

# 2023年学太极拳的心得体会(模板5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 学太极拳的心得体会篇一

还没上太极拳课之前，我对于太极拳是一点都不了解的，我只听说过太极，而一听到太极我就会想到公园里的老头老太的形象，觉得跟我们这个年龄段好象相差甚远。我觉得太极拳应该也是太极的同类，也是差不多，都是很慢的，柔柔的。学习了太极拳之后才知道，它让我受益非浅。

第一节课，老师给我们介绍太极拳，它十分注重它的意、形、态，初学者一般都很难掌握它的力度。所以我在刚开始学习的时候也是感到无从下手，但是在老师孜孜不倦的教导中摸到了一点太极的门路，而我，当然也是学的很起劲。每次课上看到老师为了教会我们满头大汗时，感到十分愧疚，于是每次课后回寝室总会认真地复习。希望可以学会每个动作，不负老师所望，以后可以每天耍太极拳，强身健体。

第一节课开始学习太极拳，老师首先让我们学会怎么样放松，但是由于因自己对太极拳不了解，不能很好的接受，不懂为什么老师跟师兄师姐能够看起来不用力、劲等却能把动作做得很带劲，而我却不行，怎么做都不对。所以我在练拳时手臂用着僵硬的力，结果造成全身紧张，各关节转动不圆，每个动作看起来像故意摆姿势。

接下来，我说说自己这个学期学习太极拳的心得体会。

我觉得耍太极拳让我感到了全身心的放松。我们每天不是寝室里对着电脑看书，写论文，就是坐在教室上课，整天保持一种姿势，肌肉神经骨骼都僵硬了，放松是一种最好的治疗。自从我开始学习太极拳之后，我隔天就打一遍来放松全身心，促进睡眠。

在学完太极后，感觉自身的平衡能力加强了。以前，总觉得自己小脑发育不全，平衡能力不好，太极的动作是百年来先人不断摸索总结出来的，其平衡调节都是以是非常精确的，所以在练习时做准动作有利于锻炼平衡感。

练习太极更是帮我锻炼了我的专注力。学习太极，先学动作，在学动作的时候，根本没有时间去想其他的事情；一旦学会动作，就一定要注意自己的呼吸、以及意念。这样就会让自己集中精力。

学习太极能帮我强身健体，终身受益。老师的悉心教导让我对太极拳有了更深的认识，也有了更大的兴趣。太极拳柔中带刚，借力打力，感觉既有体现武打的技击性，又体现了其本身的艺术性。老师说，对于太极拳，我们要每天练习才能够体味它的精髓的。

总之，通过本学期的太极拳学习，让我收获了不少。既让自己身心得到了放松，也体会到了同学间的互相关爱，更加了解到了老师的良苦用心。在以后的日子里，我会继续太极的学习，更全面的了解太极拳，做到以拳强体、以拳养神。让“提高全民综合素质”的口号从我做起，做一名合格的大学生。

太极拳学习心得600字（篇3）

## 学太极拳的心得体会篇二

太极拳是一项古老而神奇的武术，它以柔和、拳术和舞蹈的结合为特色，让身心得到全面的锻炼。杨氏太极拳是太极拳的一个流派，是很多人喜欢的一个选择。在我学习杨氏太极拳的过程中，我收获了许多心得体会。以下将从理论知识的学习、身体素质的提高、心理修养的增强、朋友圈的扩大和福利的享受五个方面来探讨这个问题。

首先，在学习杨氏太极拳的过程中，我体会到了理论知识的重要性。太极拳不仅仅是一种动作的表演，更是一个理念的体现。只有通过学习太极拳的理论知识，我们才能真正领悟其中蕴含的哲理和内涵。在学习过程中，我通过了解太极拳的起源、基本原则和基本动作，以及各种应用技巧，为自己的太极拳实践提供了理论支持。

