動能瑜珈和之前的瑜珈，感受出來的不同是之前拉經拉得比較久，動能的感覺一直在跳來跳去好累可是充滿活力！如果兩個要選一種的話我還是比較喜歡之前的瑜珈，雖然是比較靜態的動作，可是只要作的確實會冒汗，作完後會通體舒暢。

我真的很喜歡每周的瑜珈課，除了讓自己動一動之外，也能讓我百年超硬的筋骨變柔軟些！