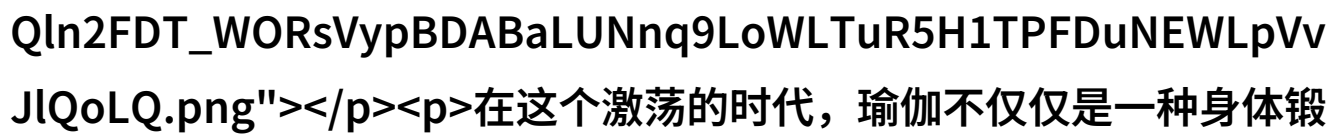


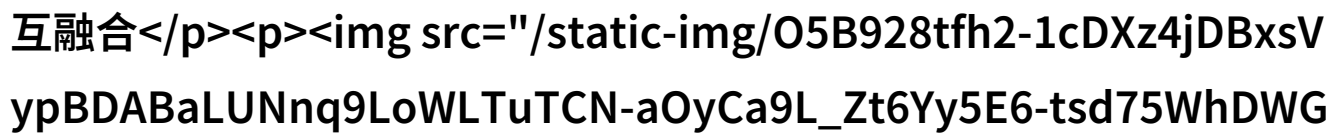
瑜伽教练的激荡之旅身心解锁的秘密力量

激荡瑜伽教育体系



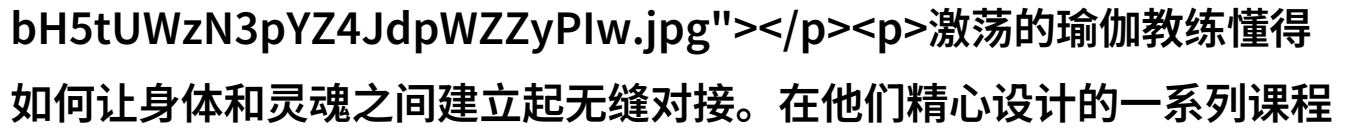
在这个激荡的时代，瑜伽不仅仅是一种身体锻炼，它更是一种精神修养和内在平衡的艺术。一个优秀的瑜伽教练，不仅要有深厚的理论基础，更要能够将复杂而抽象的心理学原理转化为实际操作中的指导。通过不断地学习和实践，他们能够帮助学员们找到最适合自己的瑜伽路径，从而达到身心双重解锁。

身体与灵魂相互融合



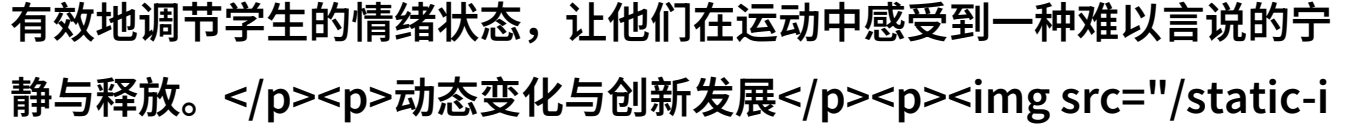
激荡的瑜伽教练懂得如何让身体和灵魂之间建立起无缝对接。在他们精心设计的一系列课程中，每一个动作都蕴含着深刻的心理意义，通过一系列精细调整，可以有效地调节学生的情绪状态，让他们在运动中感受到一种难以言说的宁静与释放。

动态变化与创新发展



随着社会文化的大量变革，激荡的瑜伽教练也需要不断更新自己对世界观念、人生哲学以及身体健康等方面的问题认识。他们会根据时代背景及学生需求，不断推陈出新，将传统瑜伽技巧与现代生活方式相结合，为每一位学员提供个性化、多元化的人生解决方案。

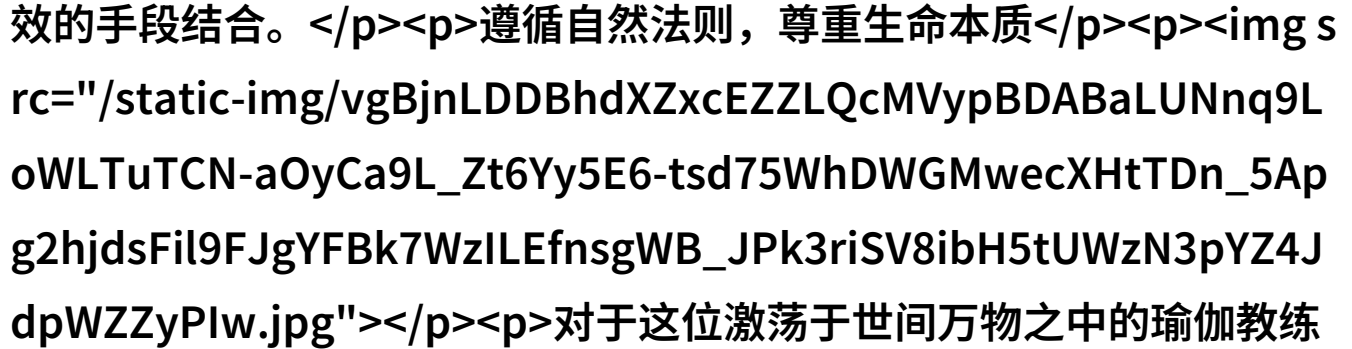
传承经典，与时俱进



尽管面向的是充满挑战性的未来，但激荡的瑜伽教练仍然坚守着对古

老文化传统的一份敬畏之情。在教学过程中，他们会讲述源远流长的地球历史故事，用古代智慧来指导现代人的生活习惯，同时也注重引导学生们学会用科学方法去理解这些古老知识，从而实现了两者间独特且高效的手段结合。

遵循自然法则，尊重生命本质



对于这位激荡于世间万物之中的瑜伽教练来说，最核心的是遵循自然法则。他明白，每个人都是宇宙的一个小部分，因此他的教学总是围绕着如何使每个个体更加紧密地连接到大自然，是为了让人类回到真正属于自己的位置——那就是地球上的居民，而非其主宰者。

创造共鸣空间，无限潜力释放

最后，在这一点上，这位激荡教师最擅长的事情，就是创造一个既温馨又充满活力的共鸣空间。这是一个没有边界的地方，无论是年轻还是老-aged，都能在这里找到属于自己的角落。此处不再是简单的一片空旷，而是一个充满生命力的场所，使得每一次呼吸都成为一次自我发现，一次灵魂升华。

[下载本文pdf文件](/pdf/485155-瑜伽教练的激荡之旅身心解锁的秘密力量.pdf)