動的瑜珈其實說不累是假的，一下下就瞬間這裡痛那裏酸，而且又馬上就能冒汗，可是我總覺得他跟有氧運動很相像，應該說是結合了有氧運動和瑜珈於一身，可對我來說，他已經不稱作瑜珈了，瑜珈都應該比較幽靜的來展現優美的動作，所以相較之下，我還是比較喜愛之前的瑜珈，雖然有時候老師也會叫我們加快速度的做，但總覺得以前的，能拉到筋，動的瑜珈，卻是扭到筋的感覺，或許是動作做得非常地不標準吧。不過動的也有好玩的地方，大家排排站，一起前進，一起後退，雖然很危險，可是看大家都笑得很開心。