



练习瑜伽的奥秘

瑜伽是一项可以放松身心、强健体魄的运动。练习瑜伽不必追求高难度的动作,而要看其对身体的益处。

6月27日,我们阳泉日报小记者来到禅韵瑜伽普拉提馆,亲身感受瑜伽的魅力。

练习瑜伽的好处有很多。各种拉伸动作能舒展筋骨、疏通气血、释放身心压力,还能促进血液循环,非常适合年长的人们练习。

不过练习瑜伽的过程并不轻松,训练时身体会发酸发累,这也是很多人难以坚持的原因。瑜伽的弯腰动作可以改善

背部僵硬的问题,抬手拉伸的动作能够提升身体柔韧性。

通过这次体验,我体会到练习瑜伽最难的地方在于坚持。小朋友的骨骼较为柔软,暂时不适合做幅度太大的动作,长期大幅度弯腰低头容易导致脊柱变形。等我们长大后,坚持练习瑜伽就能有效改善弯腰驼背的问题,避免体态走形。

练习瑜伽有益健康,但练习过程中需要克服困难,只有长久坚持才能看到效果。今后我要坚持练习瑜伽,矫正不良体态,让身姿变得更加挺拔。

小南坑小学四(2)班 王靖伟



瑜伽相伴,治愈身心

上周六,我和小记者们一同前往禅韵瑜伽普拉提馆,参加了一场趣味十足的亲子瑜伽体验活动。

瑜伽课程正式开始,老师带领我们站立舒展,依次完成拍手、转腰、拉伸四肢等动作。我挺直脊背、收紧核心,配合平稳的深呼吸,跟着节拍慢慢俯身、下腰、扭转身体。我缓缓踮起脚尖、舒展双臂,轻柔地拉伸筋骨,放松僵硬的肩膀和身体。我和家长同步配合练习,认真模仿并仔细调整每一个瑜伽体式。

练习时,我稳住身体,保持平衡,静心调整呼吸,一点点纠

正自己平日里弯腰驼背的坏习惯。轻柔舒缓的动作缓解了身体的疲惫,均匀平缓的呼吸抚平了内心的焦躁,让我全身心放松下来。

这次瑜伽体验教会我如何舒展身体、调节身心状态。今后我会坚持运动,挺直腰背、沉淀心性,以饱满的精神状态迎接日常的学习与生活。

通过这次瑜伽体验,我真切感受到了瑜伽独特的魅力,也发现了自己身体柔韧性的不足。看来,平日里我确实需要多加锻炼。

南庄路学校八(1)班 吴盈思

6月27日,阳泉日报小记者团走进禅韵瑜伽普拉提馆开展健身研学活动。小记者与家长一同体验瑜伽及普拉提项目,在亲子互动中舒展筋骨、矫正不良体态、缓解身心压力,真切感受运动带来的乐趣。通过亲身实践,孩子们认识到长期坚持锻炼的重要意义。希望小记者们养成日常锻炼的良好习惯,矫正驼背等不良体态,自信阳光地成长。

小 练 笔

瑜伽初体验

今天,我们阳泉日报小记者一起来到禅韵瑜伽普拉提馆参加体验活动。我连续上了两节体验课,每一次拉伸都让身体感到酸痛,那些扭转和舒展的动作更是让人浑身又酸又胀,十分难受。

练习的时候我忍不住遐想:如果机器人也能学会练瑜伽,那会是什么样子呢?身边的小伙伴告诉我,要是机器人能熟练掌握瑜伽动作,说不定都能成为一名专业的瑜伽老师了。

今天虽然练得浑身酸痛,但这是一次特别难忘又有趣的体验。

平潭街小学三(2)班 杨晨硕

健康的瑜伽

很多同学在写字、走路时总是不自觉地弯腰驼背。今天,我来到了禅韵瑜伽普拉提馆,找到了改善驼背的好方法。

走进瑜伽教室,老师带着我们做了一整套拉伸动作,拉伸的时候浑身酸痛。我心里不禁产生疑问:这样用力拉伸,真的能矫正驼背吗?看着这些动作,感觉就像进行一项强度不小的运动。

整套拉伸练习结束后,我虽然大汗淋漓,但身体却感到轻盈舒展。坚持练习瑜伽,真的能收获健康挺拔的体态!

以后,我还会经常来练习瑜伽的。

上站小学三(11)班 樊子睿

禅韵瑜伽体验记

今天,我们来到了禅韵瑜伽普拉提馆。

在这里,我有幸结识了瑜伽馆的创始人乔老师。她温柔和善,举止优雅大方。这家瑜伽馆面积大约有一千五百平方米,空间格外宽敞,环境也十分雅致。

我们先走进瑜伽练习室,体验了各式各样的舒展拉伸动作,之后又来到普拉提教室,体验了专用的拉伸训练床。

整场体验活动下来,我内心十分开心。我特别喜欢这家禅韵瑜伽馆,以后还想多来练习瑜伽。

高新区实验小学二(3)班 仇语漫竹

金 葵 花 奖

为激发小记者“爱写稿、快写稿、写好稿”的创作热情,我们将从每期小记者版发表的稿件中,评选出一篇优秀作品,授予作者“金葵花奖”。本期,小记者杨晨硕凭借作品《瑜伽初体验》,获得该奖项。



我的“噩梦”——瑜伽

今天,我们来到禅韵瑜伽普拉提馆。

我先给大家简单介绍一下瑜伽:瑜伽是控制心意的艺术,起源于古印度河文明,是人类最古老的文明之一,距今至少有五千年历史,历

史学家推测瑜伽最早可追溯至八千年前。“瑜伽”一词源自梵文,本意是和谐、统一、相应、结合。

我口中瑜伽的“噩梦”,指的是倒立动作。这个体式我实在做不好,别的小记者

都可以完整完成动作,我却只能做到一半。我练习时脖子酸胀难忍,几乎快要支撑不住身体了。

虽然练习过程有些吃力,但今天上午的体验充实又开心。

北大街小学三(10)班 牛诗雯

阳泉日报小记者
瑜伽研学行
遇见更好的自己

阳泉日报小记者

欢迎您加入我们,
欢迎您给我们提供新闻线索!

筑梦2026 让孩子的童年更精彩 咨询电话:6658068 180 3531 6665(梁老师)



阳泉日报小记者总监 张莉萍

本版照片由张泽慧提供