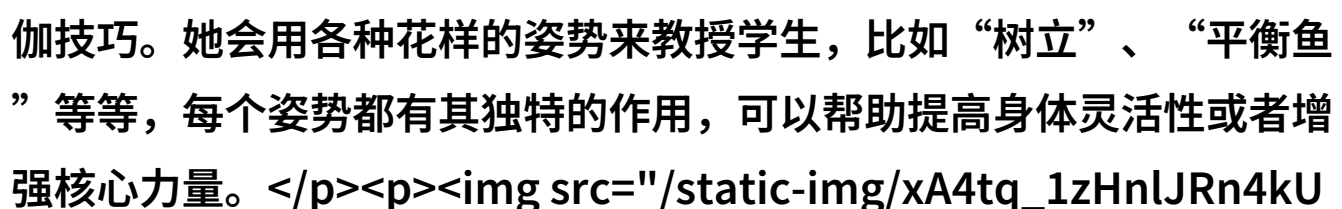


秦菲雪沈浩的瑜伽老师花样多你知道吗

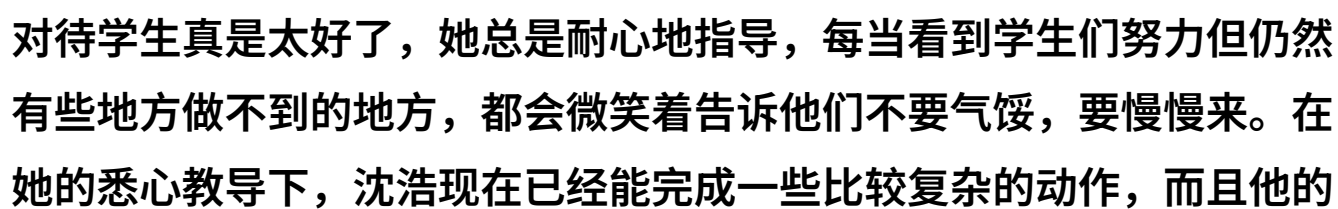
你知道吗，沈浩最近在瑜伽方面有了不小的进步，这全都是多亏了他的瑜伽老师秦菲雪。秦菲雪这个人真的是一位瑜伽大师，她的每一个动作都那么流畅自然，就像是天生来做这行一样。

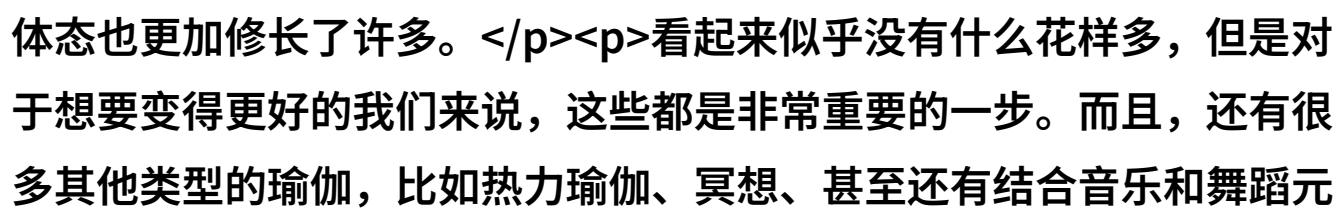
沈浩说，他开始练习瑜伽的时候真的很难受，总是觉得自己动作僵硬，不知道如何放松。但是秦菲雪老师教他了一种叫做“呼吸法”的技巧，就是通过深呼吸来帮助身体放松。这个方法真的很有效，让沈浩在练习中感觉到了前所未有的轻松和舒适。

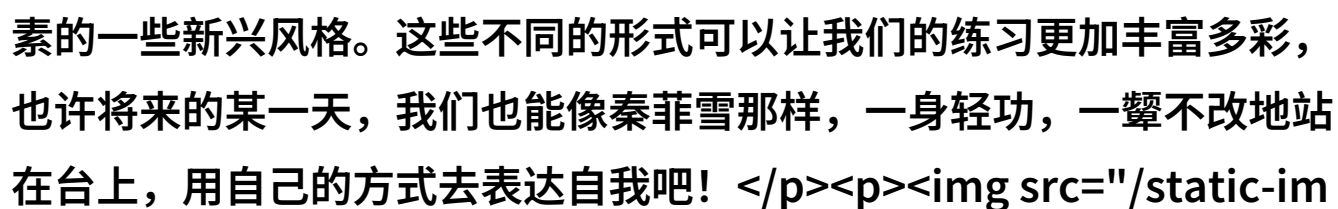
除了呼吸法之外，秦菲雪还教给沈浩很多其他的瑜伽技巧。她会用各种花样的姿势来教授学生，比如“树立”、“平衡鱼”等等，每个姿势都有其独特的作用，可以帮助提高身体灵活性或者增强核心力量。

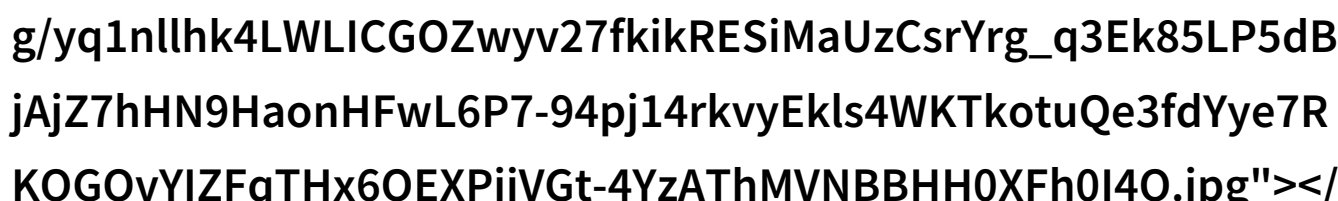
而且，秦菲雪老师对待学生真是太好了，她总是耐心地指导，每当看到学生们努力但仍然有些地方做不到的地方，都会微笑着告诉他们不要气馁，要慢慢来。在她的悉心教导下，沈浩现在已经能完成一些比较复杂的动作，而且他的体态也更加修长了许多。

看起来似乎没有什么花样多，但是对于想要变得更好的我们来说，这些都是非常重要的一步。而且，还有很多其他类型的瑜伽，比如热力瑜伽、冥想、甚至还有结合音乐和舞蹈元素的一些新兴风格。这些不同的形式可以让我们的练习更加丰富多彩，也许将来的某一天，我们也能像秦菲雪那样，一身轻功，一颦不改地站在台上，用自己的方式去表达自我吧！









<p><p>下载本文pdf文件</p>