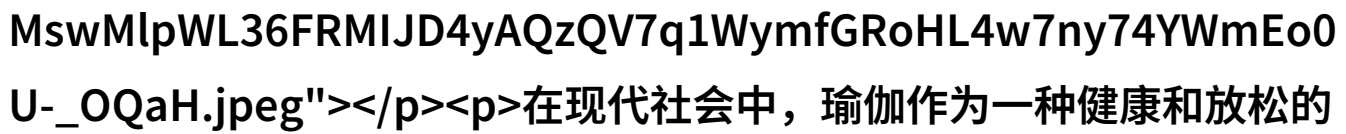


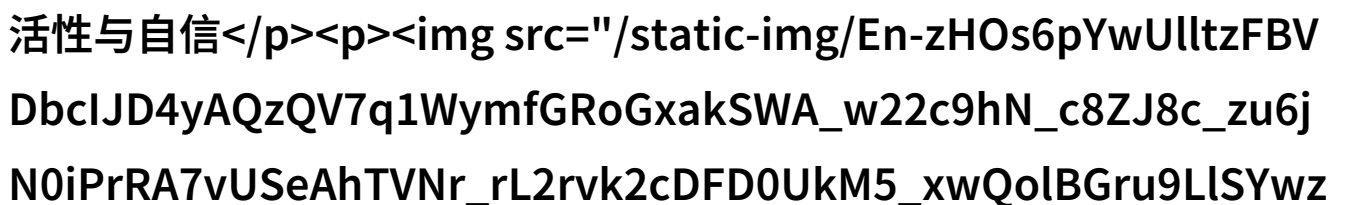
# 瑜伽老师的裸形力量

瑜伽老师的裸形力量



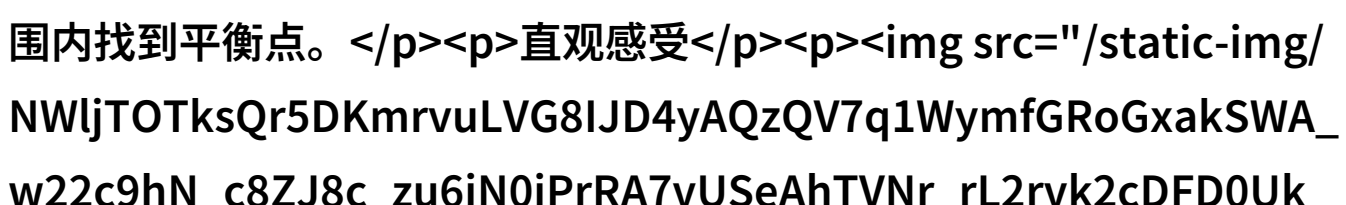
在现代社会中，瑜伽作为一种健康和放松的运动方式，其深受人们喜爱。其中，有一类瑜伽老师因其独特的教学方式而受到关注，那就是没有罩子的瑜伽老师。在他们的课堂上，没有任何遮挡，让人不禁思考：这种教学方式有什么特别之处呢？

灵活性与自信



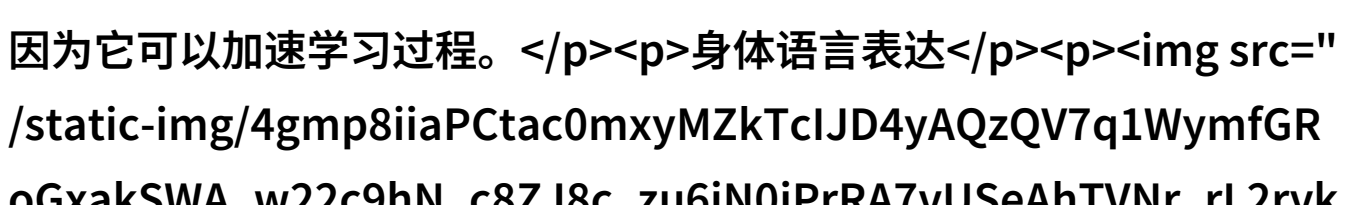
一个没有罩子的瑜伽老师往往展现出极高的灵活性和自信。他们能够自由地进行各种动作，不受任何限制。这让学生们也能从中学习到如何在自己的身体范围内找到平衡点。

直观感受



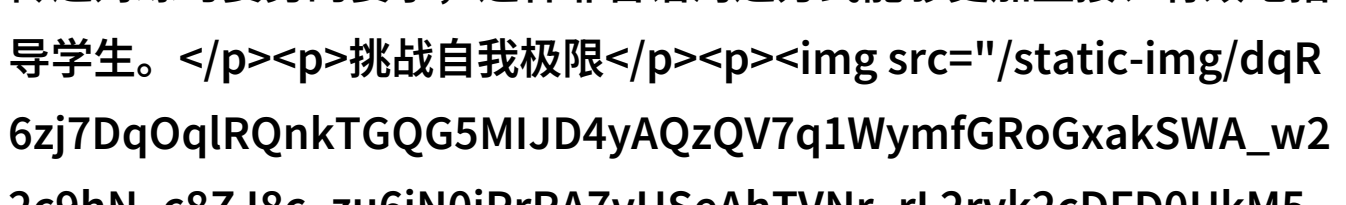
在没有罩子的情况下，瑜伽老师可以更直观地展示每个动作，从而帮助学生更好地理解动作原理。这对于初学者来说尤为重要，因为它可以加速学习过程。

身体语言表达



没有罩子的瑜伽老师通过精湛的手势和表情来传递对练习姿势的要求，这种非言语沟通方式能够更加直接、有效地指导学生。

挑战自我极限



xwQolBGru9LlSYwzKmp1jzcWwG49XVdxJqRBA0KlG08dQ.jpg"></p><p>在没有外部遮盖的情况下，瑜伽师需要面对自己身体上的局限性，这是一种挑战，也是成长的一部分。这样的经验能激励他们不断提升自身水平，同时也鼓励学生勇于尝试新事物。</p><p>自然状态下的修行</p><p>瞬间连接自然状态与修行状态，使得无论是在室内还是室外，无论是天气晴朗还是阴雨绵绵，都能保持最佳的心态去做最好的自己。这也是很多人追求无缝衔接生活与修行的一个原因。</p><p>建立情感联系</p><p>当一个没穿着紧身衣物或其他覆盖物的教练站在你面前时，你会感觉到一种更加真实的情感交流。这种直接的人际互动有助于建立信任，对于增强课堂氛围也有很大作用。</p><p><a href = "/pdf/487812-瑜伽老师的裸形力量.pdf" rel="alternate" download="487812-瑜伽老师的裸形力量.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>