

练瑜伽的心德体会(实用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

练瑜伽的心德体会篇一

瑜伽是我大学生生活最后选修的一门体育科目。起初，我只是觉得，它相比其他体育科目而言，运动量没有那么大，而且可以顺便把我肚子上的小赘肉消失。然而，事实并非我想象的那么简单。

瑜伽，虽然看起来很平静，但是在老师的引导下，尝试了之后，才发现它其实挺累人的。在经过老师一学期的悉心讲解，我对于瑜伽有了新的体会和领悟。首先，我想谈谈对瑜伽新的认识。瑜伽是一种以人身心灵最终相结合的自我修炼过程，教人很容易就喜欢上它，亲近它。同时，瑜伽也是一种非常好的减压解负、舒放身心的锻炼方式，即修身又修心的运动。在美妙的音乐、优雅的环境中，放下自己的身份、地位、年龄，还原为真正的自我。而我又是属于那种很浮躁的性格，瑜伽对于平缓我的心情起了很大的作用！

另外，瑜伽还需要我们应注意的事项。

一、饮食的控制。在瑜伽的第一节课，老师就严重强调我们的饮食问题。她要求我们，在上瑜伽课或练瑜伽的这天，中餐只能七八分饱(是说肠胃有余地)。食物不过量，肠胃便于消化和吸收。练习完后，不能立即饮食，需半个小时之后才能进食，而且不能吃得过饱。吃得过多使人的腹部过分的紧张，长此以往会造成胃下垂和大腹病；肌体和大脑活动受到阻

碍，也导致了过肥症。晚上最好不要吃其他的东西，十点之前入睡。严格控制食量和吃素对瑜伽锻炼的人来讲，非常有益。这样同样可以是他们保持精力旺盛、身体健康。二、呼吸的调节。瑜伽的呼吸法，通过有意识的呼吸，得以排除体内的废气，虚火，消除紧张和疲劳。所以，每次我们做瑜伽动作之前或之后，老师都要求我们深呼吸二次。而在做动作的过程中，必须保持呼吸的平稳。瑜伽呼吸分为腹式呼吸、胸式呼吸和腹胸式完全呼吸。瑜伽呼吸法的目的，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，激活脉络的潜在力量，更好地清理洁净身体，让生命之气提供给人体足够的健康养分。老师经常说，瑜伽动作要与呼吸有节奏、自然地结合起来，才能提高肺通气量，使肺活量增大。多做深呼吸，自然就学会放松，瑜伽不是单纯的扭麻花，竞技动作的难度，而是在一呼一吸找到你的宁静。

在学习瑜伽的过程中，我明白，它的功效不是一朝一夕就可以看见的，它需要我们每天的坚持。其实很简单，每天找一小段时间，让自己平静下来，抛开任何杂念，将自己身心完全放松，开始自己的瑜伽之旅。即使有些动作，你无法达到那个标准，只要做到自己力所能及的程度就足矣。每次都尽力做到自己的极限，可能下次就能有所进步！日出而作，日落而息，我们的努力，一定能够得到回报。最重要的是慢慢来，一步一步走，今天比昨天好就行。

总之，在今后的日子里，我将继续坚持练习瑜伽。希望它能给我带来心灵的宁静，塑造完美的身形。

练瑜伽的心德体会篇二

经过一学期的瑜伽课学习，我觉得瑜伽是一门内外兼修的健身项目，使我的心态变得平和，也有利于自己的健康。

记得刚开始的时候，身体伸展的感觉是那样的强烈，甚至很痛。老师说不要太注重动作的强度，慢慢的循序渐进，但要注意

意动作的规范，不要勉强自己，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，也不要放弃那些你认为太简单的动作。

在瑜伽练习的过程中，呼吸和动作的配合是很重要的。慢慢的我的身体在逐渐的柔软，痛楚在逐渐淡去，心灵在逐渐的平静。这时我总是想到：每个人都是单独的个体，每个人都毫无顾忌，没有一定的要你做到什么样的动作才是所谓的标准。

通过将近一个学期的学习，让我第一次真正认识瑜伽这个在同学们眼里是用来修身减肥的“健身运动”。其实，并非一定要好身材的才可以练习瑜伽的，也并不是练习它就一定是为了减肥修身。我们每一节课都似乎是一次分享，分享一份浮华之下的宁静，分享一种什么都不用想的匆忙里的一刻安逸舒心。老师在每一节课都会教我们几个动作，要求我们回来练习，并教导我们，要学会让自己放松，要坚持善待自己，在每节课下课前都让我们从脚趾到头皮全身放松那真是一个很美的享受过程，心无旁骛，毫无杂念。

瑜伽课程中，最让我喜欢的是放着音乐来练习瑜伽，它让我感觉我的心可以很平和。偶尔会为上课、作业、吃饭等生活中的琐事烦恼，会想很多东西，会思考。但练瑜伽的时候，听着音乐，闭着眼睛，我感觉周围都很静，感受自己的动作，感受着自己的呼吸。每一个动作都缓慢有节奏，呼吸的节奏，音乐的节奏，这都让我觉得很放松。

有人说“生命在于运动，生命离不开呼吸”，而呼吸法是瑜伽的灵魂，也是生命的灵魂。通过瑜伽的学习，让我关注起自己的呼吸，体会呼吸，通过慢慢地加深呼吸，让自己更加放松，释放压力，还可以让自己清醒点。一呼一吸之间生命就这样交替进行着，在均衡而悠长的呼吸中沉淀了自己的杂念也获得心灵上的愉悦。

