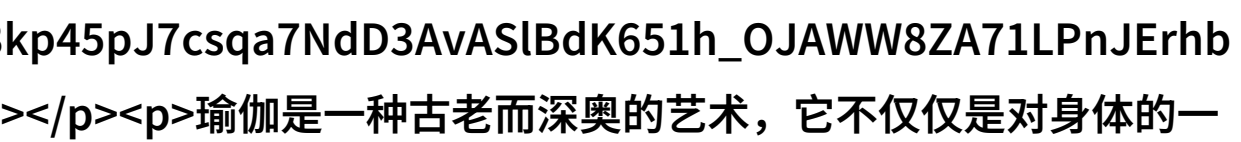


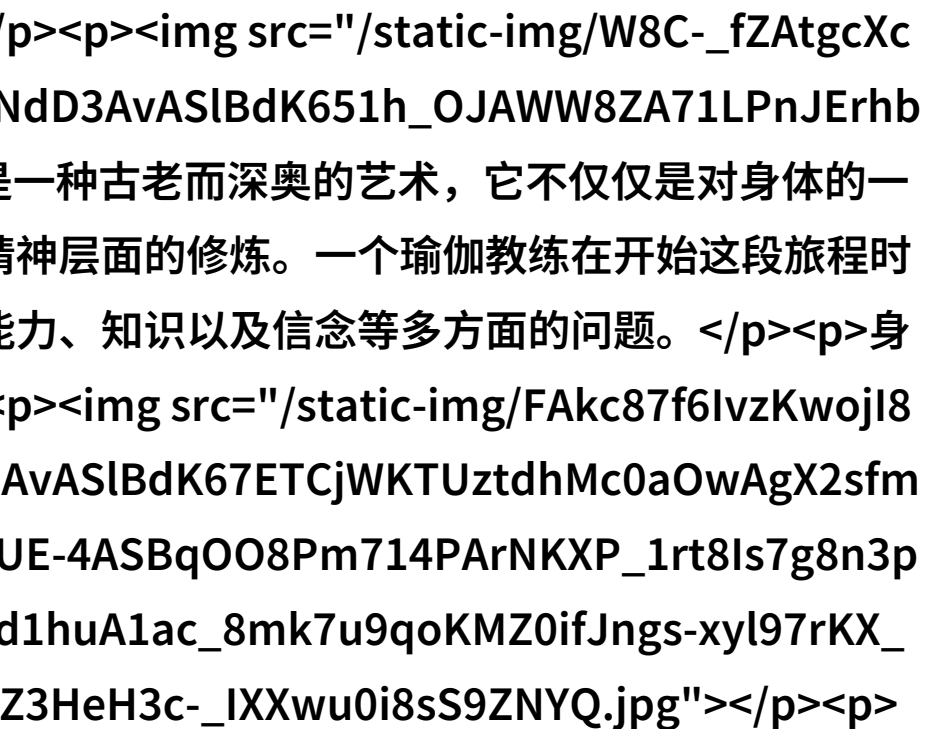
瑜伽教练的激荡人生身体与灵魂的双重修

激荡之旅的起点



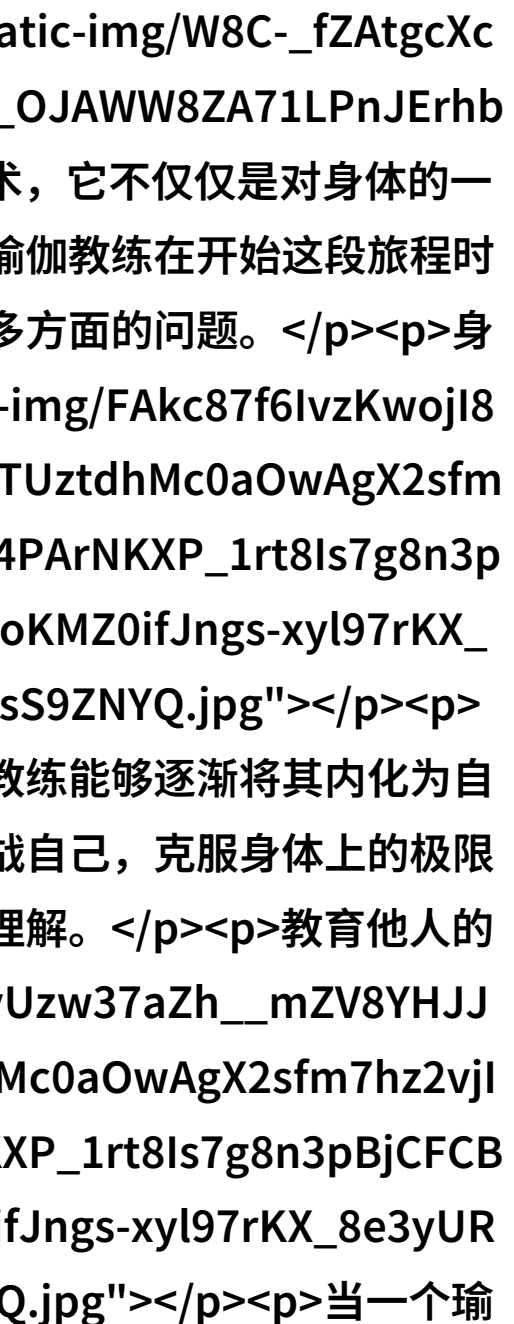
瑜伽是一种古老而深奥的艺术，它不仅仅是对身体的一种锻炼，更是心灵和精神层面的修炼。一个瑜伽教练在开始这段旅程时，可能会面临着自身能力、知识以及信念等多方面的问题。

身体与灵魂的融合




通过系统地学习瑜伽理论和实践技巧，一个教练能够逐渐将其内化为自己的生活方式。这意味着他们需要不断地挑战自己，克服身体上的极限，同时也要培养出对内在平静和冥想状态的理解。

教育他人的艺术



当一个瑜伽教练掌握了足够的技能后，他们就可以开始传授给别人。这种教育过程不仅涉及到如何正确进行各种姿势，还包括如何帮助学员更好地理解并应用这些动作，这是一个既复杂又充满乐趣的事情。

