

# 2023年瑜伽心得体会(精选5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 瑜伽心得体会篇一

说简单点，中国的运动，是希望人平衡与强壮，印度的运动，是希望人通过控制自己的身体，进而控制自己的灵魂。

再简单一点，瑜伽的作用是：控制。

如果你觉得自己太胖了？要瘦。你就需要“控制”。

说到最重要的了：瑜伽不是通过那些动作让你消耗多少卡路里，或者通过那些动作强壮你的五脏六腑而让你瘦，瑜伽是通过那些动作的练习给你一种“控制”自己身体的能力。

所以，练习瑜伽，一定要从“中国式”思维里出来。

当然，首先，就要分辨，哪些是真瑜伽，哪些是假瑜伽。

打个比方：

我就遇到很多所谓从印度回来的瑜伽习者。他们认为他们在印度的某个地方学的就是真瑜伽了。可惜，他们是带着中国思维去学的。他们甚至不能控制自己的得意之情。

当然，更别说那些在某个瑜伽班学了几个月就自命为老师的。

还有把瑜伽当作“柔术”来练习的。看看谁的身体够柔软，越若软越瑜伽。

不仅中国如此，美国也好不到哪去。前几天看一个报道：美国每年有几万人连瑜伽受伤。

这些通通都是因为没有了解瑜伽的作用是怎么产生的。

## 瑜伽心得体会篇二

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形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。偶尔躺在床上時候，也会练瑜伽。偶尔站着没事做時候，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。

### 学习瑜伽之后的感想（三）

一个学期快过去了，虽然夏老师给我们的授课时间有限，但是在她的悉心教导下我们都学到了很多東西，也让我们对瑜伽有了更全面的了解认识。夏老师上课生动活泼，记忆尤深的是老师教我们的敲腿减肥放松法，坚持下来好多同学都说有效果呢。自己每天也都有根据老师的指导做瑜伽练习，所以积累了一些小小的心得体会，在这里跟大家总结分享。

首先，说一下我自身的情况，一开始做的时候，可能是我的韧带天生比较紧，自己平时又没有怎么锻炼，所以在做瑜伽动作的时候很不标准而且特别吃力，尤其是弯腰的时候，尝试手触地，或者是更标准的做前胸贴大腿那个动作，就感觉膝盖处的韧带很痛，像是已经被拉到极限了，但是反观自己的动作，跟老师要达到的标准相比，还差了好远好远。在老师的教导下，自己也没有气馁，配合呼吸，每天每次都下去一点点，再下去一点点，现在的情况跟以前相比真的是进步已经很大了，自己感觉很开心，虽然跟标准动作相比还差了一些。因为现在的我明白，其实瑜伽并不是非要达到那个很

高的标准，只要做到自己力所能及的程度就好了。所以每次都是尽力做到自己的极限，每次都进步一点点，这样就足够了，这就是我体会的瑜伽。

老师说练瑜伽最基本也是最重要的就是呼吸。自己在练习的过程中也是深有体会。在刚开始学瑜伽时，我不怎么注重呼吸，做一些有难度吃力的动作时总是憋着气，用力往下做到标准，尤其是增强脊椎延伸式和交换腿伸展式，我的头根本没法接触小腿，胸部也贴不到大腿，身体不能“折叠”，总是特别疼，特别吃力。但在后来经过老师的反复强调后，我每次练习的时候都不憋气了，配合呼吸每次让动作进步一点点，到现在，我做的幅度大了许多，越来越接近标准，并且能在极限处停留很久。

本人觉得除了呼吸外，瑜伽最重要的还有放松这一程序。每当做完一个动作，都会觉得肌肉酸疼，这时老师会提醒让我们放松刚刚锻炼到的部位，然后酸痛感就会减弱。前面刚开始的时候不怎么理解，觉得无所谓，结果前两次上完瑜伽课后的几天里都是腰酸背痛的，感觉挺累的。后来听了老师的指导，放松一下身体，不但这种酸痛感消失了，练习完瑜伽之后的几天反而觉得神清气爽，感觉超好。

还有就是大家公认的也是最难做好的一条——要想练好瑜伽，就必须得坚持不懈。每天或隔天练习一次，这样才不会觉得生疏，韧带的拉伸是一个循序渐进的过程，就好似学习语言，几天不碰就生疏了。现在我每天都坚持练瑜伽，它就成了我生活的一部分，它带给我健康，教会了我在繁忙的一天后放松身心。

### 瑜伽心得体会篇三

20\_\_年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！

## 瑜伽心得体会篇四

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。

## 瑜伽心得体会篇五

我是一个喜静不爱急走快跳的人，当初报选瑜伽时，除了考虑到自己的个性，更多的原因源于自己对美的向往。一学期的瑜伽练习即将结束，作为一个之前没有接触过瑜伽的初学者，有一些自己的体会。

首先谈谈瑜伽的动作设计。在这学期学习的这些动作看来，觉得瑜伽动作有两个出处，对自然现象的模拟和自身情感的自然抒发。动物经过严酷的自然选择，其自然形态有对环境极好的适应性及对滋生有良好的促进作用。猫伸展式、蝗虫式、眼镜蛇式可谓是人类“师百家之长”的智慧结晶。而向



太阳致敬式可能是人类表达自身情感的外化。当然，也不排除某些动作是为满足锻炼特定部位的需要而自行设计的。瑜伽动作蕴含美感与对身体的强健作用，凝聚了世世代代瑜伽修习者的智慧。

其次谈谈自己对瑜伽文化内涵的理解。瑜伽以三脉七轮作为原理基础，以对三脉七轮的训练来调节身体，进而影响情绪。这种以印度医学为基础的运动反映着一个地域对人体生理的理解。在中国医学，有华佗创“五禽戏”一说，这或许是中印文明的相通之处吧。而更高层次的调息法与冥想，既与禅学有共同点，而似乎与中国的“天人合一”思想也有相同之处。以道家学派为理论基础的太极拳，讲究的正是人与自然、宇宙的交融。

我是一个初学者，对瑜伽的了解也不多。但我一直都抱着学习一门艺术的心态去进行瑜伽学习，从每个动作背后去感受其文化内涵与美感。关于这学期的教学内容与教学方法，我觉得能在三十六学时学习到这么多已很满意，这得益于安排恰当的教学内容与老师的认真授课、引导。若觉得还有点小小不足，那就是期待老师能讲授更多瑜伽的文化内涵，可能是由于课时不足与我们刚入门理解不足，这样的要求或许有点不恰当吧。

若讲到这学期最美好的经历，就是在舞灵艺术中心进行练习。用心去感受大自然的美，让身心与大自然交融，这可能是真正修习时所要求的吧。我想这学期的学习，虽然是入门和打基础的作用，但我将从这一点出发，以后尽量创造条件更深层次低学习。而且瑜伽练习对空间、设备的要求不高，因而非常有利于经常练习。