

# 体育瑜伽课心得体会 瑜伽的心得体会(大全6篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 体育瑜伽课心得体会篇一

在这里工作了快两个月了，一直希望能够感受瑜伽课。上个月上了两次，但是基础太差，动作几乎做不了。。。今天刚好凑他瑜伽初级，所以又习练了一次。

轻缓的音乐，专业的老师，静静的教室，所有这些都是我上个月同样感受到的。但是还是有不同的。上个月在习练的时候，跪在地上的动作几乎不能做得来，老师告诉我因为腿和脚踝平时不活动，所以很紧。但是今天没有那么难了，腿不疼了，虽然坚持不了很久，但是轻松了。

顺便说一下，美眉们中午吃完饭，可以在软一些的地方，跪着坐一会，这样对消化食物有很好的作用，背要挺直，不然会伤着腰部。刚开始的时候，可能会感到腿，脚踝，脚背很疼，但是坚持这样做，过一阵就好了。

我会把自己习练瑜伽的过程在博客中与家分享，也希望家也来聊聊初练瑜伽的感受。

## 体育瑜伽课心得体会篇二

近年来，瑜伽已经成为了越来越多人喜爱的健身方式。瑜伽不仅可以帮助我们塑造好身材，还能够在很大程度上帮助我

们舒缓紧张的心情，放松身体和心灵。作为一个长期练习瑜伽的人，我想分享我的瑜伽排练心得和体会，希望对正在或者打算练习瑜伽的人有所启发。

### 第一段：瑜伽让我更好地了解自己

我开始练习瑜伽的初衷是为了保持身体的健康和塑造好身材，但是在练习的过程中我发现瑜伽更重要的是让我更好地了解自己。通过练习瑜伽，我可以更好地感知身体的每一个部位和每一个细节。每一次的练习都是对自己的一次考验，需要克服懒惰和疲惫，沉下心来做好每一个动作。瑜伽让我更加关注自己的身体，随着动作的练习，我逐渐发现了自己身体的不足和弱点，更加深入了解自己的身体，从而更好地调整日常生活中的状态。

### 第二段：瑜伽让我更好地掌控自己的情绪

在练习瑜伽的过程中，我不仅仅感悟到了身体的变化，也体会到了身心健康的重要性。在瑜伽练习的过程中，我们需要呼吸控制和专注力的维持，这需要我们放下心中的杂念，全身心的投入练习中。练习过程中可以让我们平静下来，释放内心的压力。每一次的练习都是对自己情绪管理的一次修炼，让我们更好地掌控自己的情绪和情感。

### 第三段：瑜伽让我更好地减压放松

在工作和生活中，我们经常面临各种各样的压力，需要我们承受和应对。然而，长期的压力过大会对身体和心理造成极大的影响，而瑜伽则是放松和缓解压力的有效方法。在练习瑜伽的时候，我们可以呼吸深呼吸，逐渐地去放松紧张的身心。经常的练习不仅可以使身体更加放松，而且也能够帮助我们更好地规划生活和工作，让我们能够更好地应对各种挑战。

#### 第四段：瑜伽让我更好地提高注意力和专注力

随着社会的发展快节奏生活带来的工作压力和生活节奏，注意力分散成为普遍问题。而瑜伽则是一种能够提高注意力和专注力的运动方式。在瑜伽练习的过程中，需要我们全身心投入到动作和呼吸练习中，让我们更加专注和注意力集中。经过长期练习，可以让我们更加有效地应对工作和生活中的事情，提高我们的工作效率。

#### 第五段：结语

总之，瑜伽是生活中一项非常重要的运动，可以帮助我们保持身体健康，提高自我注意力和专注力，同时也可以帮助我们放松和缓解压力。只有一遍遍地做下去，才能感受到瑜伽的种种好处。因此，我想鼓励更多的人尝试练习瑜伽，体验瑜伽带来的健康和快乐。只要坚持去做，瑜伽对我们的生活和身体带来的积极影响是无可替代的。

