

# 最新空中瑜伽心得体会(优质5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 空中瑜伽心得体会篇一

2月，我近距离的接触了瑜伽，瑜伽一词在我心中从此挥之不去……发现这才是最适合我的一项运动，它自然舒适的环境，宁静祥和的音乐，那种在极限边缘的伸展、放松给身体带来的清爽感觉，让我越来越对瑜伽的神奇魅力惊叹不已。

自此，我踏上学习瑜伽的旅程，参加过不少的瑜伽培训班，但是一直没有获得我想要的。

今年年初，认识了叶老师，听过她的课，当时心里就认定这是我所需要的好老师，就一直在等待她开培训班。当她的课程一出来，而且还是一对一的，我是第一报名的，可惜那时大学还未放假，但我对叶老师说：等到我手头的工作一结束就马上来向您学习！

首先是感谢叶老师在这两天对我的关心照顾，让我感受到真正的生活中的瑜伽。

两天的培训我在叶老师这里学了许多……

两天的培训是短暂的、紧张的，但同时也是努力的、快乐的，让我流下汗水，收获精华。让我从身体的变化，到思维的改变，慢慢学会控制自己的思维和情绪，心灵逐渐变的平和而宁静。

在这忙碌而纷繁的社会中，这里是一片净土，是一片安宁的

田园，能够让我放慢脚步，重新认识并善待自己，叶老师让我知道选择与坚持的重要，用一颗荣辱不惊的心去做人、做事。

叶老师让我明白了：简单的是对身体非常有用的，但是简单的做起来并不简单，而且坚持下来是更难得的，瑜伽不是高难度，而是适合自己的，对自己身体好的简单体式。

我要的简单有用瑜伽方面的以及瑜伽理疗、呼吸、静坐、养生等等，我都收获了，再次感谢叶老师。

还要感谢叶老师引导我进入普拉提的美好世界，锻炼核心肌群，优雅控制，快乐感受。

更重要的是我回去以后要认真消化老师给我的爱、关怀、不伤身体的，看起来简单而并不简单的体式，待基础打好以后再进阶，一步一个脚印跟着叶老师学习，叶老师是我目前最喜欢的最爱的老师，知识渊博，平易近人，从生活点滴关注和爱护我的好老师。

祝福我的叶老师：天天开心每一天！

我很庆幸我选择了瑜伽，并且让它走进我的生活，也许暂时我不能为它做什么，但我会一直努力，相信在不久的将来，我会成为一名真正的瑜伽老师，一名真正的瑜伽传承者和瑜伽精神的引领者，用瑜伽精神——大爱，去帮助需要帮助的每一个人。

最后，我要特别感谢叶老师不厌其烦的耐心教导，她不仅从动作上给我指导，更从心理上给我辅导，帮我克服了一个又一个动作和心理上的困难，无私的把自己的经验传授给我，她的奉献精神影响着我，也感动着我，如果说我庆幸自己选择了瑜伽，那么叶老师便是让我拥有这种“庆幸”的人！

瑜伽将伴随我今后的人生之路!

## 空中瑜伽心得体会篇二

### 第一段：引言（150字）

空中瑜伽作为一种新兴的瑜伽形式，近年来在全球范围内迅速流行起来。作为一名瑜伽爱好者，我对空中瑜伽产生了浓厚的兴趣，并决定参加一次培训课程，深入了解和体验空中瑜伽。这次培训经历给我留下了深刻的印象，对我个人的身心健康产生了积极的影响。

### 第二段：培训内容（250字）

在空中瑜伽培训课程中，我首先了解到了空中瑜伽的基本原理和技巧。通过使用悬挂在空中的丝带或吊环，我们的身体可以获得更大的自由度和挑战性。培训课程中，我们学习了一系列的空中瑜伽动作和体式，包括倒立、悬挂、转体等。这些动作需要我们保持平衡和灵活度，可以锻炼我们的核心肌群和全身肌肉。通过反复练习和指导，我逐渐掌握了这些动作的技巧，并感受到了身体的变化和进步。

### 第三段：心理收益（250字）

除了身体上的提升，空中瑜伽培训课程还给我带来了丰富的心理收益。在空中悬挂的过程中，我需要克服对高度的恐惧，培养信心和勇气。每一次成功完成一个动作，都会让我充满成就感和满足感，增强我的自信心。同时，在空中瑜伽课程中，我也学会了专注和冥想。在悬挂的状态下，没有其他的干扰和杂念，我可以把注意力集中在呼吸和身体的感受上，达到身心合一的状态。这种心流体验不仅能够帮助我减压和放松，还提升了我的专注力，对我的日常工作和生活都产生了积极的影响。

#### 第四段：身体改善（250字）

参加空中瑜伽培训课程后，我明显感受到了身体方面的改善和进步。首先，空中瑜伽可以帮助我改善姿势和体态。通过倒立和悬挂动作，可以拉伸脊椎和肌肉，放松肩颈和腰部的紧张感，改善驼背和圆肩的问题。同时，空中瑜伽还能够增强我的力量和灵活度。在空中悬挂的状态下，我的肌肉需要更多的支撑和平衡，从而增强了核心力量和肌肉的稳定性。这些改善不仅让我的身体更加健康和有活力，还提升了我的整体形象和气质。

#### 第五段：总结（300字）

通过参加空中瑜伽培训课程，我对这项瑜伽形式有了更深入的了解，并受益匪浅。培训课程不仅让我学会了各种空中瑜伽动作和技巧，还给我带来了心理上的提升和身体上的改善。在这个快节奏的现代社会中，人们的身心健康面临着巨大的挑战。空中瑜伽作为一种新兴的锻炼方式，给人们提供了一种独特的体验和训练方法。通过空中瑜伽，我们不仅可以改善身体线条和姿态，还可以培养信心和专注力，达到身心平衡和和谐。因此，我强烈推荐各位同学和朋友们参加空中瑜伽培训课程，一起探索和享受瑜伽带来的健康和快乐。

