

2023年瑜伽老师工作总结(精选6篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

瑜伽老师工作总结篇一

2011年第一次接触到瑜伽，是参加公司组织的每周一次的瑜伽课，断断续续练了3年，期间有幸遇到judy老师，受到她体式“正位”的启发。从那时起我才开始带着头脑练习。后来更换老师等诸多因素，就没有再坚持练习。直到2018年5月看到judy老师分享的哈他教培班的链接，在judy老师的鼓励下，忐忑又期待地报了名。

工作日上班，周末两天全天上课，3个月没休息过一天。通过系统的学习，我才真正了解到什么是瑜伽。它不光是体式的练习，而是包含了理论、唱诵、冥想、呼吸法等诸多方面的一门哲学。总之，克服万千困难，最终顺利毕业。

2018年11月10日，我又参加了教练培训班的复训。2019年1月27日课程结束，趁热分享下感受。当紫岚老师安排我当助教时，我以为只是协助老师演示动作，帮老师拿辅具当个小秘书。但老师都没摸我的底，就给予如此大的信任，让我带晨练课。

起初也不了解老师，心里多少有些忐忑。不过既然老师信任，就不能让老师失望。早上7点的晨练，意味着我最晚5点半就要起床，才能按时赶到。这对我来说是个艰巨的任务。第一次晨练，的确紧张，小伙伴们感受如何我也没问，好在大家

都没有半途离场，真是万分感谢。

eva老师信任每一位学员。从一开始就给每一位学员锻炼自己的机会。第一节课下午□eva老师讲完哈他拜日式后，便让每一位同学带了一遍拜日式。她的知识面非常的广，任何问题都难不倒她。由于这期的理论和体式都由eva老师一人带，所以在授课的过程中可以更好的将解剖等理论带入到体式当中，使我们加深对身体的了解。

在授课的过程中□eva老师不只谈论瑜伽，还会结合我们的生活，告诉我们一些小知识，比如练体式时会说到那些体式对皮肤好；讲到内分泌、消化系统的时候，会讲到生气对人体的伤害；还会带我们找“刻骨铭心”之穴。她讲课如行云流水般从容不迫。从瑜伽老师的职责，到运动营养。从调整体式的手法，到对于肌肉、骨骼的伸入剖析。

同班一位学医的小伙伴说“老师对人体了解的比我们学医的都多，我们都还停留在书本上，而老师全都运用到了瑜伽与生活中。”真是由衷的佩服老师知识量的庞大与知识点的精准，佩服老师可以将理论与实践结合的这么好。

在练习倒立的体式时□eva老师邀请了yingzi老师授课□yingzi老师并没有直接教倒立，而是先教我们练习一些相关体式。也为我们做了很好的引导，可见每一个体式都不是孤立存在的。大家所认为简单的体式都是为之后进阶的体式完成打下坚实的基础。

在6个月的学习中，我也看到了自己的成长。从认为瑜伽只是体式，到知道体式不过是瑜伽的一小部分；从追求高难度体式，到最终目标变成拥有简单而平和的心态；从不知道什么是冥想，到冥想半个小时不在话下；从死记硬背，到自主思考；从只知道namaste□到可以唱诵梵文，说出体式的梵文名称；从紧张到连话都说不出来，到能够相对比较淡定地带课。从执着于

某一个体式，到懂得保护自己的身体，通过全面提升身体素质顺其自然地完成体式。

比如四柱式。2018年第一次接触这个体式，完全做不了，以前连跪式俯卧撑都做不了，到8月毕业时勉强可以完成。12月的一次练习中突然发现自己可以在此体式中稍稍停留，那种惊喜难以名状。

比如头倒立。也是在8月份第一次接触，到毕业时可以勉强靠墙上去，但练习完会背痛。到2019年1月发现自己可以双脚同时有控制地上去，状态好时还不需要墙辅助，练习完背部也不会再痛。

又比如我的膝盖从小就超伸，以前练习大部分老师会告诉我，微微弯曲膝盖，但是我的腿部肌肉会非常紧张，做体式时也感觉很累，所以我不是很喜欢做三角式之类的体式。但eva老师在让大家做三角式时会不断强调大腿外旋，肌肉上提，这时我惊喜的发现我没有自主微曲膝盖，但是膝盖没有超伸，膝盖窝是松的，我多年的困惑在不经意之间就解开了。

