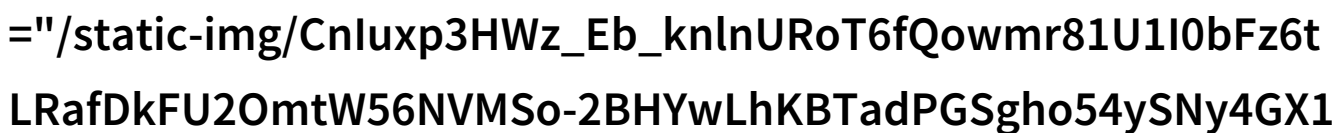


瑜伽课堂探秘解锁老师一节课的精髓

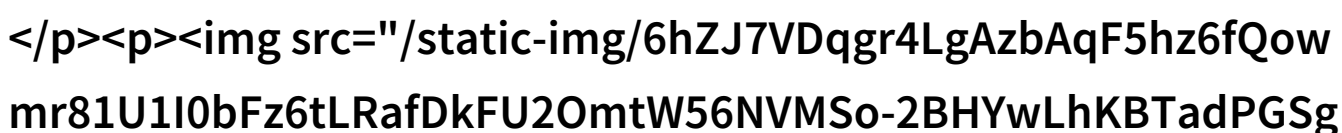
在瑜伽课程中，老师的教学风格和方法对整个课程的效果有着重要影响。通过观察瑜伽课老师的一节课视频，我们可以发现以下几个关键点：



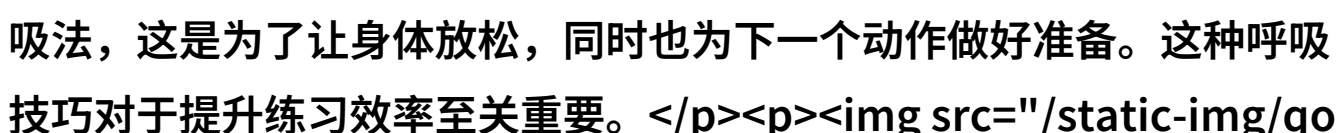
教学准备 瑜伽师在开始授课前通常会进行充分的准备，这包括布置练习场地、选择合适的音乐以及调整气氛。这种细致周到不仅能帮助学生更好地集中注意力，也体现了瑜伽师专业度。



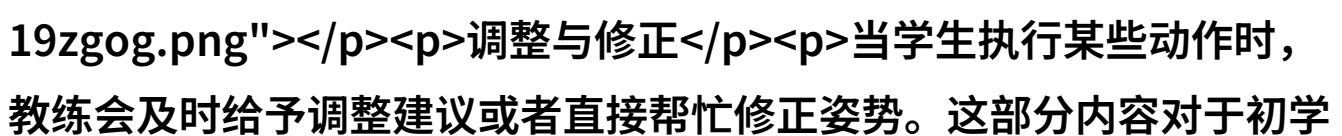
动作指导 瞧一看教练如何清晰准确地指示动作，以及如何根据不同层次学生提供不同的难度建议。这一切都展现了他们对瑜伽知识深厚的理解和丰富的实践经验。



呼吸与调息 在每个动作之间，老师都会引导学生进行深呼吸或其他特定的呼吸法，这是为了让身体放松，同时也为下一个动作做好准备。这种呼吸技巧对于提升练习效率至关重要。



调整与修正 当学生执行某些动作时，教练会及时给予调整建议或者直接帮忙修正姿势。这部分内容对于初学者尤其重要，因为它能够帮助他们避免受伤，并有效锻炼肌肉群。



结束语与反馈 课程结束后，老师会向大家提出一些总结性的话题，如强调今天

学习到的重点、提醒未来需要注意的事项以及鼓励大家保持日常训练。

此外，他们还可能询问参加者的感受或遇到的问题，为未来的课程改进

提供参考。

个人化指导

对于不同水平的人员，教师会根据他们当前的情况来制定个性化计划。例如，对于新手来说，他们可能会专注于基础姿势；而对于经验丰富者，则可能介绍更多高级技巧。

在这个过程中，每位参与者都能得到针对性的指导和支持，从而实现自己的目标。

[下载本文pdf文件](/pdf/625913-瑜伽课堂探秘解锁老师一节课的精髓.pdf)