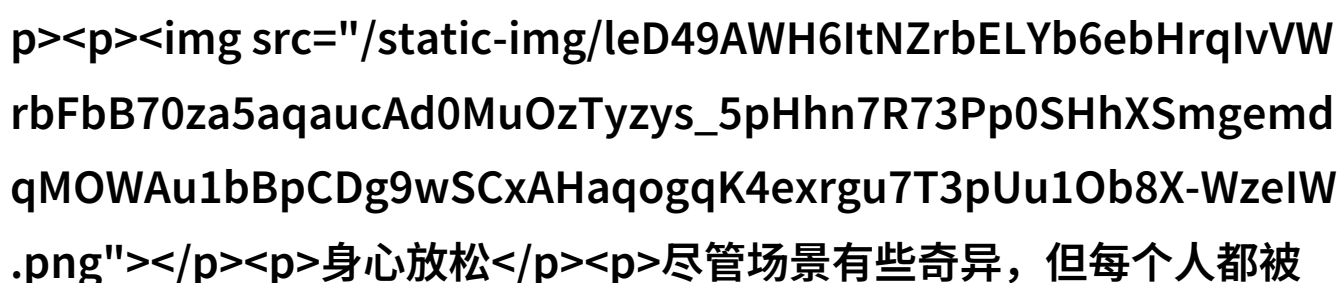
在一个阳光明媚的周末，人们纷纷赶到市中心的一家新开设的瑜伽馆。这里有一个特别的瑜伽班，被称为“激荡之旅”，由一位名叫李老师的年轻而热情洋溢的瑜伽教练主持。这位教练以其独特且充满活力的教学风格和不寻常的手法吸引了众多追求健康生活方式的人。

激荡氛围

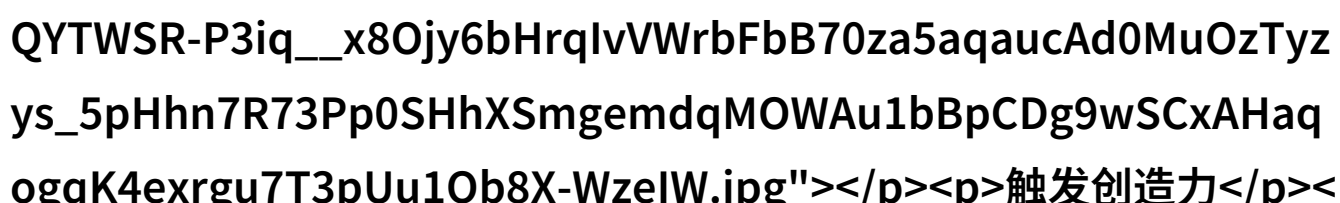
李老师站在课堂中央，身穿紧身衣，手握双把喷壶，每当他发出指令时，就会高声吆喝着：“准备好了吗？”随即，他将喷壶中的水射向空中，一束束水雾如同雨幕般洒落下来，这是他特色教学的一部分——用水来增强体验感，让学生们更加专注于自己的呼吸和动作。

水与呼吸相结合

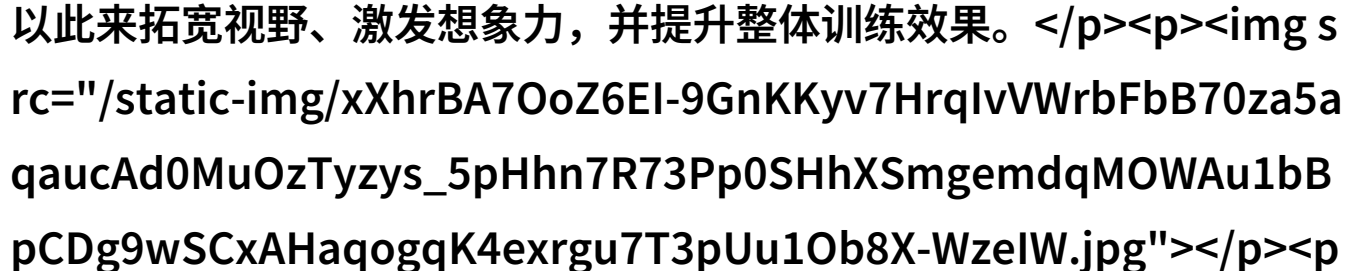
随着课程进展，不断地听到“喷！”的声音响起，每一次都伴随着清凉的小雨。这种感觉让人既惊讶又兴奋，同时也能更好地感受到身体内部与外部环境之间微妙的变化。在这个过程中，学生们学会了如何调整呼吸，与身体内外环境保持同步。

身心放松

尽管场景有些奇异，但每个人都被这独特氛围所迷住，他们开始放下一切杂念，全神贯注于动作上。水雾似乎带来了某种魔力，让人感到无比舒缓，无论是初学者还是老手，都能从中找到属于自己的平静空间。

触发创造力

通过不断尝试不同的姿势和技巧，以及对传统方法进行创新改良，李老师培养出了他的特殊风格。他鼓励学生们不仅要做出正确的动作，还要在这些基础上增加一些新的元素，比如使用不同材质的手杖或球体，以此来拓宽视野、激发想象力，并提升整体训练效果。



互助合作精神

在这样的学习环境中，每个人的成长都是互相促进、彼此帮助的情景。在某些复杂姿势需要两个人的配合时，即便是最陌生的同学，也会因为共同目标而团结一致，这种合作精神使得整个学习过程变得更加愉快和富有成效。

教育意义深远

通过这一系列活动，不仅能够锻炼身体，更重要的是，它还教育了人们对于生活中的意外挑战应有的态度。当面对突如其来的困难或挑战时，我们可以像李老师那样，用积极的心态去迎接它们，从而发现更多可能性的机会。这也是“激荡之旅”这一课程真正价值所在的地方——它不仅是一次物理上的运动，更是一次心理上的洗礼，对我们日后的生活道路具有深远影响。

[下载本文pdf文件](/pdf/331750-瑜伽课室里的水花盛宴激荡教练的独特教学方式.pdf)