2018年最大的收获是心态的调整。不会因为做不到的体式而纠结；不会因为他人能做到，自己做不到的体式而嫉妒，更多看到的是这结果背后练习者的汗水与付出；不会因为他人朋友圈分享有难度的体式，就觉得是在炫耀，或许那不过是他日常心情的记录罢了。不会因为拿到证书就觉得自己可以随便教导他人，更多的是应该有责任心和耐心，以及应该不断扩充自己的知识体系，把自己确定的知识与他人分享。不因物喜，不以己悲。虽仍有情绪波动，但稍纵即逝，感觉心态变得更加的平和。

感谢遇到这么好的老师们，感谢她们的付出，她们都做了很好的引导。她们非常有责任心，有耐心，无所保留，乐于分享。也感谢一起上课的小伙伴们，他们勤奋好学，互帮互助，为人简单直爽，在一起让人产生发自内心的开心。真心祝福

我的老师和小伙伴们，希望大家能跟随自己的内心做想做的事，变成自己喜欢的样子，期待再次相聚。

最后分享一下我很喜欢的Jeva老师的几个语录

1. 生命也好，爱情也罢，不是等待时开的花，而是努力后结的果。瑜伽的你终将美好！
2. 在有限的时光里，努力去遇见一切未知的可能；未来的路，交给未来的自己去解答，你只需找到正确的方法，默默地努力。你不能总是还没开始就急着要结果，你不能总是付出了一点点就想要老天给你很多很多的回报。所有的奇迹，终究不过是你汗水凝成的结晶。
3. 身体永远是检验一个人是否自律最诚实的标准，你投入多少，它就给你回报多少。在保持身材的背后，更是一个人的生活状态最好的展现。你今天的日积月累，早晚会成为别人的望尘莫及。

瑜伽老师工作总结篇二

瑜伽老师曾不止一次地和我们提到瑜伽的唱颂，唱颂的歌曲是一些平时我们很少听到的种类，它们都是由极简单的一串发音组成的韵律，节奏缓慢而轻柔，不断地重复。唱颂通过吟唱简单的发音并拖长声调，以达到调节气息，增强呼吸的绵延和控制呼吸的能力。简单点说就像是歌唱家练习用丹田之气唱歌一样。

当我第一次听老师唱颂的时候，我感觉到它似乎和寺庙里放的佛经很像，只不过没有木鱼发出的敲打声。如果非礼佛之人，可能会觉得大家跟着一起唱那种感觉很怪异。后来，老师解释说，其实瑜伽完全可以无关于宗教，你可以把听唱颂当成是一种追求心灵宁静或者练习气息的方法，不必强求自己非要像出家人一样超然脱俗。

如此，我便释然。后来，根据老师的推荐，我接触到的唱颂歌曲又多了一些。我发现它们似乎真的可以让浮躁的心平静下来。我试着在夜深人静的时候，盘着腿一个人静静地坐在房间里，听着这些简单的韵律，竟然可以做到让脑袋一片空白，什么都不想，注意力超全地集中。三五分钟下来似乎非常享受。

这句话我回家后马上就转教给了朋朋。是的，母亲从小就教导我不要说人事非，这一点我一直谨记在心，并奉行多年。身在职场更是严格遵守这一原则，无论别人怎么抵毁我，我却从不说人坏话。如果同事们讨论的这个人我实在不敢苟同的时候，就保持沉默，或者客观一点，不偏颇不中伤，不无中生有。这个原则保护了我，所以即使我清高，不爱主动与人交往，但却不惹人讨厌。