其次，通过学习杨氏太极拳，我不仅仅提高了自己的身体素质，还调整了自己的身体平衡。杨氏太极拳强调身体的柔和和平衡，通过练习各种动作和姿势，我们的身体得到了全面的锻炼。这不仅仅包括了肌肉的力量和柔软性的提高，还包括了肺活量和心肺功能的增强。通过反复练习，我深刻体会到了身体平衡的重要性，只有身体平衡才能保证太极拳动作的准确和流畅。

第三，在学习杨氏太极拳的过程中，我发现它不仅仅是一种身体的锻炼方式，更是一种心理修养的方法。太极拳注重身心合一，注重于调整自己的情绪和心态，使内心保持平静和稳定。通过长时间的练习，我逐渐能够控制自己的情绪和情感，提高自己的自制力和耐心。这对我日常生活中的各种挑战和困难都起到了积极的作用，我能够更好地应对压力，保持平和的心态。

第四，在学习杨氏太极拳的过程中，我结识了许多志同道合的朋友，扩大了自己的朋友圈。太极拳是一项受欢迎的运动，

吸引了许多爱好者。通过参加太极拳培训班和太极拳比赛，我认识了许多同样对太极拳热爱的朋友。我们一起分享经验和技巧，交流思想和信念，建立了深厚的友谊。这些朋友不仅仅是人生的同伴，也是我学习的榜样和挑战者。

最后，学习杨氏太极拳不仅仅是为了锻炼身体和修养心灵，还能享受到一些额外的福利。太极拳作为一项传统的武术，拥有着丰富的历史文化底蕴，是我国非物质文化遗产的重要组成部分。通过学习杨氏太极拳，我有机会参观各种太极拳展览和比赛，接触到更多的太极拳艺术家和专家。这为我带来了一种深刻的文化体验和审美享受，提高了自己的人文素养。

综上所述，学习杨氏太极拳是一种全面并且有趣的经历。通过学习杨氏太极拳，我不仅仅提高了自己的身体素质和心理修养，还结识了许多志同道合的朋友，扩大了自己的朋友圈，并且享受到了太极拳所带来的文化体验和审美享受。我相信，学习杨氏太极拳将会成为我一生中宝贵的记忆和经历。

### 学太极拳的心得体会篇三

杨氏太极拳是中国传统武术中的瑰宝，以其独特的拳术技巧和哲学原理而闻名于世。作为一名太极拳学习者，我有幸接触到了杨氏太极拳，并深入学习了其中的奥妙。在这个过程中，我不仅收获了强健的身体和灵活的肢体，更重要的是获得了对生活的新体验和心灵的滋养。在此，我将分享我的心得体会，希望能够对其他热爱太极拳的朋友们有所启示和帮助。

首先，学习杨氏太极拳让我重新认识了平衡的重要性。太极拳强调以柔克刚，通过身体的平衡和调整来发挥力量的最大效果。在实践中，我发现只有身体各个部位的平衡协调，才能使拳法发挥出最大的力量。这种平衡不仅仅体现在身体上，也包括心态和情绪上的平衡。杨氏太极拳教会了我如何在面

对压力和困难时保持内心的平静和冷静，进而找到解决问题的最佳方案。

其次，学习杨氏太极拳提升了我的集中力和注意力。太极拳的招式和动作需要高度的集中力和专注力。在练习中，我不断调整呼吸，注重自身的感受和身体的变化，这使我不再分心于外界的喧嚣和杂念。通过与拳法的融合，我逐渐培养起了一种专注力，使我在学习和工作时更加专心和高效。

第三，学习杨氏太极拳让我领悟到了柔韧与坚韧的平衡。太极拳讲究“以刚克柔，以柔胜刚”，通过回旋、卸力等动作，来利用对方的力量，并且顺势化解对方的攻击。在这个过程中，我明白了柔韧与坚韧的平衡和相互依存。与此同时，太极拳也教会了我如何面对挫折和困难。即使身体在练习中遇到疲惫和痛苦，也需要保持坚持和坚韧的品质，这样才能在修行太极拳的道路上走得更远。

