

# 最新瑜伽心得心得体会 放松瑜伽心得心得体会 (优质7篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。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。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 瑜伽心得心得体会篇一

第一段：引言（100字）

放松瑜伽不仅是一种健身运动，更是一种调整心态，舒缓压力的方法。我最近参加了一个放松瑜伽的课程，通过长时间的练习，我深刻体会到了放松瑜伽带给我的身心益处。在这篇文章中，我将分享我在放松瑜伽课程中的体验和心得，探讨这项瑜伽练习对健康的积极影响。

第二段：身体的放松与伸展（250字）

在放松瑜伽的练习中，身体的放松与伸展是非常重要的。通过一系列的体位和伸展动作，瑜伽能够帮助我们缓解肩颈和背部的紧张感，增强身体的柔韧性。在练习中，我经常感到身体的肌肉和关节得到了充分的拉伸和放松，同时也能感到疲劳和酸痛的缓解。特别是在长时间坐在办公室工作后，进行放松瑜伽能够有效地舒缓颈椎和腰椎的不适感，让我恢复了体力和精神上的舒适。

第三段：呼吸的调整和冥想（300字）

在放松瑜伽中，呼吸的调整是非常关键的。通过深呼吸和意识呼吸的训练，我学会了用正确的方式呼吸，不仅使身体获得更多氧气，还能帮助我平静心情。在呼吸调整的同时，瑜

伽课程中的冥想也对我产生了深远的影响。每次课程结束后的冥想时间，让我有机会与自己对话，静下心来思考生活中的问题。通过冥想，我不仅在内心找到了平静，也对生活中的事物有了更加深入的体会。

#### 第四段：情绪的平衡和压力的释放（300字）

放松瑜伽对情绪的平衡和压力的释放也有显著的效果。在平时的生活中，我往往面临工作上的压力和各种烦恼，这些负面情绪会给我带来身心上的困扰。然而，在放松瑜伽课程中，我学会了通过一些特定的体位和呼吸训练来释放这些紧张和负面情绪。在练习中，我能够体验到内心的宁静和轻松，而这种感受也会延续到日常生活中。通过放松瑜伽的练习，我变得更加平衡和冷静，能够更好地应对生活中的挑战和压力。

#### 第五段：结语（250字）

综上所述，放松瑜伽不仅对身体健康有益，还对心理健康有着积极的影响。通过放松瑜伽的练习，我改善了身体的柔韧性和力量，调整了呼吸方式，平衡了情绪，同时也学会了释放压力和放松心灵。我相信，只要坚持练习放松瑜伽，无论是身体还是心灵，都能够得到健康和平衡。因此，我愿意继续坚持并推荐放松瑜伽给身边的朋友们，希望他们也能在这项瑜伽练习中收获身心的平静与放松。

## 瑜伽心得心得体会篇二

通常的瑜伽课程，都把重点放在瑜伽体位的练习上，同时也配合短时间的调息练习，从而很容易使对瑜伽理解不深的人产生一种认识上的偏差，那就是，体位是最重要的瑜伽练习方法。而在我所见的许多练习者中，有许多人是抱着非常功利的想法开始练习瑜伽的，其中，想通过瑜伽体位练习而减肥、美体是最常见的原因。

我本人通过近三年的瑜伽练习，越来越深地体会到，瑜伽，并不是简单的体育运动，而是一套思想深邃的哲学体系。它通过体式、呼吸、冥想的长期修炼，不仅修身，更是修心，从而最终达到身、心、灵的和谐统一。我想，这正是其他任何运动所无法比拟的，也是瑜伽的魅力能够经历五千年沧海桑田而历久弥新的原因所在吧。

在印度最经典的八支分法瑜伽(也称王瑜伽或胜王瑜伽)中，体位是第三支，呼吸是第四支，而冥想则是第七支。我个人的理解，这也就是说，体位比呼吸冥想容易掌握，而冥想的境界要比体位和呼吸更高。