### 空中瑜伽心得体会篇三

瑜伽在此之前对自己而言是多么的神秘，似乎都只有在电视上、电影里看过，每当看到那些人帮自己身体的各部分扭曲得不成型的时候都会觉得很可怕但又很神奇，对此有很大的好奇心，到底他们是如何做到的，再来就是瑜伽对自身各方面有很多好处也是众所周知的，因此大二上半学期的体育公选课上毫不犹豫的选择了瑜伽这门课。

上了瑜[瑜伽学习心得(共2篇)]伽课，最喜欢的是放着音乐来练习瑜伽。我感觉我的心可以很平静。平时，心情也很轻松，

但没有练瑜伽的时候的那种感觉。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，周围都静的好像没有人，我练着我的动作，我感受自己的动作，感受着自己的呼吸。每一个动作都缓慢，都有着节奏，呼吸的节奏，音乐的节奏，这都让我觉得很放松。

上了瑜伽课，还有一个体会，就是呼吸。我们平常的呼吸通常不被关注的，呼吸的时候我们都在做这样那样的事情，因此我们的呼吸通常都很浅，而瑜伽认为生活中的一切都是维系在我们的呼吸上，呼吸也尤为重要，瑜伽的学习，让我们关心起我们的呼吸，体会我们的呼吸，从而挖掘我们自身能力的潜力。每次我上着瑜伽课，在深呼吸的时候，我都希望自己可以努力地加深呼吸。平时自己在宿舍的时候，也尝试着加深呼吸。有人说：“生命在于运动，生命离不开呼吸。”我想慢慢地加深呼吸，让自己更加放松，释放压力，还可以让自己清醒点。我想深呼吸可以改善一下自己的脾气，至少在自己很生气的时候可以深呼吸，平静心情。

以前让我运动，我会觉得很痛苦，我也坚持不下去。现在学了瑜伽，偶尔在家的時候，也会自己做一下动作。客厅很大，这让我觉得整个地板都是我的。偶尔躺在床上时候，也会练瑜伽。偶尔站着没事做的时候，也会练瑜伽。而且，宿舍有舍友一起练瑜伽，那样我就不会偷懒了。瑜伽给我宁静，宁静才能致远，平心才能静气，静气才能干事，干事才能成功。希望自己可以坚持练下去，无论将来环境如何。

谢谢老师，带我进入瑜伽的世界，让我在这里可以获得一种内心的宁静。让我可以暂时逃离这纷扰的世界，在疲惫的路上得以喘息。每一次的练习我都会不由自主想起那些美好的画面，每一次上完课回去，我都会睡得特别踏实安稳。

以后，我会坚持练习的。因为我喜欢那份宁静。

## 空中瑜伽心得体会篇四

空中瑜伽是一种结合了瑜伽元素和空中特技的新兴健身方式，近年来在健身界逐渐流行起来。我于最近参加了一次空中瑜伽培训课程，整个过程给我留下了深刻的印象和宝贵的经验。以下是我对这次培训的心得和体会。

首先，空中瑜伽培训给我带来的最大改变就是身体的柔韧度明显提高。在进行空中瑜伽的过程中，我们需要在悬挂在空中的吊床上完成一系列的瑜伽动作和特技动作。这不仅考验了身体的平衡力和力量，更需要身体的柔韧度。通过反复练习，我逐渐发现，自己的身体柔软度明显增强，以前难以完成的动作，现在能够轻松完成。这给我带来了极大的满足感和成就感，激发了我对瑜伽的热爱。

其次，空中瑜伽培训还加深了我对自身身体的认识。在空中瑜伽中，我们需要通过调整身体的角度和重心来完成不同的动作，对自身的身体感觉要求非常高。举个例子，当我们做上身向后倾斜的动作时，需要精确地掌握身体的重心，避免重心过分后移导致身体不稳。这让我更加了解自己身体各个部位的感觉和关系，促使我更加注重身体的平衡和姿势的正确性。通过空中瑜伽的训练，我逐渐学会了倾听自己身体的声音，更好地保护自己的身体，避免不必要的受伤。

另外，空中瑜伽培训也在心理层面对我产生了积极的影响。在课程中，我常常遇到一些困难的动作，一开始觉得非常难以克服。然而，在教练的鼓励和帮助下，我始终坚持下来，并且在一点一滴的进步中收获了成就感和自信心。这让我明白了坚持的重要性和自身潜力的无限。无论是在空中瑜伽中还是生活中，遇到困难时，只要持之以恒，相信自己，就一定能够克服困难，取得成功。

此外，空中瑜伽培训还给我带来了与他人交流和合作的机会。在课堂上，我们常常需要与搭档一起完成一些双人的动作。

这要求我们之间相互配合，达到默契的程度。在与搭档的互动中，我学会了倾听和沟通，了解到团队合作的重要性。通过与他人共同努力，我们可以实现更高的目标，取得更大的进步。这种合作精神不仅帮助了我在空中瑜伽中的成长，也对我在工作和生活中的交流合作起到了积极的影响。

总结起来，空中瑜伽培训不仅在身体上给予了我全面的锻炼，也在心理和人际交往层面对我产生了积极的影响。通过这次培训，我对自身身体的认识更加深入，柔韧度明显提高，同时也找到了坚持和合作的力量。空中瑜伽不仅是一种健身方式，更是一种提升身心健康的生活态度。我相信，通过持续的练习与探索，我将在空中瑜伽的领域中不断成长，收获更多的快乐和力量。

## 空中瑜伽心得体会篇五

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。瑜伽练习也确实确实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益处，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。