

# 瑜伽月总结 瑜伽砖是练习瑜伽的辅助工具 (汇总5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，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 瑜伽月总结篇一

瑜伽砖选购有讲究，在选购前，最好先掌握窍门，这样才不易买到劣质产品。那瑜伽砖选购窍门有哪些呢？瑜伽砖怎样选才能选购合乎心意的？一起来了解一下吧。

### 看材质

瑜伽砖通常由两种材质制成，一种是eva，另一种是软木。eva制成的瑜伽砖采用密封发泡结构，弹性好，防滑性好，即使承受一辆汽车重压也不会变形。而软木制成的瑜伽砖手感很好，功能也不错，适合瑜伽爱好者选购。

### 看颜色

瑜伽砖有很多种颜色，不同颜色视觉效果不同，通常，颜色较淡的适合初学者购买，因为初学者刚开始练习时注意力难以集中，容易被鲜艳的物体影响，进入亢奋状态。要是已练习瑜伽一段时间，有一定的定力，可以选购颜色较为鲜艳的，具体选择哪一种颜色根据自身喜好来定。

### 看品牌

买瑜伽砖，最好买大品牌的，因为大品牌的质量多有保证，不易损坏。如果一味贪图便宜，买小商家的，在使用过程中才发现有质量问题，可能会影响身体，导致身体损伤等。

## 瑜伽月总结篇二

养生瑜伽的知识宣讲赛

.15

江苏科技大学外国语学院

为了让更多的人感受到一份自然的健康，弘扬一份自然时尚的健康，丰富同学的课余生活，为丰富学院社团生活出一份力量！

.15日举办一个养生瑜伽的知识宣讲赛，从练习中让同学体会到身心的放松，从语言中让同学感受瑜伽的魅力，从而巩固一段时间所学的瑜伽动作和瑜伽方面的知识要领，也因此为大家创造一个交流的'平台，谈谈大家对学习瑜伽的心得，尽最大的努力解决同学在生活中，练习中所带来的烦恼或困扰，让瑜伽这份健康时尚的精神带给更多的朋友！从而提高同学的自信以及拥有更好的学习状态和工作态度！

地点：江苏科技大学东校区负责人：张煜

### 1. 宣传安排

1.1由组织部出面租借帐篷2顶，办公室负责同其他社团协调场地；

1.2宣传部对宣传海报进行设计。要求，撇去以往大红大紫的夸张设计，力求简朴、迎合广大同学（尤其是大一新入学同学），可考虑采用实物模型吸引大家眼球。

1.3宣传部在报名期间以传单形式向过往同学介绍本次活动。要求，禁止使用扩音喇叭等易烦躁工具。

1.4由总会长出面同西区广播站协商，争取广播宣传。

## 2. 比赛场地安排

本次大赛对于赛场噪音处理、音响设备、赛场纪律有着特别高的要求。

2.1由总会长与组织部长出面，尽一切可能争取到图书馆学术报告厅的使用权。

2.2由组织部、办公室负责大赛现场的秩序维护。

要求，出场号为前10位的参赛队伍入座前阶梯会场，其余队伍按顺序坐在后阶梯会场。各部门干事控制会场纪律，严禁不合乎赛场气氛的其他声音。2.3宣传部早大赛开始前1个小时入场，布置赛场氛围。

要求，力求简单朴素、避免夸张浪费。

## 3. 报名工作

3.1报名表力求最简洁。要求，不打宣传口号，只出现大赛内容，将获奖所得奖励放于最显眼处。（宣传部负责排版）

3.2本次大赛因预估选手数量较大，故在报名期间先进行随机选号。

此环节严禁作弊！

## 4. 物品采购

2、确定固定各步骤是否安排妥当，由工作部员记录拍摄留念，

便于该活动的长期开展；

3、在开展活动前并向大家介绍本次活动具体流程及开展意义；

1、保持场地最后的整洁；

2、资料以及各方面收集的意见要认真吸取改正，取长补短；积极配合学院及社团的工作安排。

## 瑜伽月总结篇三

瑜伽是一种艺术，一种陶冶身心，悠然娴静的艺术。瑜伽更是一种美，一种集大成之美。当初选报瑜伽，除了欣赏它的宁静与怡然，更多的原因是对美的向往。通过一个学期的学习，对瑜伽也有了自己的认识。

