

2023年学瑜伽的心得与感悟简单一点(实用8篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来了解一下吧。

学瑜伽的心得与感悟简单一点篇一

瑜伽是一门千禧时代备受追捧的运动。它不仅提供了身体上的锻炼，还能带给人内心的宁静和平衡。作为一个几乎没有接触过瑜伽的人，我有幸在最近几个月里坚持练习瑜伽。现在，我想分享一些从我的练习过程中获得的体验和感受。

第二段：体验

我刚开始做瑜伽时，感觉自己的身体非常僵硬，有些姿势的完成会让我感到非常吃力。不过随着时间的推移，我意识到自己更加灵活，并且学到了很多新的动作。通过瑜伽，我也感受到了身体上的变化。我发现自己变得更加强壮和有智慧，也开始掌握了更好的呼吸控制技巧。

第三段：内在益处

虽然一开始我的目的只是保持身材健康，但瑜伽对我来说意义更深远。不仅帮我掌握更好的身体姿势，也让我学会了平衡、冥想和静心。我逐渐意识到，在我聚精会神地将身体和心灵连接在一起时，我能够更好地放松自己，在忙碌的生活中获得内在的平衡。我现在在工作和生活中也变得更加有耐心，事情发生时不会失去镇静。

第四段：个性发展

在这些过程中，我也逐渐发展出自己的风格。我发现，每个人都有自己的方式来练习瑜伽。例如，我发现自己特别喜欢进行流瑜伽，这是一种连贯不断的流程，每个动作都流畅而自在。我也很想试试练习更多的站姿式，因为我发现它们对我的力量与平衡感是非常有好处的。

第五段：总结

总的来说，我很高兴能够尝试练习瑜伽，并重新发现自己的身体和内心。我赞赏瑜伽给我的身体和内在上的益处，并在这个过程中发展出自己的风格和姿态。此外，练习瑜伽也在提醒我，即身体和心灵的密切联系——这也是一个充满成长与发展的过程，我将在未来的生活中继续探索和尝试。

学瑜伽的心得与感悟简单一点篇二

瑜伽在我们的生活中一直都有着不可忽视的重要性，这种运动不仅可以提高我们的身体素质，还可以增强我们的内心力量。长期练习瑜伽，我对此有了深刻的体会和心得。在这篇文章中，我将分享一些关于读瑜伽的思考以及对我的成长带来的影响。

段落一：瑜伽修炼是身体与心灵的完美结合

瑜伽运动始于印度，基于它古老的哲学基础，瑜伽是以技巧和意识来平衡身体与灵魂。瑜伽是一种将身体、呼吸和精神联合起来的运动方式。在瑜伽的练习过程中，你不单单是在锻炼身体，还在修炼内心，有一种渐进式的进阶效果，促进你的身体和内心的和谐，进一步提高整个身体和思想的健康程度。而这种结合体运动对于冥想探索也有着非常正确的引导，让你能够更加深入的掌握意识领域以及内在宁静的思考方式。

段落二：坚持瑜伽锻炼让我更加关注健康和生活方式

练习瑜伽，让我开始重视健康和日常的生活方式，尤其是对于食物的关注度，瑜伽让我知道了由于饮食和身体的不良习惯，对身体带来的长期伤害后果。作为一个有意识的瑜伽学习者，我深刻体会到及时纠正不良的生活习惯对于身体健康的重要性。我开始坚持选择更健康，并且对身体友好的食物和生活习惯，例如健康饮食和适度的锻炼。坚持瑜伽，我逐渐增长了对健康生活和自我管理认识，以此来更好的管理身体和创造自己身体的最佳状态。

段落三：瑜伽实践给了我更强大的自信心

瑜伽实践使我变得更加自信，瑜伽锻炼过程中，拥有正确的姿势和平衡技巧是取得成功的关键，每一次的坚持练习都会让你逐渐感受到渐进的进化。这种变化不仅影响到身体，而且包括思想和认识。长期坚持练习，瑜伽在我们身上渐渐刻下了自信的痕迹，它帮助我们更加熟悉自我身体，从而积极改变自己生活中长期以来的缺点。这种逐渐凝聚的自信心非常关键，不仅是对于完成体式所产生的信心，更是一种从内向外的本质信心。

