

最新练了瑜伽的心得体会 瑜伽心得体会(大全8篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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，我们一起来看一看吧。

练了瑜伽的心得体会篇一

在进入海洋大学之前，瑜伽对于我来说是一项只出现在电视里的运动项目。我很胖，从来没想到有早一日可以练习瑜伽，在我的心里，那只是模特的“节目”。

虽然老师很好，同学们都很认真的练习，但是因为自身体质的原因，我对瑜伽一度没有热情，也无法真正融入这种氛围中。

但是瑜伽是非常好的一门课程，她起源于印度，流行于世界。瑜伽一词原初的意思是驾驭牛马，从遥远的古代起她代表设想帮助达到最高目的的某些实践或是修炼。在古圣贤帕坦伽利所著的《瑜伽经》中，准确的定义为“对心作用的控制”。这也与中国古代先贤的一些思想不谋而合。并且，瑜伽是东方最古老的强身术之一。它产生于公元前，是人类智慧的结晶。瑜伽也是印度先贤在最深沉的观想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知。

由此，我对瑜伽产生了浓厚的兴趣，大量搜索了关于瑜伽的资料，原来瑜伽修持者开始只有少数人，一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林中心地带修持，由瑜伽师讲授给那些愿意接受的门徒。以后瑜伽逐步在印度普通人中间流传开来。而今的瑜伽，已经是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法，再也不是只限于少数隐居人

仅有的秘密。

瑜伽是一项很考验身体柔韧性的运动，同学们由于身体柔韧度不太好，刚开始上瑜伽的时候会觉得很痛苦，我自己本身身体的柔韧度也很差，所以一开始上瑜伽课就觉得很痛苦，但是把全身的筋骨都拉开了之后感觉全身都很轻松很舒适。

自从练习瑜伽以来，我自己的身体柔韧度有了很大的提升，学会了用腹式呼吸，学会了排除杂念保持一种积极向上的状态。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。腹式呼吸可以很有效的减轻平时因为学习产生的压力。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。

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，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，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。

总之，在学习了一学期的瑜伽之后，我学到了很多，无形中为我带来了许多，我越来越喜欢这项运动了，并且有一直坚持下去的想法。

练了瑜伽的心得体会篇二

寒假我已经写完计划表上给自己安排的作业，伸了个懒腰就听见妈妈的声音说：“宝贝我们去看电影吧。”我听了开心极了，迫不及待的说：“好啊！好啊！这样的话我正好把明天的任务观影征文给写一写。”就这样我们用最快的速度收拾好东西出发了。

我们到电影院后，看了一部叫《功夫瑜伽》的电影。这部电影的主演是成龙，在电影中他的角色是一位有名的考古学家“杰克”。他为了找到价值连城的宝物历尽千辛万苦有时甚至还不顾生命危险找到了一把通往真正宝物的钥匙，接着危险降临，正当杰克快要拿到宝物的时候，印度王子出现了。他想把宝物抢走，他看着这一箱箱的宝物，打开了它，没想到里面竟是一些医学文书、佛教书籍之类的东西，并没有黄金珠宝等宝贝。这时杰克说：“钱不是最重要的，知识和智慧才是最重要的，它们可以让人类生活的更好。”

这是我在这部电影最深刻的印象，也是我收获的要点，在这里我懂得了要好好学习，将来为国家、为社会作出更大的贡献。

练了瑜伽的心得体会篇三

瑜伽是印度古老的一种身心健康的系统，它注重于调节身体、呼吸和心态的健康。在这个快节奏的时代，瑜伽成为了一种趋势，越来越多的人开始接触瑜伽，并且受益于它的各种好处。于是，我也开始了我的瑜伽体验，给我留下了深刻的体验与心得体会。以下我将总结我在瑜伽中学到的心得体会。

第一段：身体健康是我的重点

人们常说“健康是财富”，最重要的是保持身体健康。瑜伽作为一种综合的体育运动，在促进身体健康方面具有独特的

优势。通过练习瑜伽，我不仅增强了身体的灵活性和力量，还能深度呼吸，提升肺活量，使身心处于稳定平衡状态。更重要的是，瑜伽可以调节身体器官的功能，使身体内脏得到全面的保护和锻炼，减缓身体疲劳，改善睡眠的质量。经过一段时间的练习，我开始能感受到身体的变化，我发现自己更有活力和自信了。