当然，并非所有的人都能做到口吐莲花。不然也不会有那么多的事非了，不是吗？这些年，我觉得自己从来没有像今天一样，真正地做到不在意别人对自己的看法。当别人用言语攻击我的时候，我甚至学会了试着原谅别人，毕竟攻击我的言论并没有破坏我的幸福。我的老板曾经说过，一个人的一生之中，能影响到50个人已经是很不错的，因为这50个人还会与别人有牵连，这50个人的关系网拉起来就是一张大网。而你，就是这张网的中心点，你的能量被无限地放大了。是啊，如果在人际关系的网络中，我就是中心点，那么我一定千万注意，不要让太多的人反过来影响到自己。这样的一种心境提升，是连我自己都没想到的收获。

我相信瑜伽可以带给我更多的感悟，当然，这全都源于对生活，抱有热爱之心。

后注：日记里插入的这首mp3是老师推荐的《解脱咒吟唱版》。唱颂此咒者是位金刚上师，长年在青藏高原修行。我想了想，还是推荐给大家。不要执着于任何宗教的束缚，试着静下心来听这一段简单的韵律，它那极富加持力的韵律，

跨越聆听者的心灵时空，流露出无限的自在与智慧，也许，疲倦的时候可以放松你的身心，帮你暂时忘却烦恼。

瑜伽老师工作总结篇三

首先，代表瑜伽协会感谢公司领导的关怀与支持，成立了长江电力瑜伽协会，让瑜伽人有了组织，让更多的人有机会认识瑜伽，受益于瑜伽。

20__年瑜伽协会主要做了以下几项工作。

一、坚持每周一次的瑜伽培训。

虽然每周日下午参加瑜伽培训的人数不多，但是我们对能够坚持上课的会员给予了正确的身体评估和有目标的身体改善。通俗讲就是：帮胖子找到紧致，帮瘦子培育强壮，帮虚弱无力者锻炼核心力量，对形体问题较大的对症下药。

要知道每周日下午的上课时间，正在周末休息在家最松散的时间，坚持上课的人需要克服心理上的懒散，但是能够战胜自己走进教室的人，都可以感受到身体一点点的改变，在坚持中学会了怎样坐、怎样走、怎样调理自己。

这就是看似简单确又很深奥的瑜伽，让你在收获健康快乐的同时，品质上收获让你受益一生的“坚韧”。

瑜伽有它的小众性，与太极、舞蹈相比人气不旺，更是由于人们的误解，让瑜伽成了女性的专利。作为瑜伽协会会长、瑜伽老师我有点遗憾，今后还需要继续努力。

二、积极参加公司举办的群众性大型活动，展示瑜伽。

组织协会成员和瑜伽爱好者，积极参加公司举办的大型活动。由于参加表演的瑜伽人水平各有高低，因此编排了双人瑜伽

表演《融合》。《融合》寓意熔化后的融为一体，让水平各异的表演者在排练过程中放下小我，相互帮助、相互包容，在成长中付出，在付出中成长。正是有了表演者追求合一的瑜伽精髓体现，才有了受到好评的精湛表演。

三、不定期的组织协会成员，走进大自然。

协会组织活动，最重要的就是倡导一种健康、向上的生活方式。

不定期的组织协会成员，走进大自然、走入乡村，在天地间呼吸引导积极向上的生活态度，在青山绿水间吸入清新与美好，呼出压力与烦忧。

特别是首个世界瑜伽日的活动中，协会组织的户外瑜伽活动受到了三峡晚报记者的注目，并对我们进行了图文报道。

四、积极宣传协会活动，在三峡工程报和三峡集团公司职工文化网上发表多篇宣传报道。

利用业余时间通过网络传播瑜伽文化，以集团公司职工文化网为平台，建立交流学习瑜伽论坛。20__年发布协会动态及瑜伽学习交流等稿件30余篇，把论坛做得有声有色，深受瑜伽爱好者喜爱与支持。

五、在协会管理上，建立台账，账物清晰。

瑜伽协会人数不多，规模不大，但再小也是一级组织。为此协会管理者在协会管理上执行相关制度，建立台账，保证账物清晰。

20__年协会的工作重点依然中做好各项培训，积极参加公司组织的各项活动;组织有益身心健康的协会活动，同时积极创造条件到各单位讲授公益课程，让瑜伽帮助到更多员工修养