段落四：瑜伽修炼让我更加沉静平和

瑜伽修炼不仅仅在于姿势，也是在于内心的掌控和沉静，长期练习瑜伽会逐渐教会我们如何成为一个沉静内心的人，如何在生活中保持冷静，如何控制情绪和情感。瑜伽修炼给我的帮助在于让我学会如何平和接受生活中的一切，即便是最困难的挑战，它能够使我们面对生活中各种种种问题的时候平心静气。在日常中，瑜伽让我更加关注自己的呼吸，信息和身体，这也是保持内心平静的一种重要方式。

段落五：总结

总体而言，练习瑜伽虽然需要一定的体力和技巧，但它对于身体和心理的增强和平衡的正向影响是不言而喻的，它让人们的心灵更加充实、自信和沉静，发扬人类内心活动的最高境界。读瑜伽，这就是让我们能够冥想并且正向变化的能力。瑜伽不仅仅是一项运动，也是一种生活方式和心态。通过坚持长久的瑜伽修炼，每个人都可以找到适合自己的一条路，实现内心的和谐平衡并且探索属于自己的个性特质。

学瑜伽的心得与感悟简单一点篇三

20xx年，一个偶然的时机，让我接触了瑜伽。那祥和的音乐，甜美的笑容，舒适的环境，以及它神秘的古印度文化，还有那种在极限边缘伸展的舒适和放松，给我身体带来的不一样的感觉，让我慢慢领略到古老文化与现代文明的完美结合，让我越来越对瑜伽的神奇魅力着迷不已，这种感觉让我由衷的想要真正的走进瑜伽的世界，去真正深刻的体会瑜伽的精华。

由于身体的原因，在我练习瑜伽不到三个月的时候不得不暂时放弃瑜伽的体位练习，直到20xx年11月份才真正步入到瑜伽的整体修习中。短短几个月的训练，这个过程真的是挺苦的，开始的时候浑身没有不痛的地方，随着身体的扭动和关节的转动，总是能听到我的关节咔吧咔吧的声音，呵呵，真是让人疑心我这是二十几岁的体格。随着练习的坚持，看到我的身体逐渐发生了转变，有时候竟是不经间就发生了自己意想不到的转变，比方，不知不觉的我的双手手指能够触地，双腿可以全莲而坐，树功我可以坚持5分钟。这些真是令我兴奋不已。随着身体逐渐的变得柔韧一些，再柔韧一些，整个过程真的是“痛并快乐着”。并且身体的各项机能也比以前好很多，更重要的是我学会了怎样来调节自己的情绪。

说到改变情绪不得不提到瑜伽的呼吸。呼吸，这个词语多么简单又熟悉，我们每个人只要活着就离不开它。但是很多人谁又会想到呼吸也会给身体带来不一样的改变呢。瑜伽的呼

吸法，不是练习的过程，是体验的过程，当呼吸凌乱不稳定的时候，心就会躁动不安，但是，如果呼吸能够稳定而平缓，心就会静下来。有什么样的呼吸就有什么样的性格，有什么样的性格就有什么样的命运，细细品味，呼吸不就是造就着命运吗。

瑜伽的塑造形体、提升气质、增强抵抗力等各种神奇成效在我身上一一得到印证。一个人能从事一项自己喜欢的事业，是一件多么幸运的事，我非常庆幸认识了陈老师，在她的带着和指导下，我还能在而立之年找到一份自己喜欢而又为之奋斗终生的事业！由衷的感谢您！我的老师！

还要感谢我的同学，在训练的日子当中，我们相互鼓励、相互学习、克服了精神上和肉体上上的种种不适应。在生活中，我们互相关心，谁的背痛了我们都相互的按摩，谁的心情不好了我们相互的安抚，谁有好的笑话了讲出来大家一起开心，这就是生活的乐趣，也是一种幸福生活吧。