因此，课堂上练习的瑜伽体式，只是瑜伽练习的一小部分。如果想了解瑜伽的博大精深，只靠课堂上的体位练习是远远不够的。好的瑜伽老师会在体位练习中引导学员体会动作给身体带来深层感受，令其渐渐领悟到瑜伽的魅力，进而对瑜伽的更高层面产生求知欲，而不是单纯追求体位动作的难度和花样翻新。

以我个人的体会，其实在课下与老师交流是加深对瑜伽了解的最好也最便捷的方式。瑜伽馆提供给大家练习瑜伽的平台，而老师则是瑜伽最直接的传播者。好的瑜伽老师不仅能很好的引导体位，还需要具备良好的文化素养及对瑜伽的深刻理解，更重要的是，在生活中践行瑜伽的理念与生活方式，与其合而为一，这样，学员才能从老师身上最真切地体会到瑜伽的真谛。身体力行，是最好的教育。

为此，我们在常规的瑜伽课之外，曾不定期的安排了一些其他的瑜伽课程，如呼吸法，洁肠法等，希望瑜友们对瑜伽有更多了解和理解，并能从中受益。这次的瑜伽公益讲座，也是基于这方面的考虑。

我们计划今后继续举办这样的活动及课程，希望有更多的朋友走进瑜伽的魅力世界，认识瑜伽，了解瑜伽，感受瑜伽给

我们的身、心、灵带来的可喜变化。

## 瑜伽心得心得体会篇三

“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。

## 瑜伽心得心得体会篇四

一直对瑜伽这项运动充满好奇，这学期借着体育课的机会，才真正领略了这项运动的魅力。我觉得瑜伽是一门内外兼修的健身项目，能让我感到全身舒畅，心绪平静，既能达到修身养性的目的，也有利于身体健康。

瑜伽起源于印度，在古老的印度，高僧们为了追求心神合一的最高境界，隐居于原始森林，长时间的静坐、冥想，观察大自然。渐渐地，高僧们通过观察动植物体悟了不少大自然法则，再从生物的生存法则，验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，并进行健康的维护和调理。几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的健身体系，就是瑜伽。我们在课上经常会做到的猫式，就是在长期观察猫科动物后发现，它们透过耸肩、胸部贴地等动作，使得肩、背、腰、臀的肌肉得到充分地伸展，牵扯、按摩肺、胃等内部器官，刺激了腰椎周围神经、肌腱、骨骼、肌肉等。通过这观察，人类领悟出在意识力的支配下进行这

一整套的动作，将可治疗腰部酸痛、强壮肺、胃，并可以清除多余脂肪，美化腰部曲线。除了猫式，虎式、骆驼式、树式等等都是来自对大自然的观察。

在瑜伽课上，老师还会经常带我们进行瑜伽呼吸法的练习。瑜伽呼吸法，是通过各种不同的呼吸方法有效地按摩内脏，刺激各生理腺体良性的分泌，激活潜在力量，更好地清理洁净身体，为更高级的精神修养和灵性的开发奠定基础。瑜伽呼吸法能促进血液循环，促使体内疲劳物质尽快分解，并且通过横隔膜的大幅度上下运动，对内脏进行按摩，加快体内积存废物的排出，从内到外地净化体内环境。每次进行瑜伽呼吸法的练习后，我都能感到内心的宁静和身体的舒畅。伴着音乐的每次深呼吸，都让我感到身体的净化和身心的放松。

学习了瑜伽后，平时在宿舍或学习累了的时候一会自己做些动作和调整下呼吸，让自己获得一种内心的宁静，每次身体的舒展都能给我带来全身心的放松和舒适。经常练习后，自己的睡眠质量也明显提高。

通过这学期的学习，更坚定了我继续学习瑜伽的决心，我会更用心得去感受，去体验，去放松，真正体会瑜伽的美。

## 瑜伽心得心得体会篇五

瑜伽是一门古老而神奇的艺术，它通过体位法、调息法和冥想法三者的结合，达到身心合一、平衡内外的效果。作为一位瑜伽爱好者，我深深体会到了瑜伽对我的身心健康的积极影响。下面将从瑜伽的初识、练习的过程、对身心健康的影响、对思考方式的启发以及练习的困难和坚持的动力五个方面，分享我对瑜伽的心得体会。

