

2023年打太极心得体会1000字(汇总5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都觉得很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

打太极心得体会1000字篇一

小的时候，每次清晨跟奶奶去公园散步，总是会看到很多中老年人在打太极拳。而且也经常听到大人们在谈论太极拳的好处。从小开始，我就很希望能学一学太极拳，但由于没有老师指导，所以一直没能学会。

来到大学，学校给我们提供了很多练太极的机会。自从进入大学以来，我已经连续学了三个学期的太极拳了。第一次练太极拳是在年级集体组织的晨炼那会，一个师姐教我们的。当时觉得太极拳很柔，的确很适合女生练，特别是我这种没什么力气的女生。大二上学期，我很幸运地选上了太极拳课，更细致的学习了二十四势简化太极拳。老师告诉我们，“太极拳运动的精华在于借力打力。”，“打太极的时候，要全神贯注，不能有杂念，这样运动的效果才好。”，“太极拳很讲究重心的调整，打的时候要注意把重心要保持在一条直线上。”。太极拳虽然慢，但要求动作要连绵不断，很讲究内在的东西。太极拳虽然很柔，看起来虽然运动量不大，但认真打完一套太极拳，还是会流很多汗的。

这学期，我跟老师学习了陈氏太极拳三十八势，还听了老师的中医养生理论课，对太极拳有了更深的理解。太极，不仅是强身健体的体育运动，还是一套很好的防身之术。在上课的过程中，老师给我们讲了很多他个人练太极的体会，如怎

样运用太极拳保护自己，制服小偷。怎样用太极来调整重心，保持身体平衡等，我觉得蛮有道理的。

我觉得太极与中医养生是紧密相连的，而且只有坚持练习，才会有效果。“三天打渔，两天晒网”，是无法体会到太极的精髓的。在理论课上，老师让我们做了一个实验，就是双手放在丹田前面，掌心相对，感觉两手之间的气场。同学都说我的气场比她们的强。而且经过体质测试，我是属于平和质，身体状况还不错。看来，练太极还是很有效果的。

下面是我将结合个人体会以及学到的知识，分太极拳运动的精华、动作要点、功效这三个部分对太极拳运动进行简要的分析：

太极拳的精华在于借力打力。太极拳理人体为一太极，包括阴、阳两方面，

“动之则分”，“静之则合”，刚柔、内外、虚实、静动、松紧、圆方都是阴阳的具体表现，太极拳的目的就是要将这些矛盾给予统一，达到阴阳相济合一，使自身成为的太极体。而所谓的借力打力，指的就是“对方之力打来，而我只是在保持自身太极体完整的前提下迎接对方，也就是意在阻止对方改变我太极体状态或对我太极体进行的企图。”这一点在武术中有很广阔的应用。

太极拳运动的关键部位在于丹田。无论是哪一个动作，都离不开丹田的运动。只有通过丹田运动才能带动全身运动，并不断调节重心的稳定。另外，在发力的时候，如果能通过腰部运动来发力，效果会更好。

太极拳里面有很多的相对运动，如果有一只手在上，必有一只手在下，而且掌心相对，比如云手等动作。这些相对运动的动作，正好体现了太极拳阴阳结合的思想。

另外，练太极拳应该配合练习一下站桩。通过站桩锻炼，首先是可以训练心境，让心态平和，还可以提高对环境的敏感性，增强抵抗力。其次是可以增强肢体特别是下肢的力量，逐渐消除浮力，使沉力重生，周身气血顺畅，内外一体。经常站桩的人会有感觉，就是越站觉得身体越轻，身体实了，感觉轻了，这是站桩的一个特点。

总体上说，太极拳动作缓慢、走圆划弧、连绵不断、而且需要保持重心在一条直线上。而太极拳运动规律只有一个：以丹田为核心，全身关节“节节贯穿”，“一气贯通”。

太极拳是我国目前流传最广的健身运动，它集中了古代健身运动的精华，与中医养生紧密相连，有调理脏腑、疏通经络、调理脏腑、补益气血的作用。

太极拳作为一项体育运动，之所以具有养生保健功能，其奥秘在于“一动无不动”的身体活动，能给各组织器官一定强度和量的刺激，激发和促进身体在生理、生化和形态结构上发生一系列适应性变化，使体质朝着增强的方向上转化和发展。对于中老年人及慢性病病人来说，能推迟身体各组织器官结构和功能上的退行性变化，能有效地起到健身、疗疾、延缓衰老的作用。