第二段：呼吸调节的重要性

瑜伽的重点之一是呼吸，与日常正常的呼吸相比，瑜伽的呼吸方式更加细微。通过练习，我明白了呼吸调节对于身体健康和心态的重要性。呼吸调节可以改善身体器官的功能，提高肺部的容积，预防哮喘等呼吸系统的疾病。而且，在瑜伽的呼吸练习中，我们可以更加专注和集中，达到缓解压力和焦虑的目的，使身心处于更好的状态。

第三段：动与静的平衡

瑜伽以调和和平衡为宗旨。在瑜伽中，动与静的平衡是至关重要的。身体通过灵活运动来锻炼柔韧性和力量。同时，通过练习静坐冥想来提高内心的平静，集中注意力、呼吸与心态。这个过程让我身体得以放松，并帮助我控制自己的情绪，让我的压力感得以消失。这样的平衡让我感到内心自由，安宁和满足。

第四段：持之以恒，持续练习

练习瑜伽是一个持久的过程，不是一朝一夕可以完成的。尤其是当我初进入瑜伽这一领域时，尝试着掌握那些困难的姿势时，一些部位的肌肉会感到酸痛和疼痛。但是只要我坚持下去，我会发现自己可以掌控更多的努力，掌握更多的技巧，进入一个更高的层次。同时，瑜伽也是一种良好的习惯，与每天练习、喝充足的水、睡眠等共同作用，能够让身体和心态更加健康。

第五段：共享，教授给别人

练习瑜伽不仅仅是自我收益，还能与他人分享和交流。我会试着教给其他人，让他们也得到瑜伽的益处。当我看到其他人从我的分享中受益时，我感到非常高兴。与此同时，向别人展示自己的技巧也帮助我更好地掌握瑜伽技巧，达到更高的练习层次。

结论：瑜伽让我从身体到心态，有了大大的进步和提高。这种平衡和健康的生活方式让我感到非常满意，这对于我个人和社区都有着重要的意义，希望更多的人能够加入这种身心健康的生活方式中。

练了瑜伽的心得体会篇四

瑜伽是古老的印度传统体育运动，它深受许多人的喜爱。瑜伽的好处是无可置疑的，尤其是在现代都市中，它更成为一种流行的健身方式。为什么会选择练习瑜伽呢？对于我个人而言，是因为它不仅能强身健体，还能提高心智，压缩压力，还可以使人心情平静，让人感到一种轻盈自在的感觉。

第二段：练习瑜伽初期的体验

尝试了一段时间的瑜伽，我的第一次体验却是并不如意的。我坚持了数周，仿佛毫无改变。一方面，因为我身体较硬，某些动作难以做到。另一方面，因为我对各类瑜伽的名称和手势并不熟悉，在课堂上总要时刻关注老师的动作和操作指导。同时，健身房的氛围也会让一些人感到尴尬和不自在，因为大家都是初学者，有时候互相会有掩饰，又有些局促。

第三段：练习瑜伽中的好处

后来，随着功夫的进一步拓展，我逐渐体会到瑜伽的一些好处。一些基本的体式，如地面式，山式，三角式，半卧式等，

不仅是瑜伽中的基础，对全身的组织有很好的促进作用，同时还可以缓解身体疲劳。此外，瑜伽的动作对呼吸的调节也有很好的助益，让呼吸变得更加自然，更舒缓。再加上丰富的内敛方式、冥想和松弛技巧，使得瑜伽在心智方面的积极作用更加明显。

第四段：练习瑜伽中的困难

虽然瑜伽带来了很多的好处，但是也有一些困难需要克服。比如，一些高难度动作仍旧无法做到。更具体一点，在一些脊椎骨劳损或者腰椎间盘突出的情况下，需要特别谨慎，避免来自于动作类似于借样的瞬间压力带来的不良反应。同时，更深入地掌握瑜伽的各个动作和姿势，需要非常的努力和认真的态度。