总之，我是幸运的，我遇到了一个好团体，遇到了一个好老师，也遇到了一群好同学，对于未来我充满了无限希望与期待！我的瑜伽事业现在才只是开了一个小小的头，然而对于生活我充满了无限的感谢！！！！

衷心的感谢你们！

学瑜伽的心得与感悟简单一点篇四

来玄瑜伽，也是巧合。之前一个同事是在玄瑜伽学习的，简单提起过，后来自己开始找时在网上搜索，也不知道选哪一家，突然想起来同事之前学习的地方，记得好像是叫玄瑜伽，然后在网上找到，然后去馆里了解，才有了在玄瑜伽学习的这一段缘份。

我是第八期的第二阶段过来的，当时大家都已经有了很大的

进步，而自己是刚开始，而且一两个星期过去了，感觉自己也没有什么进步，对比之下，心里挺着急的，然而瑜伽在自己身上的改变，也是一段时间之后我才发现的。记得刚开始学习的前两个星期，基本上每天早上起来身上都是酸痛的，这让自认为身体素质还不错的我真有点受不了。我是属于有一点壮的那种，也比较结实，自己看着都不像一个女孩子，体重也不太好减。第八期结束，称体重是一点没变，当时其实真的挺失落的。到现在我自己明显的感觉肌肉的耐力和柔韧度都有所提高的时候，我知道在最开始，是自己太急于求成了，恨不得几口吃成胖子，这会儿想想，也挺搞笑。

瑜伽的精髓就一个字——练。就像何建华老师说的：你流的每一滴汗水，都不会白流。我在家自己练习的过程中，刚开始可以，后来坚持的不是很好，我记得有一次雨萱老师说我“想的太多，身体跟不上思想”，当时心里还不认可，可后来想一想，其实说的对，我自己之前也意识到这个问题，但当有一个人面对面地直接告诉你，那感觉是不一样的，其实说白了就是一懒。累了不想坚持了就给自己找借口，坚持了好多天，放松放松，休息休息，偷偷懒，于是就真的很难取得成效。

从系统学习开始，到现在有四个多月了，从刚开始回课声音都抖的不行到现在已经在外边代课，想一想真的是挺奇妙的一个过程，也是一个不断磨合的过程。现在在外边代课有一段时间了，从刚开始的大胆到现在，竟然是愈代课愈谨慎小心，是因为深深地知道了作为一个瑜伽老师身上的责任，怕给大家不好的，也是因为看到听到不正确的练习所带来的伤害，所以倍加珍惜正确安全的练习有多重要，宁可慢一点，也不去损伤。

除了身体上的变化，心理，精神都会跟着改变。我们的身体是一个系统，把瑜伽融进了身体，进入头脑的潜意识，同样就会改变心灵。我记得雨萱老师之前说过“外表强大，内心往往是弱的；心强大了，外表就会更柔和”。我以前很害怕暴

露自己的弱点，或害怕别人看到自己不好的一面，总想着把最好的展现出来，现在也慢慢地在体会这句话，去做最真实的自己，不苛求完美，把意识往内心去关注。也慢慢意识到，很多时候，标榜的东西都是缺乏的东西，太多的时候，事情都是自己的事情，和别人半毛钱关系都没有，无需大声喧哗。

时间和专注，它可能是缓慢的，前期需要多一点时间去积累，但时间、功夫到了，你想要的，全都会给予你，量变的积累，一定会达到质变。

雨萱老师说：你学其他的可能会后悔，但你学瑜伽，一辈子都不会后悔。

跨第八到第九期，能看到更多瑜伽的受益者，能认识更多瑜伽路上的同行者，内心真的是感谢的，感谢第八期、第九期的姐妹们，感谢雨萱老师，感谢何建华老师，感谢玄瑜伽这个平台。

学瑜伽的心得与感悟简单一点篇五

在当今这个快节奏的生活中，每个人都需要适当的放松和缓解压力。而瑜伽正是一种能够帮助人们平衡身心、达到内心宁静的运动方式。在我的瑜伽实践过程中，我深深感受到了瑜伽带给我的身心益处。接下来，我将分享我的读瑜伽心得体会，希望能帮助更多的人了解并体验这种运动方式。