太极拳不仅可以用于强身健体，还能用于其他很多方面。练习太极拳可以使身体比以前更灵活。碰到什么事情，反应更加灵敏。例如学会了用丹田运动来调节自己的重心，那么就不怕因汽车突然加速或减速而摔倒了；学会了借力打力，就能避实击虚，得机得势，从而避免受到他人的攻击。

另外，坚持练习太极还能增加人体的气场，而且对练习者的脑机能也会产生良好的影响。太极拳训练，可以在意识的引导下，提高外周血液微循环与气体交换机能，保证内呼吸和物质能量代谢以及神经肌肉活动时氧和营养物质供应，提高脑组织代谢能力。在意念的作用下促进血液循环。意到气到

以气推力，使中枢神经器官和身体各器官系统得到充足的营养和氧气并及时运走其代谢产物，从而增加脑血流量，改善植物神经系统的兴奋性，增强大脑对内外环境刺激的调节能力，使人体能够主动地与环境保持平衡和协调，改善大脑供血能力。

练习太极拳的时候，要保持心静，全神关注地做好每一个动作。因为只有心静下来，才能使手脚的运动协调一致，才能体会到太极的真谛。所以，在打太极拳的时候，要把所有的心事都抛开，把精神都集中在太极拳的一招一式上，尽力把每个动作做好。太极拳，不仅养身而且养心。

太极拳作为中国传统武术的一个分支，在当今社会还是很实用的。太极拳，不仅是一种强身健体的好运动，而且还是一套可以随时派上用场的防身之术。太极拳是我们中国传统文化的一个瑰宝，值得我们传承下去。而我，也会坚持练习太极拳，并把学到的知识教给他人，让更多人喜欢太极拳，加入到练太极的行列中来。

对该课程的建议：

总体上看，这门课还是不错的，太极拳很值得一学。我有以下几个建议：

- 1、38式太极拳的教学内容有点多，一个学期要学完课时太紧，建议下学期可考虑适当删减教学内容。
- 2、中医养生的课时较少，可考虑适当增加理论课的节数。
- 3、课外可成立一个太极拳兴趣小组，让喜欢练太极拳的同学可以聚在一起练太极，并交流练太极的心得体会，这样有利于我们提高打太极的水平。

打太极心得体会1000字篇二

在最后一次的大学生课程中，我又选择了太极这深具中国传统特色的运动。这大概就是我和太极得缘分吧，再次学习太极使我受益颇多。如果说上一次的学习是抱着玩乐的态度的话，那这一次的学习是我真正进入了学习的状态。在上一次的学习中，我只记得几个动作，几个招式，没有理会真正学习太极要注意的意境和感觉。此次，在熟悉动作的同时我真正地感悟到太极的意境和韵味。太极，是需要全神贯注的运动，在进行中要做到形神兼备。以下是我再次学习太极所注意的部分，以及在学习太极时容易忽视的地方：

在打太极的过程中，精神是关键，最忌讳的便是三心二意，滥竽充数。当每式的变化，视线都要随身法而转移，切忌目光呆板或野顾。

太极的很多动作都是，由腰现转，当腰转动的同时，手臂等自然随着腰的移动而动。比如说云手，海底针，高探马等式，都须腰部挺拔，像立之运转，转时总不离轴心。腰如果不到位，那么上下不能一气贯通，终练不到高明的程度。

在起势前要做到心平气和，然后深呼一口气，伴随着动作慢慢吐气；收势和起势的呼吸差不多，但要注意，要在伴随着左脚收回来的同时刚好吐完气，不可过早。起势和收势如同文章的开头和结尾，两者都须重视。

学练太极拳要时时刻刻牢记保持好身体重心。练习太极拳时要弯腿，降低身体的重心。这样在整个打太极的过程中，身体的高度差不多，给人更协调的感觉。同时，高手也认为，降低重心使整体更稳更有力，有把身体攥成拳头的内势，做出来的动作也更协调，更健美。