第五段：瑜伽生活化

最后，我要说的是，瑜伽这项运动可以不是简单地练习，它可以成为一种生活方式调节和修养身心，慢慢逐渐影响我们的人生状态。我通过练习，逐渐体会到了瑜伽中所谓的生活化，通过与其它人一起练习，共同积累瑜伽境界。当我们把一些瑜伽的境界引入到自己的生活中时，我们会发现，自我的修行与个人的成长相互促进，从而实现终极的变革与升华。这便是练习瑜伽的行之有效的方法。

练了瑜伽的心得体会篇五

20xx年，一个偶然的时机，让我接触了瑜伽。那祥和的音乐，甜美的笑容，舒适的环境，以及它神秘的古印度文化，还有那种在极限边缘伸展的舒适和放松，给我身体带来的不一样的感觉，让我慢慢领略到古老文化与现代文明的完美结合，让我越来越对瑜伽的神奇魅力着迷不已，这种感觉让我由衷的想要真正的走进瑜伽的世界，去真正深刻的体会瑜伽的精华。

由于身体的原因，在我练习瑜伽不到三个月的时候不得不暂时放弃瑜伽的体位练习，直到20xx年11月份才真正步入到瑜伽的整体修习中。短短几个月的训练，这个过程真的是挺苦的，开始的时候浑身没有不痛的地方，随着身体的扭动和关节的转动，总是能听到我的关节咔吧咔吧的声音，呵呵，真是让人疑心我这是二十几岁的体格。随着练习的坚持，看到我的身体逐渐发生了转变，有时候竟是不经意间就发生了自己意想不到的转变，比方，不知不觉的我的双手手指能够触地，双腿可以全莲而坐，树功我可以坚持5分钟。这些真是令我兴奋不已。随着身体逐渐的变得柔韧一些，再柔韧一些，整个过程真的是“痛并快乐着”。并且身体的各项机能也比以前好很多，更重要的是我学会了怎样来调节自己的情绪。

说到改变情绪不得不提到瑜伽的呼吸。呼吸，这个词语多么简单又熟悉，我们每个人只要活着就离不开它。但是很多人谁又会想到呼吸也会给身体带来不一样的改变呢。瑜伽的呼吸法，不是练习的过程，是体验的过程，当呼吸凌乱不稳定的时候，心就会躁动不安，但是，如果呼吸能够稳定而平缓，心就会静下来。有什么样的呼吸就有什么样的性格，有什么样的性格就有什么样的命运，细细品味，呼吸不就是造就着命运吗。

瑜伽的塑造形体、提升气质、增强抵抗力等各种神奇成效在我身上一一得到印证。一个人能从事一项自己喜欢的事业，是一件多么幸运的事，我非常庆幸认识了陈老师，在她的带着和指导下，我还能在而立之年找到一份自己喜欢而又为之奋斗终生的事业！由衷的感谢您！我的老师！

还要感谢我的同学，在训练的日子当中，我们相互鼓励、相互学习、克服了精神上和肉体上的种种不适应。在生活中，我们互相关心，谁的背痛了我们都相互的按摩，谁的心情不好了我们相互的安抚，谁有好的笑话了讲出来大家一起开心，这就是生活的乐趣，也是一种幸福生活吧。

总之，我是幸运的，我遇到了一个好团体，遇到了一个好老师，也遇到了一群好同学，对于未来我充满了无限希望与期待！我的瑜伽事业现在才只是开了一个小小的头，然而对于生活我充满了无限的感谢！！！！

衷心的感谢你们！

练了瑜伽的心得体会篇六

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，到达修身养性的效果。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、羽毛球那样过于活泼，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，瑜伽这项工程，虽然看起来很平静，运动量好似没有那么大，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确实是能够到达健身的效果。

才开始练习瑜伽的时候，我的韧带比拟紧，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到达那个很高标准，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。