身心，让他们以更加饱满的精力投入工作。

20__年3月1日

瑜伽老师工作总结篇四

no.其实，瑜伽是一种哲学思想，它是来指导我们的人生和生活的。

如何指导呢?当面对困境、逆境、痛苦、疾病、战争等等一切不好的事情出现的时候，该如何应对?瑜伽的哲学思想是来帮助我们如何经历人生，如何在生活里面处理人和人的关系，人和事的关系，人和自然之间的关系!她帮助我们认知这一切，而并不是做某一个体式，头可以碰到脚了，瑜伽就练的特别棒了。大家也可以发现，其他运动里的许多动作都跟瑜伽体式相似，但那并不是瑜伽!当你遇到更大的困难的时候，或者哪怕是跟某人很小很小的一个小矛盾，当你的心思出来的时候，你能不能敞开应对这一切，这是瑜伽思想给予我们的!瑜伽帮助我们换一种态度，认知自己的练习和生活!重新去看待人生，重新看待来到你生命中的人和事，敞开自己的思想，把内在的空间打开，跟宇宙连接。

也许说到跟宇宙连接，大家觉得有些不可思议，其实一点也不，事实是我们从未跟她分开过，只是你没有办法感受到而已。比如：阴天下雨的时候，人的情绪会相对低落，也经常听到有人说，下雨的时候睡觉是最舒服的;冬天的时候会觉得寒冷，夏天的时候觉得闷热，其实这都是我们和宇宙以及大自然连接的一种体现!不仅如此，人和人之间也有很深的连接，比如：你有一个性子很急的朋友，她做什么事火急火燎，在一起时你也会被她带的着急起来;妈妈的情绪是什么样的，婴儿虽然不会说话但他也能感受到;情侣之间一个不开心，另外一个也没法真正的快乐。这都是人与人之间的连接!瑜伽的练习就是让我们有意识的活着，真正的感受到，你跟这一切都是连接在一起的!练习瑜伽的目的，并非是要创造另外一个自

己，而是真正的和自己内在的空间连接，和所有的一切连接！这就是《瑜伽经》里面说到的□samadhi(三摩的)！

接下来我们说说顺位，精准顺位是建立在人体结构和基础解剖学上的，通过调整身体各部分肌肉来改善体式，它能够非常精准的提升人体的身心健康，而且兼顾力量、柔韧和平衡能力发展！体式练习要求控制身体和骨骼的正确排列，每个体式训练都需要在控制、分解的前提下做练习。同时，精准顺位是包容的，它正视所有流派的优点，并且会借助一些简单的辅助工具来发展和强化核心肌群的能量。

简单来说就是要告诉大家瑜伽体位法中脚怎么放，腿怎么放，手怎么放.....让你的身体各部位都待在该待的地方，要用该用的力，不用不能用的力，各部位都归位。练习中膝盖不疼了，腰椎不疼了，形体得到矫正，力量、柔韧得到加强，后弯、倒立能够学习到精准的方法，不再受伤！这是身体上体现的顺位！

不过，除此之外还有更大的顺位。在瑜伽垫上，你的身心如何顺位；离开瑜伽垫，我们和我们遇到的事情如何去顺位，而不是想要去强行改变，制止，拒绝一切！身体上的顺位是为了帮助我们达到这个更大的顺位而服务的。其实很多时候人受苦的原因就是因为拒绝！拒绝自己愤怒，拒绝自己生气，有的人甚至拒绝自己开心。拒绝的力量有多大，你的苦难就有多深！

我们为什么来练习瑜伽？

其实大部分人是想要寻求快乐和幸福感，没有几个人说我练瑜伽是为了受苦，就是为了把腿掰伤，练成颈椎增生，腰椎间盘突出！可是现实中却总是急于求成，有的人在身体僵硬的时候，拒绝自己的僵硬，所以去硬掰自己；当做不到这个体式的时候，拒绝自己做不到，所以拼命憋着气，青筋暴着把这个动作摆拍出来，然后觉得特别开心。这并没有对错，但这

