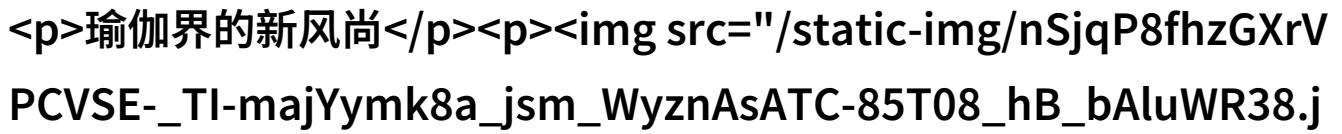


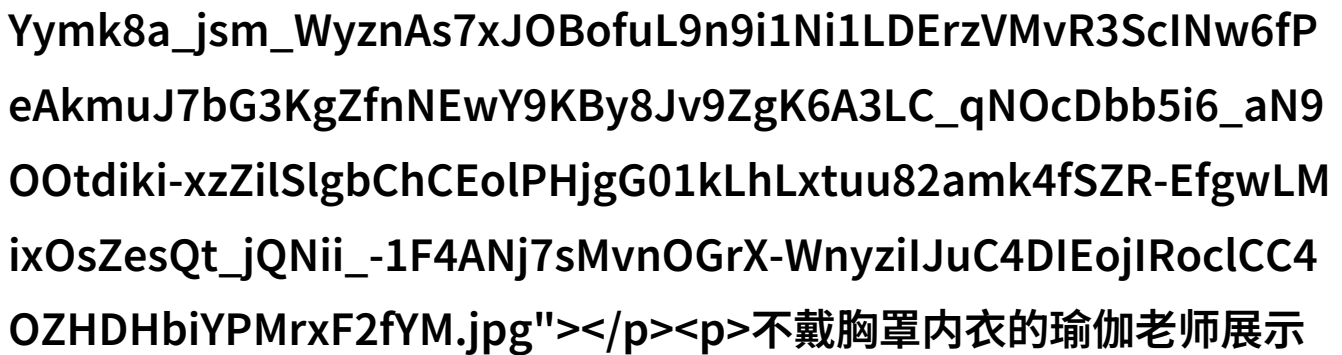
# 瑜伽场上的无妆真实不戴内衣的瑜伽老师

瑜伽界的新风尚



在传统观念中，瑜伽教练往往被要求穿着正式、整洁的服装。然而，不少年轻瑜伽爱好者开始追求更为自然、舒适的训练方式，他们选择不穿内衣直接进行课堂活动。

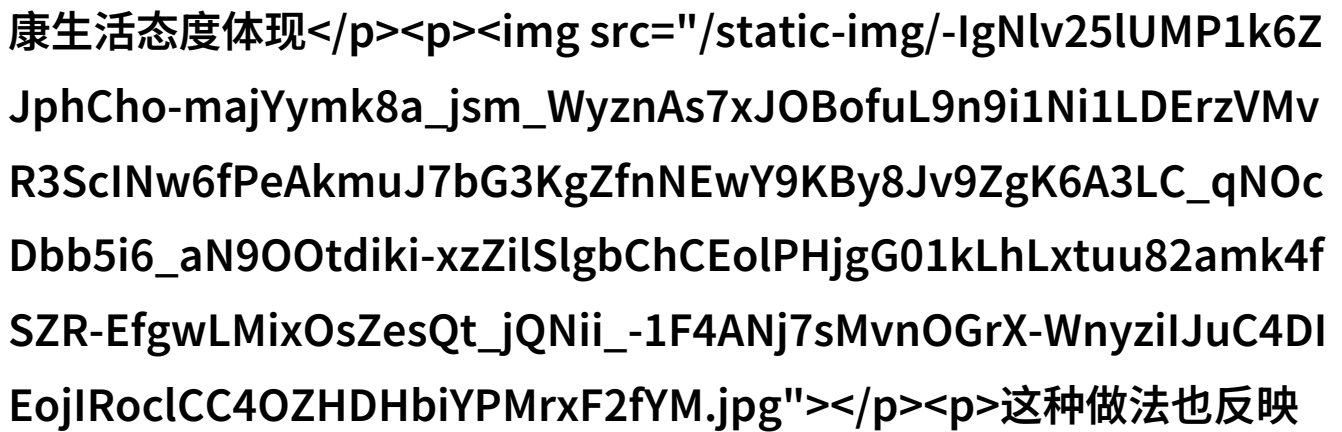
自然而优雅的姿势展现



不戴胸罩内衣的瑜伽老师展示

出一种与众不同的魅力。她们在课堂上能够自由地移动身体，无论是深度前弯还是精细的手指动作，都能展现出一种自信和自然。

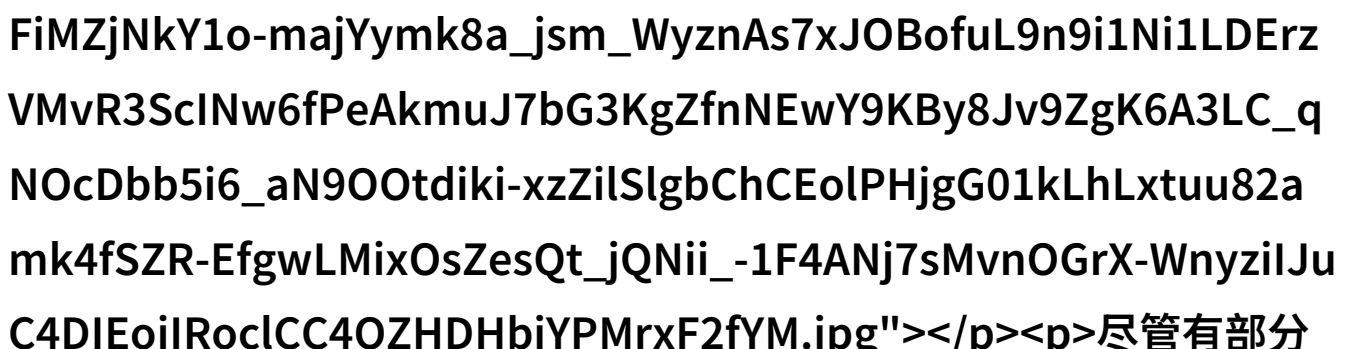
健康生活态度体现



这种做法也反映了