瑜伽初识：我对瑜伽的初步了解，始于一次偶然的机会。当我第一次看到一个瑜伽练习者协调呼吸，做出各种优美的体

位时，我被深深吸引。我意识到瑜伽不仅是一种锻炼身体的方法，更是一种修身养性，调整情绪状态的方式。于是，我决定进一步了解和学习瑜伽。

练习的过程：瑜伽不同于其他运动，它更注重内在的平衡和专注力的培养。在瑜伽馆，我跟随老师的指导，逐渐学习了不同的瑜伽体位。起初，我发现很难控制自己的呼吸和姿势，也无法保持良好的平衡。然而，通过不断的练习和专心致志的精神状态，我逐渐找到了自己的节奏和平衡点。我发现，瑜伽的过程不仅是身体的活动，更是一种意识和内心的协调。

对身心健康的影响：练习瑜伽一段时间后，我明显感受到了身心的改变。首先，我变得更加柔韧和灵活，肌肉得到了更好的锻炼，身体的姿态也更加优雅。其次，通过练习瑜伽，我能够更好地舒缓压力，减轻焦虑和紧张的情绪。每次练习结束后，我都感到身心舒畅、放松和愉悦。此外，瑜伽也提升了我的体力和耐力，使我更有活力和精力去面对日常生活的挑战。

对思考方式的启发：瑜伽的冥想法让我学会了静下心来，专注于当下。在这个工作繁忙、信息爆炸的时代，人们经常处于分散注意力、焦虑不安的状态。而通过瑜伽的冥想练习，我学会了将注意力集中在呼吸和体位上，停止思绪的游荡，使自己更加专注和集中。这种专注的力量不仅帮助我在工作和学习中更有效地思考和解决问题，也让我在生活中更加从容和淡定。

练习的困难和坚持的动力：虽然瑜伽对身心健康带来了许多好处，但学习和练习瑜伽并不容易。练习瑜伽需要耐心和毅力，也需要坚持不懈。在瑜伽的旅程中，我经历了很多困难和挫折，有时我会感到疲倦和不自信，甚至想要放弃。然而，每当我看到自己的进步和改变，我就会重新激发起练习的动力和信心。我深知只有坚持下去，才能收获更大的成果。

总的来说，通过练习瑜伽，我个人体会到了瑜伽的独特魅力和对身心健康的积极影响。瑜伽不仅是一种锻炼身体、放松心情的方式，更是一种修身养性、平衡内外的生活方式。瑜伽让我真正体会到了身心的合一和内外的平衡，让我在快节奏的生活中重新找到了平静和宁静。我希望通过分享我的瑜伽心得体会，可以让更多的人了解和体验瑜伽的美妙。愿每一个人都能在繁忙的生活中，找到属于自己的身心平衡和内心宁静。

## 瑜伽心得心得体会篇六

冷不丁的这个问题，倒是让我着实结舌，虽平常也在练瑜伽，也时常跟人谈到瑜伽，但自己究竟有什么样的心得呢？好象从未仔细、深入地想过，一时间不晓得从何说起，只好用文字来帮助自己，写下练习过程中的一些所感所想所思所疑所惑，只因根本不能算是入门，顶多也就是在瑜伽的门外徘徊，所以这些体会非常肤浅、表面、凌乱，但总算是真诚，也是对朋友问题的回答。

### 1、身体与自己

笛卡儿说“我思故我在。”，对于我们的身体来说，应该是“我病故我在。”这个陪伴我们最长久的忠诚战友——身体，除非它病，否则我们是很少能意识到它的存在的。

练瑜伽，让我第一次学会关照自己的身体，这种关照是用自己的意识、心灵，通过不同的瑜伽动作、体式，真真切切地感受自己身体每一部分，尝试了解它们的现状，倾听它们的诉求。我们时常听到电影或小说里会有这样动人的表白：“他用灵魂的目光抚摸过我身体的每一寸皮肤。”，上瑜伽课，对自己的身体，常会产生孩童班的惊奇：哦，原来这就是我的身体。