瑜伽的确是一门内外兼修的健身项目，每次跟老师练完一套动作，不仅我的身体会得到充分的锻炼和拉伸，原本紧绷的神经也慢慢的放松了。真是极大的享受。尤其在瑜伽休息术的时候，感觉全身都沉浸在了大自然里，不会再有杂念，压力也得到了释放。它自然舒适的环境，宁静祥和的音乐，那种在极限边缘的伸展、放松给身体带来的清爽感觉，让我对瑜伽的神奇魅力惊叹不已。

瑜伽以三脉七轮作为原理基础，以对三脉七轮的训练来调节身体，进而影响情绪。这种以印度医学为基础的运动反映着一个地域对人体生理的理解。在中国医学史上，有华佗创“五禽戏”一说，这或许是中印文明的相通之处吧。而更高层次的调息法与冥想，既与禅学有共同点，而似乎与中国的“天人合一”思想也有相同之处。以道家学派为理论基础的太极拳，讲究的正是人与自然、宇宙的交融。

瑜伽课上学到了很多的瑜伽动作，其中，犁式是一开始最难做到的。慢慢的，随着瑜伽呼吸的运用，也变的容易了很多，

做犁式的时候，让我感受到了身体的伸展和滋养，感受到别样的感动，有的时候会感觉血液在飞腾。随着音乐缓缓的伸展身体，动作到位会让自己非常舒服，同时也是一种展现身体美的过程。

我想，瑜伽最神奇的地方在于它的冥想。冥想，是一种释放思想的过程，同时身心得到休息，当人专注于冥想时，就感觉自己保持一种平和、稳健、宁静的心态，思想凝聚在一起，去除多余的杂念。打开自己的心扉，让阳光滋养心灵深处，看得更远更清。我想这种专注和平和是我们每个人都应该追求的东西。

若讲到这学期最美好的经历，就是在体育课上进行练习。用心去感受大自然的美，让身心与大自然交融，这可能是真正修习时所要求的吧。我想这学期的学习，虽然是入门和打基础的作用，但我将从这一点出发，以后尽量创造条件更深层次低学习。而且瑜伽练习对空间、设备的要求不高，因而非常有利于经常练习。同时也感谢老师的认真与耐心，将我们带入瑜伽的个神奇的世界。

## 瑜伽月总结篇四

瑜伽起源于印度，流行于世界。在印度有着渊远的历史，在古印度婆罗门体系中与其有密切的关系。在印度人们相信通过瑜伽可以摆脱轮回的痛苦，实现内在的自我与宇宙的和谐。

瑜伽的含义：是“结合”，有自我实现的含义。不可否认的是练习瑜伽确有许多好处：

1. 调节生理，达到平衡。瑜伽强调身体是一个广大系统，而通过瑜伽的体位法，调息等方法，可以调节整个器官的生理器官，达到强身健体的目的。
2. 消除紧张，平静内心。瑜伽完全呼吸法，打坐和各种体位

法，调节神经系统达到消除紧张。

3. 修身养性，特别功法，特别功效。瑜伽提倡一种健康生活态度，加强超越自我的练习，使人充满自信，另外瑜伽对塑型失眠、焦虑和关节炎等症都有非常好的功效。

目前在南昌大学（前湖校区）瑜伽学生联合会于20xx年10月15日正式成立，极具年轻和活力于一体。同时不可避免的是，遭遇到诸多的误解和不少人还不是很清楚瑜伽的好处。例如：有许多人认为瑜伽只是女生练的活动；有人认为练瑜伽得要很好的柔韧性；更有些人认为瑜伽的动作都太简单了等等。

刚刚成立的协会，亟需要扩大协会的影响力，吸纳一批优秀的新成员，也需要将瑜伽的精神，益处让更多的人受益。让更多的人了解瑜伽、练习瑜伽、爱上瑜伽。

响应素质教育的号召，丰富校园文化生活，让更多的人了解瑜伽，练习瑜伽，爱上瑜伽，受益于瑜伽。扩大瑜伽协会的影响力，为今后能够为社联出更高质量的节目，为学校展示更丰富、更高水平、更具有生命力的社团风采。