多么像你终于打败了自己的愤怒，打败了自己做不到这件事！

这些练习都不叫顺位。

而且每一个人都有每一个人的顺位状态，顺位不是所有人一个标准化的东西，它会给你一个顺位的参考，而每个人个体的骨骼大小形态不一样的时候，那它的顺位标准也不一样！包括你开始练习的顺位，和你练习了两年三年以后的顺位也不一样，随时都是尊重每一个个体的独特性，因为每一个人的身体都是独一无二的！

顺位的意义在于我们个体如何和更大的宇宙意识顺位，而并非说要消灭小我去奔向大我！即使我们总是被局限（比如，想买自己喜欢的东西，看到昂贵的标价望而却步；工作非常尽心，却迟迟不见升迁，心里异常郁闷），因为这些局限，人们常常忘了自己的内在是多么完美！不过我们也还是有机会去认知到自己更大的创造，这创造每个人都有，只是你的练习方法或者说你目前的无意识导致你可能无法看到！宇宙是大的意识体现，我们自己是小的意识体现，如何让小的意识体现顺位于大的意识体现，这才是更大的顺位！

没办法停止想，越控制自己不想，波动就越大，人就越混乱，怎么办？那就需要去顺位！道教说，顺势而为，去顺应一切的时候，一切就变得不那么困难了！你越想改变的东西就代表你跟它的对抗越大。

说起来容易，可是在生活中遇到这些事的时候，我们就蒙圈了！所以才要不断通过练习去明白：我们来到瑜伽垫上做什么？重新去认识自己有没有顺位过，做伸展的时候，我的态度、我的呼吸在干什么，我有什么样的想法在这个体式上，我有没有跟我的身体在一起，这叫顺位！

顺位不是一个死板的东西

老师永远不要硬掰到学生要他怎么顺位，而是要试着去启发学生当下你的顺位样子是什么，有时候你看着它的身体形态不是顺位的，而他的态度是顺位的，这其实是非常好的一种顺位！不是憋着气，强行做到一个体式，把自己憋的都便秘了，苦寻良方！其实人便秘，就是不顺位的原因，因为气总往上走，下行气不走了，就会很燥，所以你身体就出现了不顺位的情况！

瑜伽不是让我们变成拼命三郎，它是让我们内心更加的富足，让我们对于生活中的一切更加的满足，感觉到幸福，而不是在我们之外创造一个想象的幸福！幸福不在你之外，她，就在你之内！

瑜伽老师工作总结篇五

文老师，毕业于印度卡瓦拉翰慕瑜珈研究学院获得高级教师培训证书，以及全美瑜伽联盟认证学院证书，有多年从教瑜伽经验。课堂上，用生动语言、易懂手法、寓教于乐的方式传授，力求每位学员学到、学好瑜伽功，所以颇受学员的爱戴和欢迎。

教学内容主要以下几点：

一、理论：瑜伽理论、唱诵

二、实践：体式、呼吸控制法、冥想训练

三、阿输吠陀疗法(针对各种亚健康问题,通过瑜伽疗法作治疗)

四、培训瑜伽老师

瑜伽远不仅仅是简单的身体锻炼，它是帮助我们建立自我内部世界与外部环境和谐统一的生活方式之得力助手，它只有

通过实践和经验，才能成为我们的生活知识。”我希冀每位学员只有把它身体力行，通过体验你会感悟到与自然共存，与心灵结合。

瑜伽是人类智慧的结晶，瑜伽师更是帮助人们身心的人。瑜伽像一个深不可测的海洋，我要不停的探索，提高自己。用我一生的历程，达到表里如一，成为一个职称的瑜伽师。

故此，学员们与我感受诗的悄然来临，引领体态走近自然，走向空灵。完善此刻的自我、享受美丽的人生。

瑜伽老师工作总结篇六

每一个走上瑜伽岗位的老师，都有一个共同点：爱瑜伽。瑜伽让我们内心丰满，让我们有能力帮助自己，有能力帮助我们的朋友，家人，甚至身边更多的人。那么作为一个瑜伽老师要具备什么素养呢？下面是本站小编搜集整理的一个瑜伽老师的素养，希望对你有帮助。