### 体育瑜伽课心得体会篇三

流瑜伽是一种吸引人的运动方式，它结合了呼吸与动作，调节身心平衡，可以帮助人们放松身体，重塑身体，平衡心态。作为一个瑜伽爱好者，我从不止一次地参加了流瑜伽课程。今天，我想分享一下我对流瑜伽的心得体会。

#### 第二段：时间的流逝

初学瑜伽的时候，我总是想尽快完成每个动作，以展示自己的柔韧性和力量。但是，在流瑜伽中，我逐渐体会到时间的流逝，并学会了适应它。在长时间的静态姿势中，我学会了深呼吸和专注，净化身心，让自己的呼吸充满整个身体。

#### 第三段：身体的呼吸

在流瑜伽中，呼吸是非常重要的。通过深呼吸和动作之间的协调，我学会了如何把移动的步伐和呼吸联系在一起。每一次呼吸都像是一次呼吸训练，让我更加专注，更加舒适地完成每个动作。同时，我也体会到了呼吸与身体的连结，让我的身体更加灵活，更加自然地完成动作。

#### 第四段：内心的平静

流瑜伽是一种深度的身心静心的体验，它帮助我放下纷繁的思绪，沉浸在自己身体的感觉中，逐渐找到内心的安静。在瑜伽课程中，我逐渐学会了放松身体，放松思维，并感受到心灵和身体的平静。这个体验让我感到非常珍贵，因为在这个繁忙的世界里，放松和平静变得越来越难以得到。

#### 第五段：总结

流瑜伽让我体验到身体的灵活性、呼吸的重要性和内心的平静。这个过程不仅是身体的锻炼，更是一种恢复精神和身体健康的方式。每一次参加流瑜伽课程时，我都感到充满了力量和愉悦，这也激发了我坚持不懈地练习和探索更深层次的瑜伽练习的动力。流瑜伽是一种美好的体验，这也让我深深地相信，在这样的实践之中，我能够发现更多关于我自己的事情，以及更多关于生活本质的事情。

## 体育瑜伽课心得体会篇四

瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种到达身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。虽然瑜伽最早是宗教用来领悟真理的工具，但是开展到今天，那么更趋向于一种平和心性与健身的运动。

瑜伽这门课程一开始是由课表自动安排的，我也是抱着无所谓的态度去学习它的，但是在练习瑜伽的过程中，我感到通

过做不同的拉伸动作，整个身体都很轻松，心情也保持平静、放松的状态。

学习瑜伽的开始，老师便给我们介绍了瑜伽的大概及成效，每个动作都要做到自己的极限，这样练习瑜伽才是有效果的。给我印象深刻的是我们在一开始练习时都会做一个根本的冥想盘腿姿势，让整个脊柱笔直通下达尾骨，这个姿势保持可以给予大脑充分的休息，并让心态重获活力，时间越久，效果越好。之后会做颈部活动，顺时针，逆时针旋转几下，这个动作是为了减少头部紧张感，活化颈椎，放松颈部肌肉，美化颈部曲线。虽然是几个根本简单的动作，但是却也有很大的用处，而就是这微小的用处在我们平时不断积累下，就比别人身体更健壮，体态更优美。然后是我们考试内容里十分重要的太阳致敬式，由8个体式12个步骤组成，其可以用不同的方法活动脊柱并伸展四肢。每个动作都让身体完全舒展，促进血液循环，呼吸系统也得到了锻炼，对于我们这些初学者有非常好的锻炼效果。虽然我本身有些微胖，身体也很紧绷，但在尽全力去完成这些动作后，我感受到了瑜伽确实是要用全身心去体会，即使动作并不标准，但是身体得到了前所未有的放松，很舒服的感觉。而瑜伽也让我的身体紧绷感好了很多，这有可能是我常年不怎么运动的关系，我想练习瑜伽会比跑步等运动让我更有动力。瑜伽贵在坚持，每天花一点时间练习几个动作，我相信一定会有所收获。