要如猫一般，猫行的形象很妙，脚步既轻灵又稳实，而其身躯又活泼。同时膝随之向前，但弓步不可过劲。进退即能灵

活，后脚要着劲。

表面上看，太极与其他运动相比，太极是比较柔和，运动量较少的。但是，在实际的学习过程中，你会发现，太极说是没有力气，实则是更需要较大的力气，初学时，你会发现，做不了几个动作就身体出汗了。太极的运动，都集中在手臂，腰的部位。抬手，落手不仅要绵绵不断，还要有势，手臂如同千斤重担。所以，在真正打太极的过程中，你会发现手臂是会很酸，很累的。

再次学习太极之后，发现自己之前学习太极时的肤浅。通过再次的学习，

我能够大概领略到太极的奥妙，感受太极的精髓。太极拳每一架势都有它的精义，必须悉心揣摩，仔细领会！在以后的日子里，我一定要常打太极，继续体会它带来的快乐，用太极来修身养性在适合不过了！

打太极心得体会1000字篇三

下面是我学练习太极拳的一些体会，我先简单介绍下我的情况：我是个新学员，学习太极拳的时间也很短，而且是从零开始，在此之前我从未学过任何武术、气功之类的东西。但通过几个月的学习，对太极拳有了进一步的了解，功力也有了很大的进步，精神状态、身体状况都有了很大的改变，也初步体会到了太极拳的奥妙之处。下面我就说说自己学练太极拳的一些体会：

开始也是抱着试试看的态度来学习太极拳的，但是我想既然学习了就要认真去学、去练。我的工作比较忙，所以整天下班回家腰酸背疼的。可在练习太极拳二周后，在单位上一整天的班回家腰背竟然不疼了（当时只练到预备式、随息放松）。说实话这时我还有些怀疑这是否和练太极拳有关，还在想着会不会是心理作用呢？但后来一些功效的显现让我彻

底相信了它的真实性，这的确是太极拳的功效。三周后睡眠改善。原来早晨起床时总感觉没睡醒，困的难受，而练习三周左右时，早晨一醒来就会感觉头脑很清醒，浑身很轻松，毫无睡意；再后来还有许多的功效显现，我就不再多说了……总之，现在整个人的精神状态有了很大的改变，这是我周围人都看到的效果，身体好了，心情也好了，这是我真实体验到的。

怎么学呢？除了学校每周组织的集体学习以外，我每天还看光碟，动作仔细反复地去看、去模仿。只有这样才会少走弯路，迅速在自己身体上看到功效。在今后的练习过程中随着功力的增长就会有体会。要踏实地去练。不练就没有自身的体验，也就听不懂老师在说什么、讲什么。我的体会是要反复的学、不间断的练才能发现问题、纠正动作，才能练入状态，也才有好的功效。

首先要学会利用vcd光盘、清楚光盘里的内容，有些人不太知道怎么利用光盘学习、也不太了解太极拳的学习方法。只知道光盘是功法示范。听老师说过要拳功并练，不能练成太极体操，好了，拿到光盘后把光盘从头至尾的内容全看一遍，然后不讲层次，混练一气，起不到应有的效果。内功效法的学习是有层次的，不可越级修练，可以让你知道太极拳的学练方法、特点、应注意的问题、学习的目的、学练的关系等等。这些内容可以使我们的学习尽快步入轨，少走弯路。

我感觉老师的教学方法特别好，也就是因为这个原因才能使我这个对太极拳一无所知的人能在这么短的时间，有这么好的效果。我刚开始练习的时候，思想怎么也集中不到自己身上，旁边稍有动静就会分心，但是按照练习要求——吸保持放松态，呼放松手臂，开始时有点顾左就顾不上右，顾呼吸就顾不了站姿。我就试着按要求站好姿式，保持正常呼吸，第一次呼气时先放松左臂，左臂放松下来，再在下一次呼气时放松右臂，因为心里总要这样想着，这样练习几天后，感觉集中思想并不是那么难了。按照每一步功法要求循序渐进

地去练习，现在基本可以专心地练拳，不会再受旁边人说话、走动影响了。很感谢学校领导给老师提供这样锻炼身体的机会，也很感谢老师能传授这么好的功法给我，让我受益匪浅。今天的功效是我做梦也没有想到的，我觉得我很幸运，所以我会珍惜太极拳所结的缘分，坚持不懈的学练下去。

