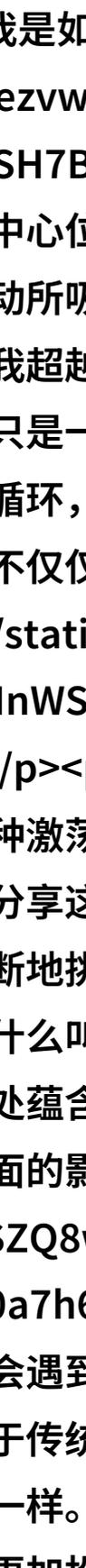


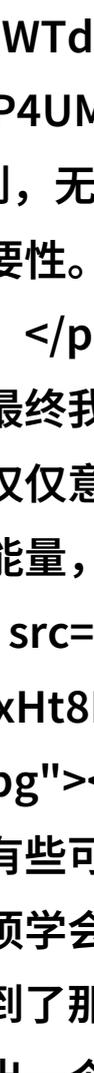
# 激荡的瑜伽教练我是如何成为一名激荡瑜

我是如何成为一名激荡瑜伽教练的



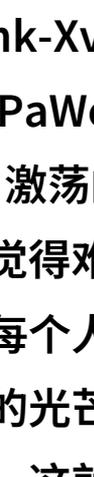
在我的生活中，瑜伽并非起初就占据了中心位置。然而，随着时间的推移，我发现自己被这项古老而神秘的运动所吸引。我记得那时候，每次踏入瑜伽房，那股热情、那份专注与自我超越，都像是一种奇妙的魔法，让人无法抗拒。

开始时，我只是一个普通的人类，被称作“新手”。但随着每一次深呼吸和动作的循环，我逐渐感觉到身体上的改变，同时也感受到了心灵上的平静。这不仅仅是身体上的锻炼，更是一个内心探索之旅。



很快，我便意识到，无论是对自己的身心还是对这个世界，这种激荡般的情感都有其重要性。于是，当机会来临的时候，我决定要去分享这种力量给更多的人。

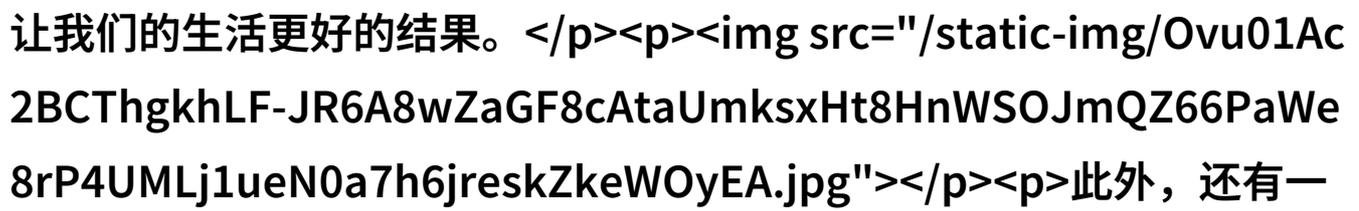
于是，通过不断地学习和实践，不断地挑战自己以及别人，最终我成为了一名激荡的瑜伽教练。我明白了什么叫做“激荡”，它不仅仅意味着外表上显眼或夸张，而是在内心深处蕴含一种强烈的情感和能量，它驱使我们去超越自我，为他人带来正面的影响。



作为一名激荡的瑜伽教练，你会遇到各种各样的学生，有些可能因为刚开始时觉得难以理解或者习惯于传统锻炼方式，但你必须学会耐心等待，因为每个人的进步速度都不一样。而当他们最终体验到了那种来自内部发出的光芒，他们就会变得更加投入，从而共同创造出一个充满活力的空间，这就是作为老师最大的乐趣之一。

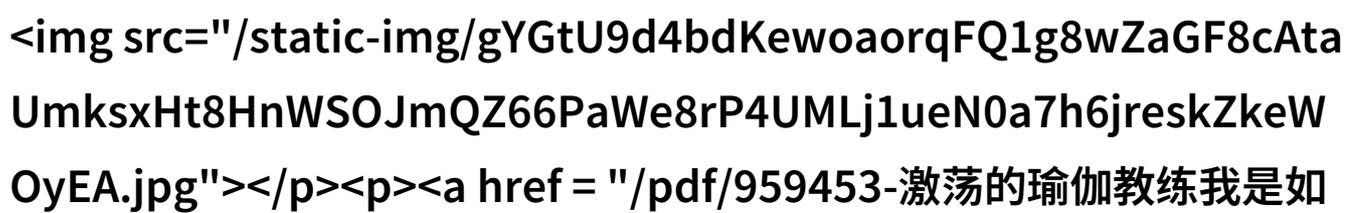
当然，也有挑战，比如保持节奏快速且精准，对于那些想要更好掌握动作的人来说，是一种极大的考验。但这是增强肌肉力量、改善柔韧性以及提升整体健康状况的一个过程，这些都是

让我们的生活更好的结果。



此外，还有一点不可忽视，那就是精神层面的挑战。当你在指导学生们进行复杂姿势时，如果没有足够的心理准备，你可能会感到焦虑甚至恐慌。但只要坚持下去，并且相信自己的能力，最终能够克服一切困难，将这些技巧转化为真正有效的手段，这本身就是一种成长的一部分。

因此，在成为一位激荡的瑜伽教练期间，不管面临的是哪种形式的问题或挑战，只要坚持不懈，与同伴们一起努力，我们都会找到通往成功之路。因为最终，无论是对于我们个人还是整个社会来说，都需要这样的积极能量和正面影响力，用它来点燃希望，用它来温暖人们的心灵。



[下载本文pdf文件](/pdf/959453-激荡的瑜伽教练我是如何成为一名激荡瑜伽教练的.pdf)