练了瑜伽的心得体会篇七

第一段：介绍瑜伽中级练习的背景和目的（200字）

瑜伽作为一种古老而综合的身体运动方式，具备了全面调节身心健康的能力。中级瑜伽练习是在初级基础上进一步挑战身体和精神的提升。通过中级瑜伽的练习，可以加强身体的柔韧性、平衡能力，并且进一步培养内心的冷静和专注力。在这篇文章中，我将分享我自己对于瑜伽中级练习的心得体会。

第二段：强调坚持和耐心（300字）

瑜伽中级练习相对于初级来说，更加注重细节和难度。这就需要我们保持坚持和耐心的态度。绝不可以因为练习过程中的困难而放弃或心急如焚。一方面，持之以恒的练习可以使我们逐渐掌握一些原本难以完成的动作，另一方面，也使我们具备了应对生活中各种困境的能力。

第三段：重视身体的变化和进步（300字）

在中级瑜伽练习中，我发现自己的身体变得更加柔韧了。以前难以完成的倒立式和双臂平衡等动作，通过持续的练习，现在能够轻松地完成了。这种身体的变化让我深刻意识到，只要有恒心和努力，我们的身体是能够发生积极的变化。同时，这也给我带来了更大的自信心，我相信只要经过持续的练习，我还可以在其他方面有所突破。

第四段：强调心灵的力量（300字）

除了身体上的变化，中级瑜伽练习还培养了我内心的冷静和专注力。在面对每一个挑战的时候，我必须集中精力，稳定呼吸，并思考如何才能更好地完成动作。这种集中精力的能力也影响到我的生活中，让我更加专注于当前的事物，以及更加容易解决问题。

第五段：总结并展望未来（200字）

通过中级瑜伽的练习，我不仅获得了身体的更大柔韧性和平衡能力，而且培养了内心的冷静和专注力。这些都是我对自己的巨大成就感到自豪的地方。此外，中级瑜伽的练习也让我深深体会到了自己身体的潜力是无限的，只要我们有决心和毅力去开发它。未来，我希望能够继续保持对瑜伽的热爱，不断地深入学习和练习，让瑜伽成为我生活中不可或缺的一部分。

练了瑜伽的心得体会篇八

瑜伽是一种能够帮助人们平衡身体和心灵的古老练习，随着现代生活中的压力和疲惫越来越普遍，越来越多的人选择瑜伽来缓解身心疲惫。本人也是其中之一，通过练习瑜伽，我深深感受到了它给我带来的好处，对身心健康也有所提升。下面是我的一些心得体会。

第二段：修身养心

在我练习瑜伽的过程中，我最深刻的感受就是它帮助我修身养心。通过呼吸和动作的配合，我能够集中我的思维，使我的身体和心灵更加放松。在练习的过程中，我忘却了周围的噪音和压力，只关注自己和呼吸的节奏，这种感觉非常好，能让我放松身心，更好地调整状态，减轻压力和疲惫感。

第三段：强化身体素质

瑜伽练习不仅有益于心理健康，也能够帮助我们提高身体素质。在练习中，我经常进行一些呼吸深入肺部的拉伸动作和扭转动作，这些动作能够有效地增强身体柔韧性，改善身体姿势。瑜伽练习不止是简单的身体动作，更重要的是一个全面的身体和心灵修炼，它帮助我们改善免疫力，缓解常见的肌肉和关节疼痛，为身心健康打下了坚实的基础。

第四段：改善生活习惯

随着瑜伽的练习，我发现自己的生活习惯也在逐渐地改变。我更注重每天的饮食和睡眠，我还会根据自己的情况对饮食进行一些调整，这些改变带给我的好处非常多。在这个过程中，我学到了很多关于生活方式的知识，更加了解什么是对身体有益的生活习惯。瑜伽让我的身体运转得更顺畅，精神更加健康，生活质量也有所提高。

第五段：结语

总之，瑜伽是一种无形的宝藏，可以给我们带来很多好处。在我的练习经历中，我发现它可以让我们的身体变得更加健康，改善我们的生活习惯，而且更重要的是，它还可以帮助我们平衡身心，释放压力，使我们更为平静、轻松、专注，这是我们现代生活中不可或缺的一部分。我坚信，只要每个人都能够尝试一下，记得坚持下去，未来一定会更美好。