等运动让我更有动力。瑜伽贵在坚持，每天花一点时间练习几个动作，我相信一定会有所收获。

在练习瑜伽的同时，老师还给我们传授了很多其他东西，比方捶腿，这有助于关节以及以后可能的腿疾病，还能帮助我们优美腿部线条，瘦腿等。还有跳三步，对于女孩子来说，会一点舞步以后总会有用处的。这些都丰富了瑜伽课的内容，使我对于瑜伽课有了新一层的感触。每次体育课都要经历的800米跑步，在瑜伽课上就换成了符合课程内容的劈叉，但是在平时练习之前，我们还是出去慢跑，这也是身体舒展，

身心锻炼的一种方式，任何运动都是互通的，都是为了身体的健康。

瑜伽课让我在学习瑜伽，身体锻炼的同时，精神方面也得到了一定的提高与收获。现在，我有些庆幸自己来上瑜伽课，这门课程是值得去学习的，16周的学习短暂，但是确是受益一生的。

## 体育瑜伽课心得体会篇五

进入大学的第一堂体育课，就是选择适合自己的项目：游泳、乒乓球、武术、瑜伽.....为什么选瑜伽呢？初衷是为了拯救我胖乎乎的身材，又很狡猾得感觉瑜伽会比较轻松。当时两个瑜伽班一共50个名额，被大家热抢，可能也是和我一样的心思吧。经过了一番抢夺之后，我终于进入了瑜伽班。对于神秘又神奇的瑜伽，我充满了期待。

第一堂课，在兴奋和快乐中度过，得知老师的年龄之后，大家更是大吃一惊，看来瑜伽对身材和皮肤的保养真的有奇效啊！于是更加热情高涨了。幻想着自己也能像电视上看的一样做出优美的瑜伽动作，身材也能一点点变得好起来。

可是事情似乎不是我想的那么简单，当动作慢慢复杂起来之后，我就感觉没那么轻松了。经常在做动作的时候抖个不停，有时候还很丢脸的摔倒在地，看别的女孩儿柔软的弯腰扭臀，总觉得自己僵硬而毫无美感，越做越懊恼。因为脚关节曾经得过骨质增生，金刚坐的动作经常没办法保持住，脚踝疼得要命。慢慢地我对瑜伽的感情从一开始的期待和好奇变成了一点恐惧。

但是老师总是很温柔得让我们慢慢做，能做到什么程度做到什么程度，一点一点进步。我看着大家都认真得学习，也不甘示弱，更加努力得完成动作，争取体会瑜伽的本质，享受练习瑜伽的过程。

一个月、两个月、三个月过去了，我发现过去自己做不到的动作，竟然没有那么难了。自己的柔韧性也好了很多。原来进步确实实在一点一滴中完成的。每个星期都接触新的动作，就有新的收获和体会，我慢慢爱上了这种学习和进步的过程。

说来学习瑜伽已经有将近一年了，虽然我的体重还是没有多大的变化，但是我觉得自己的身体内部是有着很明显得改变的，在一呼一吸之间，我仿佛可以和自己的五脏六腑交流一般，我已经忘记了当时减肥的初衷，我想我的收获要远大于此。

我知道我可能再练十年瑜伽也不可能瞬间劈叉或者把脚绕到脖子上，然而至少我知道我“只”用了一年就达成了小腿和额头的亲密接触这一“伟大”目标这对于我来说已经是飞跃。瑜伽，只和自己相比就够了。

都说瑜伽是心灵的体操，我觉得一点不假，不像健美操或者韵律操，总是让人一身大汗。瑜伽是在温柔的音乐中放松自己的身心，让身体和大自然融为一体，让灵魂去旅行的一项运动。出一身薄汗，在一呼一吸之间，我们的身心都得到了净化。

每个人对瑜伽的体会和认识可能都是不一样的，但是我粗浅的认为，瑜伽的本质不是高难的动作、不是软骨术、不是神奇的不死之身，而是在做瑜伽的时候，和自己的身体、心灵去对话，和大自然去对话，让自己身体内部达到一个平衡，也让自己与大自然得到一个和谐的境界。虽然我还不能真正在练习瑜伽的时候体会到其中真谛，但是我相信如果我坚持不懈的话，一定可以得到自己的收获。想象自己坐在碧绿的草丛之上，在小鸟鸣叫，泉水叮咚之中，让身心都得到放松，让灵魂飘向远方.....