第四，学习杨氏太极拳培养了我的耐心和毅力。太极拳的修行是一个漫长而艰辛的过程，需要不断地重复练习和修正，才能够逐步掌握和领悟其中的要领。在初学的阶段，我很容易因为没有达到预期效果而产生挫折和疲惫。然而，随着时间的推移，我逐渐明白了太极拳讲究循序渐进的原则，明白了通过耐心和毅力才能达到长久的修炼效果。

最后，学习杨氏太极拳使我体验到了身心合一的境界。太极拳注重内外调养的平衡，通过练习使身体变得柔软灵活，内心平静宁静。在练习过程中，我感受到了身体与思维的交融，一种身心和谐的感觉。太极拳不仅仅是一种拳术技巧，更是一种修行方式，它帮助我探索 and 发现自我，使我逐渐成为一个更加坚强和平衡的人。

综上所述，学习杨氏太极拳带给了我许多宝贵的体会与感悟。通过修炼太极拳，我重新认识了平衡的重要性，提升了集中力和注意力，体会到了柔韧与坚韧的平衡，培养了耐心和毅

力，并且体验到了身心合一的美妙境界。太极拳教会了我如何与自己对话，如何与他人和谐相处，如何在快节奏的社会中保持内心的宁静与平衡。我相信，只要坚持下去，太极拳会为我带来更多的智慧和启示，也祝愿其他太极拳学习者能够领略到太极拳给予的种种益处。

## 学太极拳的心得体会篇四

开太极起式：

1、无极开始三个圆，第一个圆是丹田左右前后轻微移动，太极拳学习心得。是一维的，水平面的，额状轴的，矢量轴的位置划圆。

2、第二圈，向左迈左腿，左腿为金；腰为土，土生金；屈膝，双手划弧形的小圆，手指右摆，再向后，最后后，两腿伸直，手自然下垂。

3、第三圈：先向左，两手向左前45度方向平举，平行，平肩，向前转，齐眼，向右45度，向后屈膝摆正。开太极结束。

金刚捣锤：

第一步：

左手逆缠，右手顺缠。右手走立圆，是绕矢状轴的圆，从丹田开始逆缠走，拇指过中线，往上走，到左肩处，左手是个斜平圆，向外逆缠以后，向上。手臂不要伸直，沉肩坠肘，至右手手心向里，左手手心向外（水火相应）

第二步：

身体右转，绕垂直轴，右手逆缠，同时，左髋落实，右脚脚后跟向内抠，右手做逆缠，手心开始向外。

### 第三步：

右髋落实，重心右移，两手向后捋，同时，左腿提膝勾起脚尖，勾脚尖，肌肉是拉紧的，可以挂对方的腿。虽然不发力，却有力量。

### 第四步：

重心下沉，左脚外出，开立，脚跟擦地前出，这样的技击效果，不容易被阻碍。脚跟着地，往前上步，太极的步法，上步可以当成一个功法来看待。脚伸出去以后，脚尖微微上翘，收脚时抬腿即可。左脚要向斜前落脚，同时步子不能太大。同样是相对距离为两肩的宽。

### 第五步：

重心前移，左腿下塌，外捻即是腰做平转，腰此时是松的，受到的力不会传到双腿上去。同时，左手逆缠在前外伸，右手顺缠在后跟随。右手在左臂肘下的位置。

### 第六步：

右手逆缠上捧，后捋，微后坐，腰左转，形成五行桩桩步，右手走一个斜弧线，左手在右手下这个位置。左下右上，但是不能转的过大。转过来后，右手不能过身体中轴线。

### 第七步：

重心向前移，左髋踏实，右腿蹬，左手逆缠出，左髋落实，左转腰，带动右腿，远踢近膝（远用脚踢，近用膝撞），落右脚，右手顺缠向内合，握拳，左手下沉，发沉裆劲。此时右髋虚，左髋实。右手落拳，同时右脚落地，且用意不用力。

