

初学 瑜伽心得体会200字 瑜伽老师心得 体会和(大全10篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

初学 瑜伽心得体会200字篇一

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，使自己达到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浮躁，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功效，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越来越多我越来越喜欢这项运动了，并且有一直坚持下去的想法！

初学 瑜伽心得体会200字篇二

一个学期的瑜伽课结束了，但我的“瑜伽生涯”才刚刚开始。

接触瑜伽，始于高中的课堂学习。但那时的课程教学很零散，缺乏条理，所以，我就只能做些动作，还要是跟着老师做。悲哀的是，这节课结束了，我所学无几，更谈不上课余练习了。

但大一的一学期瑜伽课，我学得更认真，兴趣更浓厚了。我觉得最重要的是上课要有计划，有重点，有目标。整节课下来，你会觉得很紧凑，没有浪费时间。首先做暖身性练习，

然后跟着老师学新知识，接着自主练习，互相学学，巩固知识。必要时，老师会从旁指正，这个过程显得很充实。热身性练习部分、自主练习的部分都很好。提高了我们的自觉性和领悟能力，让我们更大胆地去做各种不同的动作。我提个建议就是：老师您应提点我们每个动作的注意事项、易错事项；当然，如果有机会，多点选择户外练习。让同学们知道，瑜伽的练习理应与大自然相融合，心境应保持平和状态，意志力应集中。在这种环境下，我们可以敞开心扉，放下杂念，享受整个瑜伽的过程。

一个学期的时间慢慢培养了我对瑜伽的兴趣。本以为，练习瑜伽只是为了让身材更修长，提高柔韧性，消耗热量，跟一般的减肥方法差不多。但当我坚持每晚都练习20分钟以后，我发现，瑜伽带给我的更多是心境的平和。每次进入状态，我真的可以把生活中的事情统统放下，脑子里一片空白，感觉到整个人都放松下来，安静下来。虽然拉退、压腿很痛，但是忍过去了，会感到全身舒服，好像把一切烦恼都释放出来。当然，大部分动作都是锻炼我们意志力的，如蹬自行车、90度抬腿、前仰支架式。每次做这些动作，我都跟自己说：“坚持啊，坚持啊！”成功后，很有满足感。虽然会大口大口地喘气，但整个过程，我都觉得很平静。

瑜伽，可以让大家更具“曲线美”，但更重要的是，它很好地培养了我们良好的心理状态。让我体会到坚持、集中、平和，这种状况让我可以更积极地融入生活中。一开始听到老师的声音，很平和、舒服，我就想，这就是瑜伽的魅力，它可以更内在地塑造一个人。

所以，我会继续坚持我的“瑜伽事业”，更好地调整自己的生活。

如果要给瑜伽课打分，我会打90分。90分，是因为有详细的课堂教学计划，充实的课堂授课，更重要的是通过课堂练习，向同学传达了瑜伽的本质，增添了同学的兴趣。另外，扣掉

的10分主要是：同学难以确定自己的动作是否正确；缺少户外练习。

好了，感想还有很多，只是很难用语言表达。我会一直坚持，从简单做起！

初学 瑜伽心得体会200字篇三

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，达到修身养性的效果。瑜伽练习也确实实实在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、羽毛球那样过于活跃，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，瑜伽这项项目，虽然看起来很平静，运动量好像没有那么大，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的确是能够达到健身的效果。

才开始练习瑜伽的时候，我的韧带比较紧，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达到那个很高标准，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。

初学 瑜伽心得体会200字篇四

早晨一缕阳光照到我的床上，我一改往日的慵懒，利落起床收拾好房间，准备好水果，准备迎接一批年青的久违的客人——我们的，喜悦之情溢于言表。

昨天夜里我失眠了，辗转反侧，时光倒流到20xx年，我担任艺术特长班班主任，们的一颦一笑都活灵活现在我的眼前，无数的往事历历在目。

八月里火辣辣的太阳照到学校的操场上，孩子们头顶烈日参加高一新生军训，站军姿，踢正步，齐步走……那时的孩子们稚气未脱，生龙活虎。虽然特长班的孩子们也和其他班的学生们一样在汗流浹背，认真执行教官的口令，但是我敏锐地观察到这批孩子与众不同：大多数孩子动作懒散不标准，眼神迷茫缺乏自信，学生眼睛中充满桀骜不驯，有的男生满口脏话，有的女生穿着高跟鞋，有的女生浓妆艳抹。

那时我的心情很复杂，当时任教二十年的我倍感困惑，不自己需要运用哪些智慧，来感化教育这些心灵世界有些贫瘠的孩子们。树立自信。多数学生之所以选择特长生的道路，是

因为文化课成绩一般，经过中考文化课的洗礼，心里挫败感很强。所以，从高一开始每日带领学生读书提高素质，增加内涵，鼓励学生们希望是人生的一笔财富，任何时候都不能放弃。

开学伊始，每天都指导一些学生把地拖得一尘不染，一个月下来全班同学都会拖地，拖地本是校园生活的一件微不足道的小事，我巧妙地用作恢复学生的自信，平静心情。现在学生们每每提起仍津津乐道，经过拖过的地像镜面一样清爽。