我觉得瑜伽给我带来的最大的收获并非身体上的改变，而是教会了我一种平和、自然的处事态度，让我在嘈杂纷扰的当

今社会，不迷失自我。以后的日子，不管还有没有瑜伽课，我都会坚持这项运动，让它成为我生活的一部分。我希望每个人都可以认识瑜伽，学习瑜伽，也相信每个人都会和我一样，有着自己与众不同的认识和收获！

开始练瑜伽应该有快三个月的时间了，以前只听别人说练瑜伽有什么好，当自己亲身体验后，才渐渐发现了瑜伽的魅力所在“宁静即是瑜伽”。随着柔声慢语的指导语，身体抻拉、拧转，平衡，再舒展，配合着延长的呼吸，渐渐地心随意走，人变得恬淡而渺然，忘却烦恼，飘至一个天人合一的空远所在。生活的单调与不顺畅，并非人所愿，瑜伽最精深的内蕴不仅在调身，还在于调心，坚持的练习可以获得一种平和、宁静的`心态，以及最大限度的幸福感。瑜伽还是一种简单的生活方式和生活的艺术，可使人们放弃那些对健康有摧残力的习惯及克服不良的行为。瑜伽的姿势像柔软的体操、优美的舞蹈更是一种心操，一种健康、纯洁和祥和的生活方式由内而外，由外而内地协调身、心的平衡；既塑造人外在的形象，也关照内在的感受身体的放松，心灵的放松，最终，发现真实的自我，寻找到某种精神的依托。

这正是人类长久以来有意识或无意识地所寻觅的东西——源自内心最深处力量。

当你练习时，除了体会每一个伸展，拧转，平衡外，优美的瑜伽音乐也是它的魅力之一。“向日葵为生命的滋长跟随着太阳，依靠着温煦的阳光；同样你我的心片刻不断地跟随着精神喜乐的泉源——瑜伽语音那灿烂闪烁的金色光芒。”这是一首非常著名的印度瑜伽诗歌，后配上音乐被瑜伽爱好者们广为传唱。抒情、自然、休闲是瑜伽音乐的特点，乐曲抒发出人们心灵中真善美的心声，融合出一种友好和睦的亲情。它如此地令人感到心胸开阔，怡然自得，使人忘却心中的烦恼和压力，入睡前闭上眼睛静听一曲，你将会沉入安祥的睡梦中，经历来自入静冥想和舒解心神的深度感受，从而领略瑜伽音乐独具特色的万象之美！



## 体育瑜伽课心得体会篇六

不知不觉，大三的最后一次选修课又将结束了，也就意味着我们学习瑜伽也有一段时日了。在这短暂却富有意义的课程中，我学到了不少东西。

原本以为瑜伽一定是要那种身体很柔软的人才学得来的，但因为兴趣还是选择了瑜伽这门课。接触之后，才发现其实瑜伽是一项非常好的运动，适合绝大多数的人，当然也包括我们这种没有跳舞天赋的女生。课前也特意某搜索了瑜伽的相关信息，得知它起源于印度，是古代印度哲学弥曼差(mimama)等六大派中的一派。瑜伽是梵文词，意思是自我和原始动因的结合或一致。从广义讲，瑜伽是哲学；从狭义讲，瑜伽是一种精神和肉体的结合的运动。现在一般讲瑜伽，是指练功方法，用来增进人们的身体、心智和精神的健康。