### 心得补充：

1、两脚的横向距离应该与肩宽相当，差距不能太大。身体是正向时。两脚间的距离即为肩宽。当身体侧向时，两腿也不在一条直线上。两脚之间的距离也差不多是相对肩宽。

2、五行桩时，注意两脚的相对距离：后脚和前脚的延长线的距离，始终和肩宽是相应的。

3、金刚捣锤是太极拳里最重要的，最复杂的一式，它蕴含着棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等太极八种方法，也是入门的第一式。

4、右手顺时针旋转为顺缠，逆时旋转为逆缠，左手逆时针旋转为顺缠，顺时针旋转为逆缠。太极处处都是圆，手臂在画圆，就像太阳地球，手本身在画小圆，陈鑫对缠法的评价：太极拳者，缠法也。

## 5、基本原则两条

一是动作应符合生理解剖学的规律，有益于健康，不能有害健康。

二是动作应符合符合生物力学的规律，有利于武术的运动，虽然传承的是金洪派太极拳，但要用这两个原则去修正，这就是新太极。

## 6、关于额状轴，矢状轴，垂直轴，额状轴，解剖学的概念：

垂直轴有通过左肩，通过右肩，还有通过头顶中轴的。矢量轴有谭中穴，丹田穴。额状轴有肩部，髋部，还有膝，脊柱有很多关节，每一个关节都可以当做一个轴做旋转。

7、身体要灵活性，可以把任何一个部位作为圆心，当攻击其他部位时，可以通过圆的旋转将力化掉。



8、运动的要领，运乃气息的连绵不断，运转。动是位置的移动，通过力量来改变，这力量可以是内在的，也可以使外来的。篮球，足球等运动都是运少动多的活动，而太极拳是运多动少的活动。

9、虚灵顶劲：虚灵顶劲即“顶头悬”。练拳时讲究头部的头正、顶平、项直、颈收，要求头顶的百会穴处要向上轻轻顶起，同时又须保持头顶的平正。要使头正、顶平，就必须使颈项竖直、下颈里收。顶劲不可过分用力，要有自然虚灵之意。做到虚灵顶劲，精神才提得起来，动作才能沉稳。扎实。

10、气沉丹田：气沉丹田，是身法端正，宽胸实腹，“意注丹田”，意识引导呼吸，将气徐徐送到腹部脐下。太极拳在运动时，一般都是采用腹式呼吸，同时“意注丹田”，这样能达到太极拳“身动、心静、气敛、神舒”的境地。用腹式呼吸来加深气息的深长，应自然、匀细、徐徐吞吐，要与动作自然配合，不能用强制的方法。要求整套动作都要与一呼一吸结合得非常密切，应根据动作的开合、屈伸，起落且进退、虚实等变化，自然地去配合。一般地说，呼吸一总是与胸廓的张缩、肩肘的活动自然结合着。在一个动作里，往往就伴随着一呼一吸，而不是一个动作固定为一吸或是一呼。这种与动作自然配合的方法运用得当，可以使动作更加协调、圆活、轻灵、沉稳。

11、圆裆松胯：裆即会阴部位。头顶百会穴的“虚灵顶劲”要与会阴穴上下相应，这是保持身法端正、气贯上下的锻炼方法。裆要圆，又要实。胯撑开，两膝微向里扣，裆自圆。会阴处虚上提，裆自会实；加上腰的松沉、臀的收敛，自然产生裆劲。太极拳讲究“迈步如猫行”，要求步法轻灵稳健，两腿弯屈轮换支持身体进行活动。因此胯部关节须放松，膝关节须灵活，才能保证上体旋转自如，踢腿、换步灵便。

12、沉肩坠肘：太极拳在松肩的前提下要求沉肩坠肘，两臂由于肩、肘的下坠会有一种沉重的内劲感觉，这就是上肢内

在的道劲。两肩除沉之外，还要有些微向前合抱的意思，这能使胸部完全涵虚，使脊背团成圆形。两肘下坠之外，也要有一些微向里的裹劲。这样的沉肩坠肘，才能使劲力贯串到上肢手臂。