第二段：参与瑜伽带来身体上的改变

我不得不承认，在开始练习瑜伽之前，我的身体状况并不是很好。我常感到疲劳、压力大，脾气也不好。但在我的瑜伽实践经历中，我发现我的身体状况逐渐得到了改善。我开始变得更加灵活，肌肉也更加强壮。在练习的过程中，我还学会了如何放松身体，保持平和的心态。这对我来说是一种重

要的身体变化。

第三段：瑜伽对内心的影响

在我的瑜伽实践中，我发现瑜伽不仅对身体有益处，对内也产生了深远的影响。在静坐冥想中，我深入沉浸在自我审视的氛围中。经过这些冥想练习后，我变得更加冷静、容忍和仁慈。我还学会了如何减轻内心的压力，保持情绪的平衡。这种平衡的状态让我变得更加关注内心，更有意识地呼吸、放松和调整情绪，充满了自信和能量。

第四段：瑜伽对团体关系的影响

除了对身体和内心的益处之外，瑜伽还带来了改变团队互动和互信的重要影响。在我的瑜伽实践中，我体验到了瑜伽带给我的内在和谐感。这种和谐感不仅在练习时出现，还能够延伸到团队生活中。在团队瑜伽班中，我发现自己特别容易合作，团结和信任。在这些练习中，可以看到团队成员之间互相支持，提醒和引导。这种和谐关系的建立，不仅为团队带来了更好的合作关系，而且也为我们的日常互动带来了更多的信任和支持。

第五段：总结

在我的瑜伽实践经历中，我体验到了它的许多益处。尽管瑜伽的实践对不同人有不同的体验和效果，但这种运动方式对身体、心灵和关系都产生了积极的影响。如果你正考虑开始练习瑜伽，或是刚刚开始瑜伽之旅，我希望这篇文章可以帮助你理解和认识瑜伽的奇妙之处。对我来说，瑜伽不仅是一种运动方式，更是一种健康、健康和美丽的生活方式。

学瑜伽的心得与感悟简单一点篇六

我不知道瑜伽给我带来了什么好处?这么些年我一直就是这样，

没发现什么与众不同。就好比自己的身高与容貌，你从来不会觉得，在某一天早晨起床，发现自己一夜长高了10cm吓你一跳？有人说我比同龄人显得更年轻，我说，这个是基因问题，跟瑜伽有没有关系我真不知道。

有没有觉得，你一直在追求着某样东西，追啊追啊，时间一天天过去，你从来没有放弃，突然有一天，你追到了，但内心并没有表现得狂热激动，而只是淡淡的会心一笑。比如你的工资，你的座驾，你的新房，你的伴侣等等。我不想说瑜伽乃生活必需品，不练习瑜伽不会怎么样，真的。因为我们终会慢慢的老去，即便是你到了80岁还能下个竖叉，除了尊敬和敬仰，还是尊敬和敬仰。

每个人都有选择事物的权利，总有一部分人会无端无故的喜欢。坐在垫上，闭眼、呼吸，与心灵靠近；站在垫上，身体的各种排列、各种组合、各种连接，与心灵同在；躺在垫上，闭眼，呼吸，把自己交给心灵。

学瑜伽的心得与感悟简单一点篇七

瑜伽乃梵语，简单的译文即是禅思，至今已有五千年的历史了。瑜伽向善，如果心变坏就做不出任何瑜伽动作，虽有夸大成分，但练习瑜伽者确为寻求内心平静、祛除疾病、清理潜意识垃圾，到达修身养性的效果。瑜伽练习也确实确实给予了人们如此的受益，成为减压和心灵美容的良方。

正是由于瑜伽有这样的好处，在大一下学期可以自由选修课程时，我毫不犹豫的选择了瑜伽课。对于本来就不喜欢体育课的我来说，瑜伽算是我最喜欢的体育运动了。因为它不像篮球、羽毛球那样过于活泼，瑜伽是一个静的世界。