了当代年轻人对健康生活态度的一种追求。他们认为，减少衣服层次可以让汗液更快蒸发，有助于保持身体温度，从而提高运动效果。

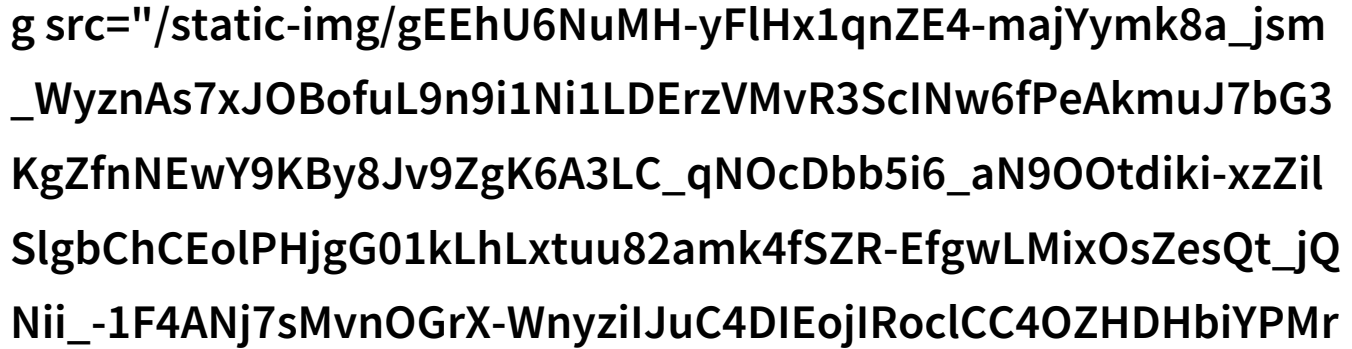
社会接受程度提升



尽管有部分

社会人士对于这一做法持保守态度，但随着时间推移，越来越多的人开始接受这种变化。这可能是因为公众对于女性身体形象观念的宽松，以及对个人自由选择权利的尊重。

传统与现代并存



此举也体现了一种文化演进过程中的平衡。在保持传统瑜伽精神和严谨性同时，不失为一种现代化发展趋势，它给予了更多空间供不同类型的人群参与到这项古老艺术中去。

教学方法创新探索

不仅如此，这样的教学方式还促使教师不断寻找新的教学手段和方法，以满足不同学生需求。通过这样的尝试，许多教师发现自己可以更加灵活地运用技术，使得课程内容更加丰富多彩。

[下载本文pdf文件](/pdf/663338-瑜伽场上的无妆真实不戴内衣的瑜伽老师故事总结.pdf)