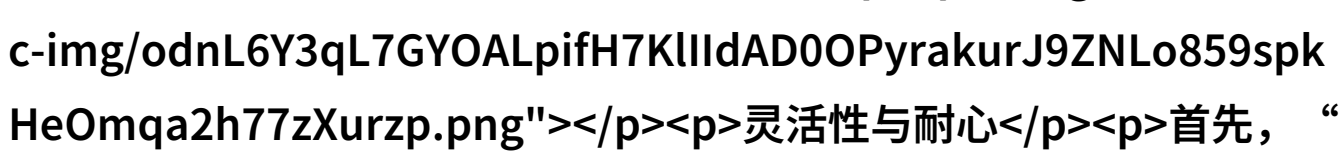
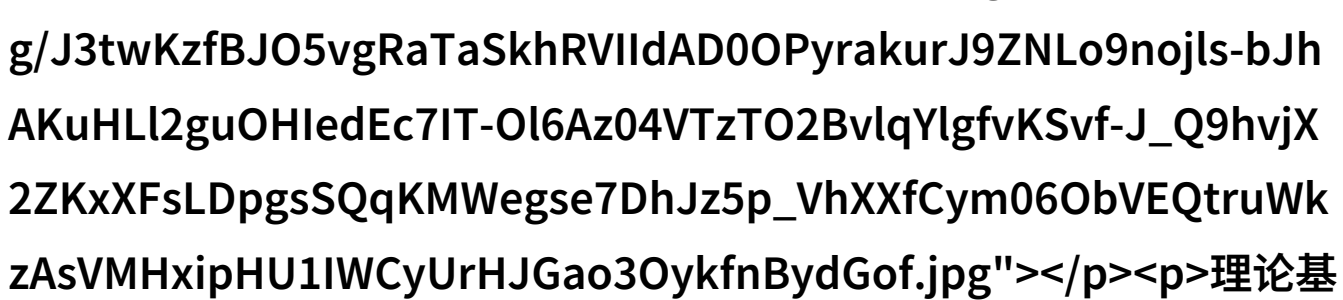


# 瑜伽之旅探索灵魂深处的力量

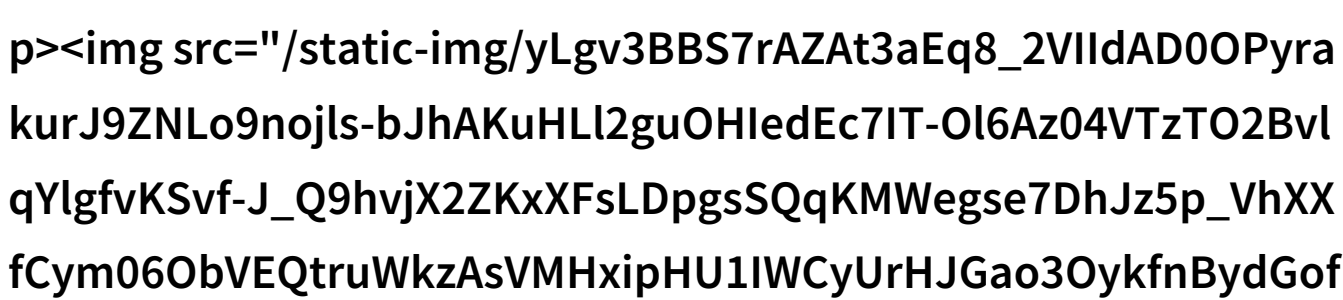
在这个喧嚣与压力的时代，人们越来越多地寻求一种方式来平衡自己的身心。瑜伽不仅仅是一种运动，它更是一种修行，一种生活方式。对于那些想要深入体验和学习瑜伽的人来说，找到一位合格的教练至关重要。在这里，我们将介绍一位名为“瑜伽教练3”的专家，他不仅具备丰富的理论知识，还有着实践中的经验。

灵活性 & 耐心

首先，“瑜伽教练3”以其极高的灵活性和耐心而著称。他明白，每个人的身体状况都是不同的，因此他会根据学员的具体情况制定合适的课程。这一点特别受到了初学者们的一致好评，因为他们能够在安全且舒适的地方开始他们的心理与身体上的转变。