也许，正因瑜伽讲究的是静、慢，在大家看来，瑜伽是一项强度很低的体育运动。其实恰恰相反，瑜伽这项工程，虽然看起来很平静，运动量好似没有那么大，但练习瑜伽真的挺

能累人的。只是一系列热身动作，已经可以弄出全身的汗来。但由此也可证明瑜伽确实是能够到达健身的效果。

才开始练习瑜伽的时候，我的韧带比拟紧，在练习的过程中，我常常感觉韧带已经被拉到极限却仍做不出标准的瑜伽动作。不过，幸亏赵老师总会在一旁说能做到哪里就是哪里，不要过于勉强自己，以免受伤。才知道其实瑜伽并不是非要到达那个很高标准，只要做到自己力所能及的程度就好了。所以每次我都是尽力做到自己的极限，希望每次都能有所进步。

经过一学期的学习，我发现自己的韧带越来越好了，做瑜伽动作也没有以前那么困难了，我想，瑜伽已经在无形之中改变着我、塑造着我，我的收获是很大的。在学习过程中，我最享受的是练习瑜伽休息术的时间，因为在整个过程中，我会有节奏的呼吸、平静自我身心，放松自己，缓解压力。在轻音乐奏响的练习室里，没有任何声音，我感觉到的是身边空气的流动，脑海里想象的是窗外明媚的阳光，或者淅沥的小雨。感觉自己已经抛开了所有的杂念，只是专心于享受此时此刻心灵的放松。通过每次的瑜伽休息术练习，我的精神得到了很大的安抚和平静，这让我更感受到瑜伽的魅力所在。

瑜伽，灌注给我们健康、力量、清爽和宁静。我热爱瑜伽，并会继续练习瑜伽。

学瑜伽的心得与感悟简单一点篇八

“阴瑜伽”这个概念在最近几年引起了很多瑜伽爱好者的关注，包括我自己。阴瑜伽跟其他瑜伽形式不同，它侧重于保持长时间的姿势和深度的呼吸，旨在放松身体和冥想。在我开始练习阴瑜伽之前，我对它不是很了解。但是，现在我已经成为了一个狂热的拥护者，因为我体验到了阴瑜伽带给我身体和心灵的益处。在接下来的文章中，我将分享我的阴瑜伽心得和体会。

第二段：身体变化

首先，我注意到了我的身体变化。我原本经常感到身体紧绷和僵硬，但在练习阴瑜伽之后，我发现我的身体变得柔软和灵活，特别是在我平常困难的关节处，如膝盖和脚踝。这种柔软使我可以更加自信地进行各种瑜伽姿势，包括其他类型的瑜伽。此外，我发现这种柔软还带来了更好的姿势和体态，使我看起来更加自信和优雅。

第三段：情绪平衡

除了身体变化，我还体验到了情绪和精神层面的改变。在我每天的阴瑜伽练习中，我会花时间集中精力呼吸和清理我的思维。这种冥想状态让我感到更加平静和安宁，特别是在我的情绪波动时期，如压力和焦虑。我相信这是因为阴瑜伽根据身体的需要倡导柔和行动，帮助我在紧张的情况下放松和平静的想法，为解决问题带来了更好的能力。

第四段：内省和反思

阴瑜伽还帮助我成为一个更内省和反思的人。因为阴瑜伽的姿势需要很长时间保持，我有很多时间集中在自己的思维过程上。我可以注意到我的情绪变化、想法、自我反思和难题的解决办法。阴瑜伽还教会了我听取自己身体的声音，并在适当时候停下来，放松和重新中心化。这种内省和反思帮助我在日常生活中处理复杂的情况和决策，使我更有信心和自制力。

第五段：总结

综上所述，阴瑜伽成功成为我生活的一个必然部分。阴瑜伽疗效因人而异，因此您的体验可能与我的不同。然而，在我的生活中，练习阴瑜伽带来了身体的变化、情绪的平衡、内省和反思等益处，同时使我意识到身体和心灵的联系很重要，

更多的人应该了解它的潜力和好处。我鼓励大家尝试一下阴瑜伽，您可能会惊喜地发现自己身心上获得了一个巨大的益处。