### 2、快与慢

瑜伽的精髓或许很多，但我目前领悟出的一点就是一个字——慢。因为慢，你才能有所体会，由于慢，你才可生发出控制。无论是一呼一吸，还是一举手一抬足，无论是站，还是坐……，唯有真正用心用身体味“慢条斯理”，才能祛除因为快所带来的浮躁与不安。我喜爱的法国作家普鲁斯特的口头禅是“亲爱的，慢一点！”，虽然他笔下那种优雅缓慢的生活已经成为逝去年代的魅影，无可再追，但人生既苦又短，我们其实真正需要停下来，慢下来，好好关照体味人生的各种风情。人不是说慢想慢就可以慢下来的，所以需要借助瑜伽，慢慢的，一点一点的去学会体味。

### 3、体式与心灵

许多人提到瑜伽，就联想到那些在普通人看来是遥不可及、高不可攀的高难度体式动作，因而打了退堂鼓，不敢走近。其实这是一种极端错误的认识，对于瑜伽来说，体式固然很重要，但始终仅仅是手段是工具是过程，目的应该是通过体式学会向内观，学会闭上尘世的双眼，睁开或许已沉睡很久的心灵的眼睛，学会用心灵之眼检视、打扫内心的每个角落，这是很漫长的修行，不可能一蹴而就。每个人都只能量力而行，不能勉强，不可过度用力，心灵也是一样，凡事过犹不及。

最初接触到瑜伽，看到老师那些眼花缭乱的体式动作，自己不由心生羡慕，恨不能在最短的时间掌握学会，于是，上课时过度强求，结果身体和心灵都反而愈来愈不安，因为设定的目标和现实的差距，让自己无端心生烦恼，这样求成求果的心，本来就是不正确的，瑜伽本是让人心安，最终达到无所住而安心。

## 瑜伽心得心得体会篇七

作为一种古老的身体运动方式，瑜伽备受人们青睐，无论男女老少都可以参与。在我进行瑜伽练习的过程中，不仅体验

到了身体的舒适与强健，更感受到了瑜伽这项运动独特的心理和生理效益。以下将分享我对瑜伽的一些心得和体会。

### 第一段： 瑜伽的心理调整

瑜伽不仅对身体有好处，而且能够帮助你实现心灵的平静。在课堂上，瑜伽老师引导我们通过呼吸控制，进入深度冥想状态，从而放松身体和大脑。通过不断地呼吸、转换姿势和深度冥想，我发现自己的思绪变得更加清晰和专注。当冥想结束后，我感受到心情变得更加平和、积极和愉悦，这种感觉是无法用语言来描述的，需要亲身体会。

### 第二段： 瑜伽的身体调整

在进行每一个瑜伽动作时，身体得到了充分的伸展和放松。而且，瑜伽的动作旨在强化肌肉、调整身体姿态、增强关节柔韧性和平衡感。例如，进行下犬式时，肌肉会得到更好的伸展，这有助于改善肩颈和背部的紧张感。进行几何式时，能够增强脊柱和腰部的柔韧性与稳定性，对于缓解腰酸背痛十分有效，同时还可以帮助提高平衡能力。

### 第三段： 瑜伽的领域拓展

瑜伽不仅具有身体强化和心理平衡等方面的功能，而且可以通过紧张的工作和生活中求得放松和创造工作和生活的灵感。瑜伽在促进我们身心健康的同时也能激发我们的内在智慧创新思维和创造力。

### 第四段： 瑜伽的独特性

瑜伽的魅力在于其个性化的特质和多种适应性。每一个人都可以根据自己的喜好来调整瑜伽课程，从初级到高级的瑜伽姿势，以及各种复杂的自我练习，都可以帮助我们达到心身入定的境界。

## 第五段： 结语

总之，瑜伽是一种深度平衡与完美协调的体式。在我长期的实践中，我深刻感受到了瑜伽的身体调整、心理调整和生活理念的影响。在我日常生活中，我常常采用一些简单的瑜伽动作，来调整自己的身体和心灵，从而实现身心的平衡和宁静。如果你也正需要一些平衡与安宁，瑜伽是一个值得尝试的选择。