在此我想真诚地说一声：谢谢学校领导，谢谢老师。

打太极心得体会1000字篇四

太极拳是一门悠久的体育项目，是我们中国的传统文化的一份绚丽的瑰宝，从小看电视，我就对太极拳非常的感兴趣，但无奈一直找不到学习的门路，上了大学后，我才开始正式接触太极拳。

一、起势

二、左右野马分鬃

三、白鹤亮翅

四、左右搂膝拗步

五、手挥琵琶

六、左右倒卷肱

七、左揽雀尾

八、右揽雀尾

九、单鞭

十、云手十

- 一、单鞭十
- 二、高探马十
- 三、右蹬脚十
- 四、双峰贯耳十
- 五、转身左蹬脚十
- 六、左下势独立十
- 七、右下势独立十
- 八、左右穿梭 十
- 九、海底针二
- 十、闪通臂二十
- 一、转身搬拦捶 二十
- 二、如封似闭 二十
- 三、十字手二十

四、收势 太极拳动作刚柔相济，既可技击防身，又能增强体质、防治疾病。具有疏经活络、调和气血、营养腑脏、强筋壮骨的功效。我们在学校早晨早起打太极，锻炼身体，起到增强体质的作用，多我们的身体大有益处。

学习太极拳我的心得就是我认为是由于太极拳是一种极重“神韵”的，他不仅要打出力道，刚劲，还要打出他的那种“神韵”

使之刚柔相济，方能进入具有高度艺术的境界。

太极拳要练出劲来，仅凭一般勇气蛮练，不去体味它的涵义，钻研它的架势，这是办不到的。必须要练得处处符合原则和要求。就要在平日练习时必须注意到下面四个要点。

一、眼神平视，要贯注而活泼，当每式的变化，视线要随身法而转移，切忌目光呆板或野顾。

二、腰是一身的主宰，练拳时要顶腰

三、四肢要圆润、灵活、稳实、切忌强直

四、意境

1、心要静而精神要振作，忌低眉垂目，萎靡不振，缺少生气。但也要忌怒目攒睛，挺胸露齿。周身要节节贯通，勿使有丝毫间断。

2、重视前辈积累的经验，遵照典型的架势来认真锻炼。但要练得自然松静，使举动周身轻灵。必须“依规矩熟规矩，化规矩，不离规矩”。本此坚毅精神，才能练得得机得势。

我们在打太极拳的时候，老师反复强调了好几个要点，首先打太极时一定要双腿微曲，并且从起式开始一直到结尾视平线就应当是这一个高度，腿就不应该直了；其次打太极时注重圆润，抱球或者出击时都应当打出一个园来，是的动作看起来更加优美而不僵硬；再次动作打出来要有力道，不能只有柔，看起来就有些花拳绣腿的感觉了，那就不是太极拳的本质所在啦，只有达到刚柔相济，菜式太极拳的最高境界。

我们同学在练习时，要根据自己的体质，保持自然呼吸，使呼吸保持从容不迫，舒适自然，顺序渐进，吸起呼落，呼气时小腹自然放松隆起。打拳时全身肌肉要放松，要含胸拔背，

不能挺胸，要沉肩坠肘，骨骼肌放松，正脊松腰，提肛虚步，虚实分清、重心稳地，气沉丹田。打太极拳以柔克刚，用意不用力。总之太极拳博大精深，学无止境，我们刚学不久，只能望其项背，只有尽量将理论知识与实际打拳结合起来，一面琢磨，一面学习。

虽然只是短短一学期的太极拳的学习及练习，虽然每天早起打太极很苦很累，但是我还是很喜欢太极拳，多加练习对我们的身体大有益处，尤其是我们大学生，更应该多练习一下太极拳来修身养性，提高一下自己的内在涵养，改变一下自己的品性。

太极拳是中华民族不可多得的精神和文化财产，我们要积极努力学习太极拳，继承发展、发扬光大太极拳这以优秀的传统文化，大力普及太极拳，弘扬武术瑰宝，强身健体，以提高全民族的身体素质。