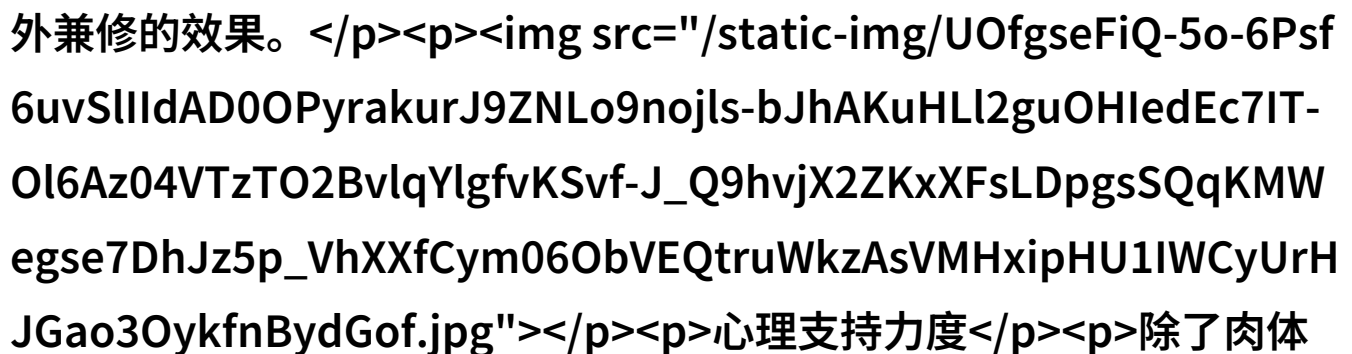
理论基础

瑜伽教练3对传统印度哲学以及现代医学都有深刻理解，这使得他的教学既有古典色彩，又具有现代科学依据。他能够结合两者的精华，为学生提供全面的知识，让学生在修炼中能更加明白了自己所追求的是什么，以及这种追求如何影响到日常生活。

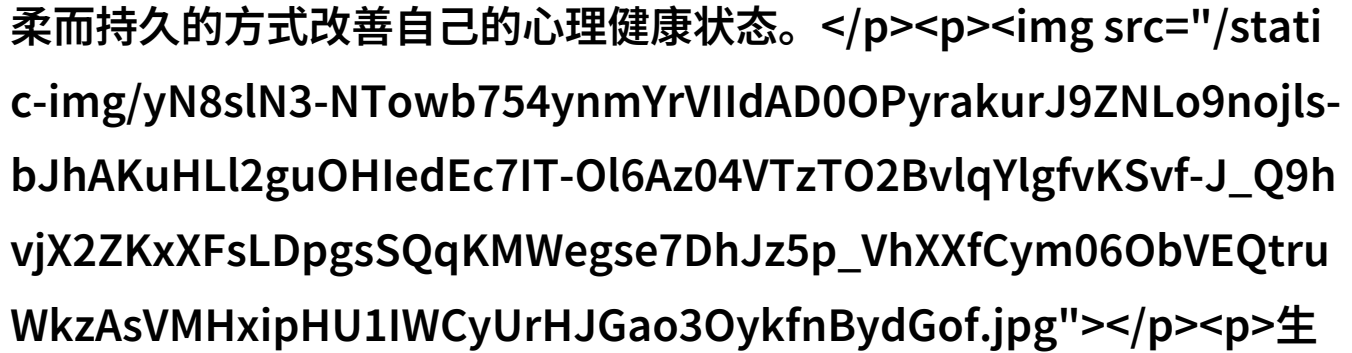
实践指导细腻

在实际操作上，“瑜伽教练3”展现出极高的情感智慧和细腻的手法。他会密切观察每个学员的情况，从动作、呼吸到情绪变化，都给予及时反馈。通过他的指引，学员能够正确掌握各种复杂姿势，同时也学会了如何控制自己的呼吸，以达到内

外兼修的效果。

心理支持力度

除了肉体层面的锻炼，“瑜伽教练3”还非常注重心理层面的支持。他懂得如何利用瑜伽作为一种治疗手段，用它去缓解压力、焦虑或是其他的心理问题。这一点让许多人感到惊喜，因为他们发现自己可以通过这样一种温柔而持久的方式改善自己的心理健康状态。

生活习惯培养

最后，“瑜伽教练3”鼓励所有学生将所学到的技巧融入日常生活中，使之成为一种持续不断的自我提升过程。这包括饮食习惯、睡眠管理等方面，他会分享一些小贴士，让学生了解这些习惯是怎样促进身体健康并增强精神力量的一部分。

社群互助氛围

最令人印象深刻的是，“瑜伽教练3”建立了一支强大的社群，这里的成员们相互帮助，共同成长。在这样的环境下，每个人都能感觉到被包容和支持，而这正是成功任何形式健身计划不可或缺的一部分——团队精神和共同目标推动着每个人向前迈进，无论是在物理上的挑战还是内心世界的地图导航上。

[下载本文pdf文件](/pdf/570166-瑜伽之旅探索灵魂深处的力量.pdf)