现在来讲讲通过三次室外课练习和一次室内观看视频的学习感受吧。我觉得刚开始练的时候，可以不要太注重动作的强度，先注意动作的标准，老师也说了尽量做到自己的能力范围内就好，不要太勉强自己，毕竟我们以前没有舞蹈根底，所以慢慢的循序渐进，只要在自己的身体承受范围内，有感觉的去练习，不要羡慕那些高难度的动作。只要你持之以恒的练习，总有一天，你能做到，当然也不放弃那些你认为太简单的动作，我觉得呼吸和动作的配合是很重要很重要的。学习的成果就是从一点点、一点点慢慢积累起来的。所以我们不要急于学习很多而忘记了学习质量，相比之下，学习的质量远远重于学习的量，相信自己可以的。

瑜伽的每个动作都是有他的蕴意所在的。我有特意的记住几个减腹部、肚子赘肉的。老师说肥胖是一种病，因此，我很担忧我爸爸。我爸爸有啤酒肚，挺大的。所以我和认真的练习了那几个动作，准备回家的时候好好教我爸爸，让他也学习瑜伽，希望他的啤酒肚可以减小点。为此，每天清晨我起床，都会花上一点时间稳固。

每次临近下课的时候，老师都会说段：身体很轻很轻，一开始有点蒙，不知道这段的意义何在，后来得知老师运用了瑜伽的冥想，这让我收获更大了，它的作用在于让我们获得内心的平和和安宁。

为了使自己的内心更平和、安静，身体更加柔软、健康，一定要好好稳固老师教的知识，此外，在此根底上，也可以上网找些新动作，适时适量添加练习。瑜伽，可以使人变得健康、柔美！我会好好珍惜在老师那所学到的知识的。

有些同学由于身体柔韧度不太好刚开始上瑜伽的时候会觉得很痛苦，我自己本身身体的柔韧度还可以所以一开始上瑜伽课就觉得很舒服，把全身的筋骨都拉开了之后感觉全身都很轻松很舒适。首先自从练习瑜伽以来我自己的身体柔韧度有了很大的提升，学会了用腹式呼吸，学会了排除杂念保持一种积极向上的状态。

瑜伽练习可以使自己全身心地投入，排除杂念，通过姿势、冥想、调节呼吸等练习，使自己到达一种物我两忘的境界，有利于净化心灵，增加活力，始终保持一种很好的状态，在调节呼吸的过程中我也学会了用腹部呼吸，这样可以很有效的减轻平时因为学习的各方面的压力。正确的呼吸方法可以把体内多余的二氧化碳等废气排出体外，同时将清新的氧气填充到身体的各个部位，提高运动效果，所以每次上完瑜伽课我都觉得身体特别轻松。练习瑜伽还可以提拉长肌肉线条，使身材更加匀称。再练习了瑜伽之后我觉得自己不太匀称的身体变得越来越好了。

学习瑜伽的过程我的每一个动作都是尽自己最大的努力去做，这也让我体会到了人的潜力是很大的同时他也需要通过自己的努力来激发出来。在拉伸的极限的时候虽然身体会痛但是心别轻松。练习瑜伽还可以提拉长肌肉线条，使身材更加匀称。再练习了瑜伽之后我觉得自己不太匀称的身体变得越来越好了。

学习瑜伽的过程我的每一个动作都是尽自己最大的努力去做，这也让我体会到了人的潜力是很大的同时他也需要通过自己的努力来激发出来。在拉伸的极限的时候虽然身体会痛但是心里感受到的却是快乐是运动带来的快乐。练习瑜伽的标准也是因人而异的，只要做到自己的极限就是做到最好，只要自己的身体一天天提升起来，就是做到最好了。

我觉得瑜伽是很自然但也很美丽的，它没有任何的修饰，全部都是发自内心的由内而外散发的魅力。练习瑜伽可以为我们带来自信和美丽。

很吸引我的还有瑜伽的音乐，听起来很轻柔很轻松。时而鸟声啾啾，时而松涛阵阵，时而小溪潺潺。伸展身体，充分唤醒体内每一个细胞。彻底的和大自然融合在一起，让身心得到充足的放松和享受。