学校：天津理工大学

姓名：

打太极心得体会1000字篇五

学习太极拳之前，就对太极拳充满了好奇，因为无论在现实生活中，还是电视中，我们时常会看到有人在打太极拳，看到那轻柔舒畅而又强劲有力地动作，我们无不为此赞叹，而我更是充满了敬佩之情。也想象着有一天自己也能在晨练时打上一段太极拳。

很高兴能在大学期间能有这次学习太极拳的机会。这学期我们跟随着老师学习了二十四式太极拳。这又增添了我对太极拳的兴趣，上网下载了二十四式太极拳的教学视频，学习之余还会看看视频，并进一步巩固体育课上学习的动作，在寝室偶尔还会和室友“切磋；切磋”。可以说学习太极拳给我

带来了许多乐趣。

同时，学习太极拳又加深了我对太极拳的了解，原来太极拳已演变出了许多的流派，有陈式太极拳、杨式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳等五大派系，誉称为“五式太极拳”。而我们所学的二十四式简化太极拳是主要依据杨式太极拳并结合其他太极拳提炼简化重新编创而成的。特点是柔和均匀，对基本功要求不高，动作难度小，不发力，同时也适合各年龄段练习。

太极拳作为中国传统文化的一部分，是中国人的处世态度、文化内涵等在武术中的体现。内涵十分丰富，充满着哲理，与中国传统的医学有着血缘关系。学练太极拳更是一项很好的健身运动，可以强身健体、可以防身自卫、也可以陶冶情操，是一种美的享受，还可以给人的生活带来无限的情趣和幸福，可以延年益寿。特别在生理和精神效益方面，太极拳起到了良好的功效。经过中西方多面的科学化研究证实，长年修习太极拳能对各种慢性病，如：神经衰弱、高血压、心脏病、消化不良、风湿关节炎、糖尿等等有著一定的医疗作用。练习太极拳还可以消除压力，练后会顿感轻快，压力尽消，情绪稳定平伏；工作学习效率也自然会提高。这无疑对我们学习生活紧张、精神压力较沉重的大学生有着显著的帮助。因此，大学期间学习太极拳是十分有必要的。

初学太极拳时，虽然动作较简单，但我们有好多都没能做到位，也有很多不够标准，比如白鹤亮翅中，左手要下压，放到体侧，右脚要弯曲，左脚脚尖点地，不知道这一个动作老师强调了多少次。通过我们的反复练习和老师的耐心指点使我们都能够基本掌握，并且轻松自然地做下来。但是到后面的动作，越发变得难起来，特别是从单鞭开始的云手，看了好多遍视频，也不知道练习了多少遍，后来发现其实练习时的心境也是十分重要的，如果心情烦躁时，再怎么练习，也不会有进步。就像老师说的，我们应该在练习中去寻找那种感觉“心境变得平和，进而走向清静平宁，怡然自乐的理

想精神状态”。在第一阶段，我们应该在姿势、动作上打好基础，把基本要求弄清楚，做到姿势正确，步法稳定，动作舒展、柔和。第二阶段，要注意掌握动作的变化规律及其特点，做到连贯协调，圆活自然。第三阶段则着重练习劲力的运用和意念、呼吸与动作的自然结合，做到动作轻灵沉着，周身完整统一。

像那样，在掌握了各个基本动作时，我也开始力求自己的每一个动作都能做到位，做的标准，每一个该注意的细节都不能马虎。当然即便是这样，和标准的动作还相去甚远。我很清楚自己的练习还是不够，还得继续练习。但是随着次数的增加，我也开始有了一点感觉，姿势也开始变的自然起来！也渐渐地感悟到其实每一个动作和下一个动作都是连贯的，不能断开的，就好象行云流水那样！

练习太极拳和其它体育项目一样，要经过一个由生到熟、由熟到巧的逐步提高的过程。练好拳更不是一朝一夕就能做到的，更不能操之过急，俗语说，欲速则不达。当然不一定要能打出一套完美的拳法，重要的是在这一过程中所学到的，所领悟到的东西，特别是在修身养性方面，它能够起到的重要作用。所以在以后的生活里仍将继续坚持练习，并把太极拳当成一种兴趣爱好。