我特别喜欢瑜伽冥想部分，它让人排除杂念，放松释放紧张情绪，以达到平静安宁。放弃外界，垂下眼帘，往内心深处探寻，发现所有的喜悦、快乐、满足、永恒、平安、美丽、优雅……都在我内心的深处！练习瑜伽，身体在伸展时，完全专注于自己的心意于身体，好让我能以整体去感受、觉知身体想告诉我什么，让经常被分离的身体和心意。

综合我的叙述，我认为瑜伽并不只是一套练习，它更是一种难得可贵，平静自逸的生活方式。有追求却不强求，在自然中达到内心和身体的统一。

练瑜伽的心德体会篇三

说起来我为啥练瑜伽，起因是很搞笑的，我说出来你们也会觉得可笑。我自小是个体育白痴，说白了就是小脑不发达，一切需要手脚协调的运动对于我都是难题：十几年来我喝了足有半个游泳池的水也没学会游泳，长跑短跑中长跑从来都没及格，乒乓球接不到，羽毛球发不出去，跳舞象鬼子进村……总之我从小学到大学，体育就没有及格过，枉费我一米七三的身高，我的体育老师们提起我来都恨得什么似的。等到大学毕业后我终于松了一口气：不用考体育了！人生总算有点阳光了！

可是实际上我还是想要运动的，也许这是骨子里的遗传吧，我老爹每天5点起床去长跑，刮风下雨就在阳台原地跑；我老妈当年横渡过长江，是一等一的游泳健将。我一直想找到一个我喜欢的，可以坚持下来的运动，不然想想下半辈子不是坐着就是躺着，最多逛逛街，那也太恐怖了。

为啥选择瑜伽呢？嗯，并不是看了啥宣传啥大师的书籍，而是因为：第一，它和其他激烈运动相比貌似对小脑没有太大要求；第二，它是赤脚的。。。。。。我脚大哇！买鞋难啊！女式运动鞋没有我的码，男式的我穿着蠢死了！而它，是不用穿鞋的！于是，我就跑去报名，开练了！！

过程

我第一次上课应该是在23岁?或24?练习了一年，以高温瑜伽为主，说来惭愧，那时候认为高温瑜伽减肥。其实瑜伽真和减肥没有半毛钱关系，底下我会详细说这个事情。后来搬家，附近没有好的瑜伽馆，就停了；中间找到一个小瑜伽馆，又练了半年，后来对其环境实在不满意，也就放下了；在家里自己有时也跟着慧兰瑜伽做一做，但说不上多么持之以恒；一直到来了上海，经过地点价格时间教练的一个综合考虑，找到了一个健身房，正式重新捡起了我的瑜伽练习，这一练，就是两年半，其中因为疾病中断过三个月，基本上是保持着每周两到三次的上课频率，主要以流瑜伽和阿斯汤加为主，偶尔也上上高温瑜伽。

心态

我不算多么专业的练习者，也没系统学过解剖啦、肌肉啦、骨骼方面的知识，所以，我只能以一个业余爱好者的角度给出我的一些建议，其中我第一要说的，而且重点要说的，就是心态问题。

我第一次上课时，老师并没有注意到我，也没有特别指点和鼓励我，说实话，我的入门和老师没啥太大关系。第一次站在瑜伽垫上的时候，我做的很差，很差，很差。反正你能想象到一个体育从来没有及格过的胖子能做到多差，就有多差。但是当课程结束的时候，我已经决定，要练下去了。为什么？因为我觉得身体很喜欢它，我的心也很喜欢它。就这么简单，我喜 欢 它。

你一定要喜欢它，才可能坚持练下去；如果你尝试了许多教练的各种课程，还是一想到要去上课就觉得头疼，跟完成任务似的，我劝你，放弃吧，没啥大不了的。运动有很多种，去找一个适合你的，你喜欢的，你才会坚持下去，才会取得进步，真没必要和瑜伽死磕，这又不是练了就能百病不生长生

不老!!

总之，放平心态，可以去尝试，但，不要勉强；人生几十年，勉强自己长期去做一个不喜欢做的事情，真是不划算；也不要抱着多么功利性的心态，那么就算你坚持下来了，也很容易出问题。

练瑜伽的心德体会篇四

生命在于运动，运动源于健康。

八月份，多数人们喜欢去旅行，而我，爱上了练瑜伽！从五月份开始接触瑜伽，维持至今才三个月，短短三个月时光里，瑜伽让我的身心变得愉悦，让我的身体变得柔软，让我的脊椎骨不在歪斜，让我的腿变得纤长。太多的改变，使我情不自禁的爱上了练瑜伽。

我喜欢以这样柔软的身躯生活在这美丽的世界，喜欢每一天清晨一齐床就深深的吸一口新鲜的空气，然后缓缓的呼出身体里的废气，用心灵去关注自我的呼吸，让呼吸渗透自我的全身，感受呼吸带给我心灵的抚慰。

开始只是简单的练习着瑜伽，之后才明白，原先练习瑜伽还有这么这么多。

你会感到如释重负，你的骨骼会变得更加坚硬，会减少脂肪，而且持续减脂不反弹，睡眠状况会更好，患感冒的可能性会减少，你会觉得更有力量，腰部疼痛能够得到缓解，更有助于塑造一身健美的体态。

身体好了，想怎样都能够！

练瑜伽的心德体会篇五

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。暖身性练习部分、自主练习的部分都很好地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！