真诚

瑜伽习练和教授中都需要有一颗真诚的心，诚实接纳自己的一切，好与坏，平和轻松地去面对。真诚将帮助我们在瑜伽教师之路上走得更深、更远、更久，也会让我们收获更多。

理想、目标、规划

我想要成为怎样的瑜伽老师？什么级别的瑜伽老师？我计划用多长时间成为这样的瑜伽老师？什么样的财务规划能够帮助我实现我的目标？——在实际行动开始之前，问问自己以上问题，可以帮助你清晰自己的理想及实现途径。

系统的学习

在明确了目标之后，选择正规且进阶体系明确的培训学院，选择经受过系统培训，有丰富教学经验和责任心的老师，接受系统、严谨、规范的瑜伽教师培训课程，将为瑜伽教师之路打好基石。

排除杂念 战胜自己

刚开始上课的时候难免会紧张，我的声音是不是够大？课程编排会员会喜欢吗？下一个体式是什么？……而当你不去思考那么多的时候，你反而会更清晰地知道你为什么站在这里，那么，接下来，只需要去做就好了。

教学

一个受欢迎的瑜伽老师，绝不止是因为知晓丰富的瑜伽知识，更重要的是经验——习练经验和教学经验。而我们知道，任何被称为“经验”的东西，都只有自己亲身去经历和体会，才能真正的获得。教学中你会发现，教授越多，讲课越顺理成章。

感同身受

在教室中，你感觉到冷了，是否会员也会觉得冷；课程结束的挺尸式时，闭上眼睛感受一下教室的光线是否会合适。以己及人，就会与会员产生共鸣。

心中有数

上课的会员是谁？他们来上课的目的是什么？他们的习练水平如何？这节课的目的是什么？体式编排中的要点和注意事项是什么？做到心中有数，才能给会员以良好的学习感受。

针对性

学习

很多瑜伽老师在接受过基础教师培训之后便开始教学，教学经验不断得到提升，但一段时间后便发现进入瓶颈，困惑越来越多。瑜伽已有数千年的历史，其中的精妙之处唯有通过持续学习才能获得。请记住，持续学习是一个优秀瑜伽教练的必修课，而当你开始持续学习时，你会发现，你面对的问题会越来越少了。

一 扎实的专业知识

我想这点是毋庸置疑的，无论做那个职业，都要有扎实的专业知识，否则我们何以正确引导学员。

二 真实的修炼过程

当然对于瑜伽来讲，只有知识还是不够的，从来没有纸上谈兵的人能成为瑜伽大师，因为瑜伽是一门实际的修炼内容，遵循瑜伽八分支法，我们有明确的修炼次第，只有一步一步实修实证过来的人，才有资格教授别人，否则便是误人子弟。

三 博学的心

我的观点：只精一门的人不能称之为大师，还是叫做专家比较妥当，“专精于一家嘛”，而作为大师应该是在扎实专业基础上有渊博学识，能与各行各业融会贯通的人。远了不说，就拿我们瑜伽教学来讲，瑜伽师与会员的沟通是必不可少的，而我们的会员又是来自不同的行业和背景，所以没有博学知识，很难做到有效沟通，有些教练无论在上课之前还是之后都是独自静默，很少与会员聊天交流，不知是不想还是不会，总之这都不应该。

“中三成”为：

一 动作的延伸——眼神

眼睛是心灵的窗户，当目光交接的时候总会有心灵的触动，我们讲在课上尽量顾及到每一个人，如果动作照顾不到，眼神便是很好的工具，眼神会映射出一个瑜伽师的内心和他对学员的关爱。

二 你是否随身携带最具杀伤性武器——微笑

在人际交往中，微笑是最具杀伤力的秘密武器，瑜伽教学中也是如此，我实在不觉得在教练台上看到一张冷冰冰的脸会使人内心舒服，即使教的再好，在学员内心中也是会打折扣的呀。

三 未见其人，便知其意——声音

在中医看来，中气充足，则声音洪亮，即使很远也能听得清楚，五脏调和，声音则甜美动听。所以从声音能反映出一个人的健康状况来，想拥有好声音的前提也便是把身体保养好，瑜伽的声音很需要有瑜伽感觉的，教学中应当保持自己平时的语言特色，这样有助于保留自己的教学风格。