13、舒指坐腕：舒指是掌指自然伸展，坐腕是腕关节向手背、虎口的一侧自然屈起。掌的动作是整体动作的一部分，许多掌法都是与全身动作连成一气的，因之舒指坐腕，实际是将周身劲力通过“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”，完整一气。

14、三个面形成三维空间，也好似老子说的道生一，一生二，二生三，三生万物，当用身体的运动创造出属于自己的空间，在里面，开始了自己的太极运动展现，暗合宇宙规律。

老师强调，太极里有太极，宇宙里有宇宙，身体每个部分都暗含太极，至于太极到底是什么，老师说的，我也没怎么理解，就我理解来，太极的意思，莫非是本源的能量？至于太极里有太极，宇宙里有宇宙，这个通过《无量之网》里的宇宙全息图的解释就很容易理解了吧。太极拳，应该就是去练习回归本真，感受最初最纯净的能量的震动吧。

## 学太极拳的心得体会篇五

太极拳作为中国传统武术的代表之一，以其舒缓的节奏和流畅的动作而广受欢迎。作为一位健身爱好者，我对太极拳产生了浓厚的兴趣，并决定学习杨氏太极拳。杨氏太极拳是太极拳的几个派别之一，具有缓慢、柔和、流畅、静中有动的特点，适合中老年人和想要增强身心健康的人。在学习杨氏太极拳的过程中，我获得了许多宝贵的心得与体会。

### 第二段：身心合一的体验

太极拳注重内外兼修，让人在身体的锻炼中更加注重内心的

平静。学习杨氏太极拳的第一件事就是学会调整自己的呼吸。通过深而慢的呼吸，可以让身体的能量得到平衡和流动。在呼吸的指导下，我开始按照指导者的动作，缓慢地舞动双臂。随着练习的进行，我渐渐能够感受到身体内部的力量在不断积累和释放。这种身心合一的感觉让我感到异常舒适，让我更加专注于自己的动作和呼吸。

### 第三段：修身养性的启示

杨氏太极拳强调“以柔克刚”，在练习中要学会放松、平衡和调和。在学习太极拳的过程中，我渐渐意识到生活中的问题和困难都需要以柔克刚的态度去面对。在面对困难和压力时，我学会了保持一颗平和的心态，以更宽广、更柔软的角度看待问题。此外，我也体会到人生中的许多问题并不需要我们用力去解决，而只需要我们保持内心的平静和冷静，问题总会自然而然地得到解决。太极拳的练习帮助我修身养性，让我在日常生活中更加从容和宽厚。

### 第四段：培养耐心和毅力

杨氏太极拳的动作缓慢而复杂，学习起来需要耐心和毅力。每一个动作都需要我细细品味和反复练习，才能够掌握其中的真谛。初学时，我常常感到迷茫和挫折，但我坚持下来了。通过不断的练习，我的身体逐渐适应了太极拳的动作，我的心情也变得积极起来。我意识到在学习任何一项技能时，都需要准备好面对困难和挑战，以持之以恒的毅力和耐心去克服。太极拳的学习让我坚信只要付出足够的努力，任何一项技能都能够掌握。

### 第五段：太极拳的终身学习

学习杨氏太极拳的过程很有趣，但我也明白这只是个开始。太极拳的学习是一个终身的过程，只有不断地练习和钻研，才能够达到更高的境界。通过学习太极拳，我不仅获得了身

体的健康和柔韧，也培养了内心的平静和宽容。我希望能够继续深入学习，通过太极拳来探索更多关于身体和心灵的奥秘，以提升自己的身心健康。

总结：通过学习杨氏太极拳，我获得了身心合一的体验，明白了修身养性的重要性，并培养了耐心和毅力。太极拳的学习不仅能够带来身体上的好处，也能够提升心灵的境界。我将继续学习和探索太极拳的奥秘，以求更高的境界和更好的身心健康。