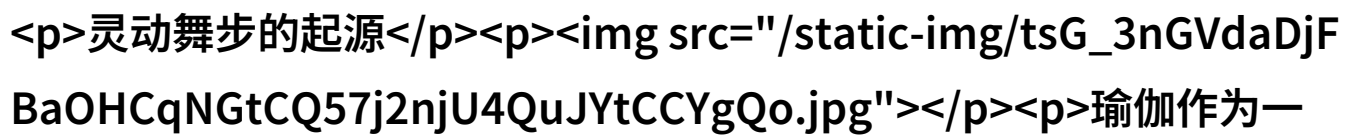
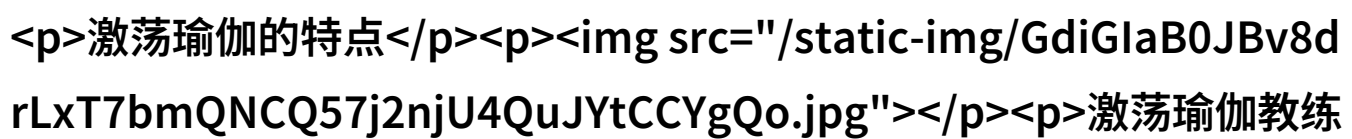


瑜伽教练的激荡瞬间水花飞溅中的灵动舞

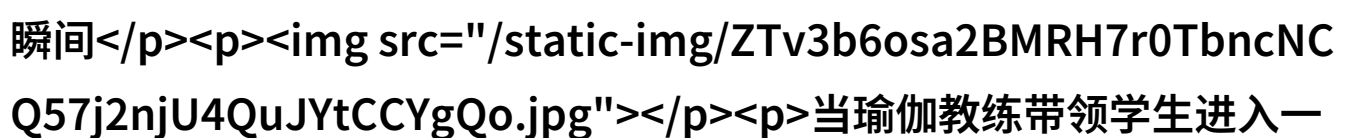
灵动舞步的起源

瑜伽作为一种古老的东方文化，始于印度，它不仅是一种身体锻炼，更是心灵修养和精神追求的一种方式。随着时间的推移，瑜伽逐渐在全球范围内流行起来，不仅有了不同的流派，还有了各种创新的教学方法。激荡瑜伽就是其中的一种，它通过高能量、活泼快乐的情绪来吸引年轻一代。

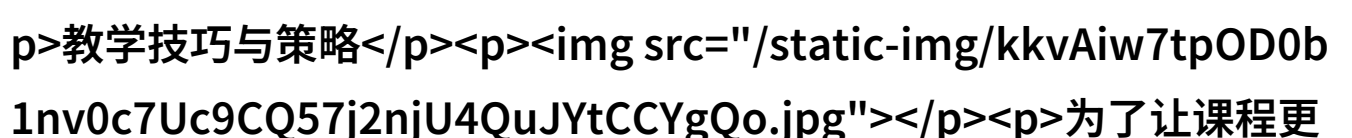
激荡瑜伽的特点

激荡瑜伽教练以其独特的教学风格著称，他们通常会在课堂上播放热情洋溢的音乐，并且在动作中加入一些戏剧性的元素，如水喷到处都是这样的场景，让学生们感受到节奏与力量。在这个过程中，学生们不仅能够锻炼自己的身体，也能够享受一种全新的运动体验。

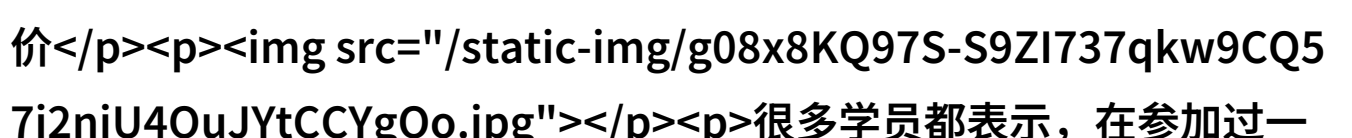
水喷到处都是：激荡瞬间

当瑜伽教练带领学生进入一个充满活力的氛围时，一阵阵清凉的小雨开始飘落，这时候，老师就会用水枪或者其他玩具向学生们进行“攻击”。这种互动性强、趣味性高的情况下，即使是在室内也能感受到大自然给予我们的洗礼，让人仿佛置身于夏日的大雨之中，从而达到放松身心、释放压力的效果。

教学技巧与策略

为了让课程更加生动和参与度高等级，激荡瑜伽教练往往采用了一些特殊的手段，比如使用气泡球、小球或软弹珠等物品进行游戏化训练。这不仅增加了课堂上的娱乐性，也增强了对某些具体部位（如手腕、脚踝）的拉伸效果，同时还能够提升肌肉群之间协调性的柔韧度。

学员反响与评价

很多学员都表示，在参加过一次激荡瑜伽课程后，他们感到非常兴奋和开心。而且，由于这门课注重

的是团队合作，每个人的角色都被赋予重要意义，使得学习过程变得既有趣又充满成就感。此外，这样的课程也促进了同学之间的情谊建立，为他们提供了一次难忘的人生经历。

未来的发展趋势

随着健康意识和生活质量不断提高，对于新颖多变运动形式需求越来越大。因此，我们预见未来几年里，将会有一批新型合适年龄层为目标定制化的健身产品涌现出来，其中包括但不限于技术革新后的健身器材，以及针对不同需求设计出的专项课程。这无疑将为传统体育活动带来前所未有的创新潮流。

[下载本文pdf文件](/pdf/715367-瑜伽教练的激荡瞬间水花飞溅中的灵动舞步.pdf)