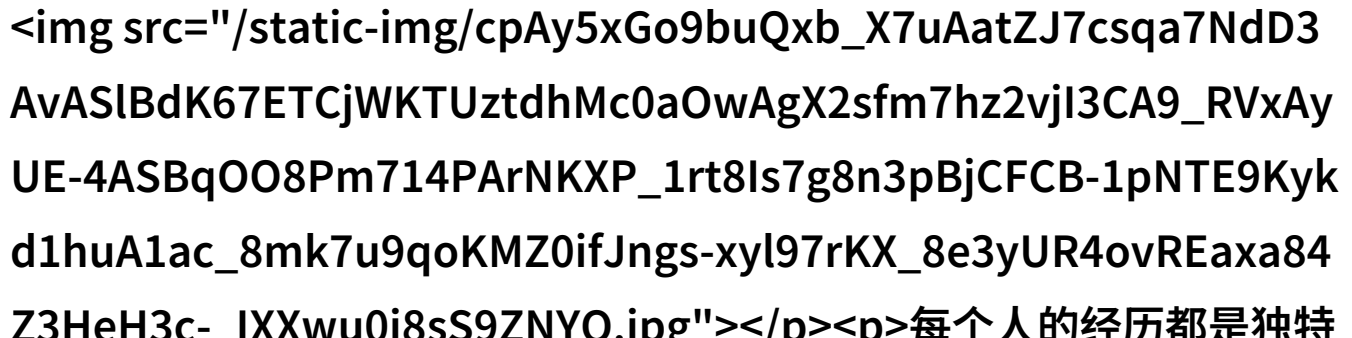
持续学习与成长



作为一名专业的人物，不断学习新知识、新技术是必须遵循的一条原则。对

于瑜伽教练来说，这意味着不断探索新的课程内容、教学方法，并且保持对最新研究成果的心理准备。

灵感来源于生活经验



每个人的经历都是独特的，对于一个瑜伽教练来说，他们所遇到的挑战、成功故事或个人成长都能成为日常教学中不可多得的情感共鸣。这样的真实感受能够让他们提供更加贴近实际需求的地道建议。

灵性的提升与社会责任感

随着时间推移，一位优秀的瑜伽教练会发现自己不仅在专业上有所突破，而且在精神层面也获得了巨大的提升。在此基础上，他们往往会意识到肩负起传播健康生活方式、促进社区福祉等社会责任，让自己的热情惠及更多人。

[下载本文pdf文件](/pdf/774011-瑜伽教练的激荡人生身体与灵魂的双重修炼.pdf)