激励学生。学生进入高二以后，专业课要占据大量的时间，很多学生每天晚上学习专业课，十点到家很疲惫，文化课无暇顾及，所以，从高二上学期开始我每天晚上十点钟准时给全班同学发短信，以此激发学生的学习热情，我希望我的爱如涓涓细流温暖着这帮孩子。

宽容学生。我知道每个孩子的身上都承载一个家庭的希望，作为教师对学生不能轻言放弃。教育目的是让孩子们的精神禀赋得到健康的成长，不是让学生心灵受到压制和伤害，教育应是一种熏陶，不是严规戒律。

我以博大的父母情怀看待发展中的学生，我欣喜地看到他们的进步，宽容看待他们所犯的错误。鼓励特长学生个性张扬，引导学生做事控制情绪，讲究原则。多少学生每当谈及此事对我充满感激，认为我堪称他们健康成长中渡他过河之人。

如今看到我的学生们，内心的一种自豪感激荡在胸中。半年的大学生活的历练，他们越发稳重成熟。女孩子安静漂亮，男孩子英俊潇洒，青春的火焰洋溢在他们的心中，拼搏的步伐永远不会停止，我相信胜利的鲜花一定会绽放！

祝我的学生们永远优秀。师生之情永远真挚。

初学 瑜伽心得体会200字篇五

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烈激动，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。

初学 瑜伽心得体会200字篇六

初学瑜伽，想要通过练习减轻身体的疲劳，增强身体的素质，可以练习以下基本动作：

下犬式

俯卧，两腿分开，两手放在身体两侧，肘部弯曲，手掌贴地，手指伸直，然后呼气，推起身体，低头，肘部向前伸直，伸展背部，再绷直腿部，头离开地面，上身前伸，放低身体，慢慢让身体靠近地面，保持放松。

仰卧放松式

平躺，双腿伸直，双手自然打开，手心向上，慢慢吸气，呼气，调整呼吸5-10分钟。

手指伸展式

盘腿，双手反扣，保持上身挺直，吸气，以手腕为轴向外翻转，呼气，再向内翻转，注意手掌根要贴紧。

腿部后抬伸展式

俯身站立，双腿绷直，双手贴近地面，眼看前方，然后左腿抬高，小腹收紧，保持姿势5秒，再呼气，向前伸展右手臂，再保持姿势5秒。

初学 瑜伽心得体会200字篇七

2瑜伽就是脑的停止，而成身体感觉和思想流动的观照者而已

3瑜伽的实现与达成，无非是你发现：外在的世界只是你心理的一个投影罢了。

4身体随着思想而改变；内在变了，外在的世界也随之而改变。

5大脑停止了混乱的流动，时间就停止了，寿命就会延长，生活就成了一幕戏剧，而你只是一个观看者。聪明的人、反应快的人、性急的人老得快，从容的人、凡事慢三拍的人高寿，就是个道理。

6最后，瑜伽不是一味供谈论的生活装饰，它是供你去实践、享受、品味的艺术。如果它是一杯美酒，那么我们举杯吧，不要再错过了。

初学 瑜伽心得体会200字篇八

当得知自己顺利地选上瑜伽课的时候，说实话，我是非常高兴的。和宿舍几个女生一起选课，却只有自己被选上，在开心的同时也答应了她们将自己所学的瑜伽大家共享，整个宿舍一起修身塑体。只是当自己第一次踏进瑜伽课堂时，才发现原来，瑜伽跟我原先想象的大有不同。

我以为的瑜伽就如电视上所演的一样，只需做几个曼妙的动作，然后静心冥想就可以达到不错的效果。然而，当听老师说瑜伽是古代很多修行者的必修苦练，当自己尝试着跟着老师的讲解做动作的时候，才发现瑜伽真的不如自己想象的那般轻松。一个动作，完整流畅的做下来，真的很费劲。而往往上完两节课自己也快流汗成“水人”了，可是在这其中却也有一种酣畅淋漓的快感。当静下心来做瑜伽的时候，总会觉得自己很平静，很简单，真的就如杨老师所说的一样，“只听得见自己的呼吸声”。当然，在练习瑜伽中，既有修身平心的简单快乐，有经过苦练终能达成动作的欣慰，也有辛勤练习的汗水。呵呵，晚上睡不着的时候就会翻身起来做瑜伽中的“卧式动作”，然后来几个复式呼吸，然后就可以很快的入眠了。而且，貌似在练习腹式呼吸的过程中，自己的肺活量有些许增大，这也是瑜伽额外带给我的收益了吧。

上了一学期瑜伽，很感谢杨茜老师，总是很耐心、很认真地教我们动作，更是很耐心、很温柔地指正我们的不足。我在做“犁式”的时候总是做不好，老师还是很耐心的一遍遍教我，手把手的让我做好这个动作。

至于对瑜伽教学的看法，我希望：

4、再有，就是希望以后能多点到户外练习瑜伽，在大自然中享受瑜伽美妙的机会是要好好珍惜的。当然，要尽量避开雨后众多虫子出没的时段。

总的来说，这一学期选修瑜伽，强身健体，也不浪费老师的一番苦心教学。

这学期选瑜伽，我觉得很值得，没有选错！

初学 瑜伽心得体会200字篇九

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。

初学 瑜伽心得体会200字篇十

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烈激动，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。