练习瑜伽可以提升一个人的气质，在练习瑜伽的过程中我不仅可以瘦体塑性而且在那种清幽的音乐里我就像找到了最原始的美！来自大自然深处的，可以使我暂且忘记现实生活的快节奏急躁，同时也忘了烦恼。

练习瑜伽可以改变自己的气质、放松自己心灵，与大自然完全融合，以安静的内心与大自然进行交流时身心得到了最大程度的放松。有很多人练习瑜伽都抱着很功利的心态去做，我觉得这个急不得，我喜欢练习瑜伽是因为练习瑜伽的时候它带给我很多快乐，我享受的是练习瑜伽的过程并没有很在意他可以为我带来什么成效，我认为练习瑜伽需要一颗很安静的心，不能急。只有这样才能真正的投入到其中。

总之，在学习了一学期的瑜伽之后我学到了很多也在无形中为我带来了更多我越来越喜欢这项运动了，并且有一直坚持下去的想法！瑜伽起源于印度，距今有五千多年的历史，被人们称为世界的瑰宝。瑜伽发源于印度北部的喜马拉雅山麓地带，古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中

发现各种动植物天生具有治疗、放松、睡眠、或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者根据动物的姿势，观察、模仿并亲自体验，创立出一系列有益身心的锻炼系统，也就是体位法。这些姿势历经了五千多年的锤炼，教给人们治愈法，让世代的人从中获益。

在数千年前的印度，高僧们为追求进入天人合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。经过长时间单纯生活之后，高僧们从观察生物中体悟到了不少大自然法那么，再从生物的生存法那么验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，于是人类懂得了和自己的身体对话，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理，以及对疾病创痛的医治本能。几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系，这就是瑜伽。

一个学期的瑜伽学习是短暂紧张的，但同时也是丰富快乐的，因为努力，才得收获，它让我们流下了汗水，也让我们收获了精华。在一学期的'瑜伽学习中，老师用心的讲解、分析和演示，不仅让我们迅速掌握了理论知识，牢牢记住了动作要领，能在较短的时间里完成许多难度较大的体位动作，还让同学们不断增强领悟能力和自信心，让大家真正认识了瑜伽，理解了瑜伽的真谛。

瑜伽练习注重呼吸，节奏慢，求自然，求平安。呼吸让人们更关注自己身体的变化，更细心地体会人与自然的和谐状态，尽可能地进入天人合一的境界。瑜伽练习每次都是以静坐的方式开始，通过深长的呼吸，调整人们的生活节奏，让人们从紧张、刻板、发条式的生活方式中慢慢脱离出来。瑜伽讲求按照自己能够忍受的最大限度去完成各种动作，并不刻意追求一个最完美的姿势，它允许人们从最简瑜伽单的动作开始，随着能力的提高逐渐完成更难的动作，并在这一过程中始终能够控制自己的身体和意识力，这便是瑜伽求自然，求平安的表达。其中，我最享受的是每节课前的腹式呼吸的环

节，这段时间，伴着空灵自然的音乐，我除了用腹式呼吸法调整自己的状态，还在这个过程中平静自我身心，缓解压力，放松自己。在轻音乐弥漫的瑜伽教室里，没有任何杂音，我所感觉到的只是身边流动的气息，或是窗外明媚的阳光，抑或淅淅沥沥的小雨。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纯洁。

通过每次的瑜伽练习，让我从身体到内心都有所改变，慢慢学会控制自己的思维和情绪，心灵逐渐变得宁静而平和，这更让我感受到瑜伽的魅力之所在。瑜伽，就是这样，灌注给我们清新、健康和力量。在这纷忙、碌繁的社会中，它是一片净土，是一片安宁的田园，能够让人放慢脚步，重新认识并且善待自己，它让我知道选择与坚持并重，让我懂得要用一颗荣辱不惊的心去与人处事。