（一）、由负责人申请大学生活动中心作为活动场地，确定公开课的时间是xxxx年xx月xx日xx点到xxxx年xx月xx日xx点，授课老师xxx□

（二）、制作宣传海报和横幅，并有工作人员贴海报和挂横幅。（1）宣传海报20张，横幅5x0.5m的要5条，宣传单600份。

（2）用展板在商业街口、九食堂、一食堂各贴一张宣传海报，剩余的就贴在各宿舍的楼梯口展板。

（3）横幅分别挂在桥头、九食堂对面、医学院两条、休闲广

场。横幅挂三天就有挂横幅的同学收好，放在社联办公室。

(4) 人员的安排：

1. 海报由三名同学制作好，并由四名同学利用中午的空闲时间贴在各楼栋及主要位置。
2. 横幅设计由活动负责人制定，并由三名同学负责每天桥头的'横幅，两名同学负责天健园的横幅，三名同学负责医学院的横幅。
3. 宣传单扫楼式的发放。休闲广场附近楼栋由四名同学负责，天健园由三名同学负责，医学院三名同学负责，每人50份宣传单。

(三)、在公开课的前一天(XXXX年XX月XX日)准备好150张瑜伽垫。由两名同学负责登记借来的瑜伽垫，并做好标示。

(四)、在公开课前一小时工作人员要到场做准备工作。由四名同学负责检查安全设施和音响设备，整理场地，贴好标签和图示。安排两名同学在在门口迎接。

(五)、由一名同学负责两位主持人选择。老师的邀请及出场费由两名同学负责。

(六)、由两名同学负责投影仪，两名同学负责公开课过程中的背景音乐、视频(要能和老师授课内容相匹配)。话筒、音响、服装由三人负责。

(七)、安排5~10名工作人员负责突发事件的预防，维护现场秩序，组织人员进场，以及瑜伽练习的监督和保护。

(1) 主持人宣讲开场白。(5分钟左右)

(2) 老师教授瑜伽课，并简述注意事项。（80分钟左右）

(3) 主持人详细解说练习瑜伽的注意事项。（5分钟左右）

(4) 现场互动环节“五小五礼”。（5-15分钟）

(5) 瑜伽的表演。（8-10分钟左右）

(6) 会长上台退场感谢。（2-3分钟）注：详细信息见附录1

(1) 送老师回去退场，引导学生顺序退场。

(2) 活动结束后，有负责现场音乐同学负责投影仪整理。

(3) 整理场地，退场。

(4) 登记瑜伽垫的同学确认瑜伽垫，收好。第二天送回，并感谢他/她。

海报20x10元=200元

横幅5x25元=125元

宣传单600x0.08元=48、元

老师出场费：100元

租话筒、音响、服装、投影仪费用：0.00元共计：473.00元

## 瑜伽月总结篇五

练习常规瑜伽，调养身心，缓解压力，放松心情。

瑜伽是一种生活，是一种宁静，是一种美，是一种专注。

学习自然呼吸与腹式呼吸，热身体式以及拜日式。学会静心养气，动作协调，以平衡身心，达到健康的作用。使内分泌平衡，身体四肢均衡发展。全身舒畅，心灵平静，内在充满能量；睡眠时间不需要太长。学会以瑜伽活动消除烦恼，平静心境。维持姿势平稳，能够净化血液、净化肉体、调节人的体重。

主办单位：四川工商学院校团委学生社团联合会承办单位：律动健身协会

星期一中午12：00~13:00, 星期三12：30~13：30

2教2c602

领导小组：组长：何雪

副组长：宋玉

参与人：律动健身协会所有会员及干事

活动前期：

活动中期:学习自然呼吸与腹式呼吸，热身体式以及拜日式。学会静心养气，动作协调，以平衡身心，达到健康的作用。

活动后期:保持场地的整洁，收取各会员意见，便于改进。

1、活动部负责写活动策划和场地申请

2、监察部负责做好记录，检查人数

3、财务部做好财务收支。

伍佰元整