

2023年学太极扇心得(精选6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

学太极扇心得篇一

我学习太极拳已有两年了。刚开始学习太极拳，认为比较简单，不就伸伸胳膊踢踢腿，动作又轻又柔，觉得没什么难的，可是经过练习才知道不是我想的那样。

20xx年即将过去，在无数次的亲身体会以及与师父多方面的指导下，在一天天的`锻炼之后，有了一点点的感悟：在练习太极拳之前，准备活动一定要充分，准备活动最重要的就是为了身心放松。由于一夜的睡眠使身体有些僵硬，所以这时的准备活动尤为重要。练拳时不要急于起势，站定之后引导身心逐渐入静，从头到脚依次放松，然后调匀呼吸，然后再松柔地开步起势。打拳要有意念，太极拳意气相随，动中有静，上下贯通，以动引气，以气推动肢体，意到而气力随之，以柔克刚，用意不用力，总之太极拳博大精深，学无止境。

在以后练拳中，我要着重培养自己的身体不至僵硬，即要轻灵飘逸，又要沉稳中定，招招要深度，势势要规范，只有这样才能提高达到养身的目的。

学太极扇心得篇二

初学别想那么多，练熟就是好的，越熟越好。自己注意尽量少用拙力，少下低架，少独立，少跳跃，意识放松最重要，苦大仇深是练不出来的。

松者，贯通。人在正常站立时可以让大部分关节保持松弛，因此可以贯通力。但是一旦走拳架，或者推手或者临敌，一方面由于紧张，一方面由于僵硬，关节无法保持贯通。最为明显的就是架肩和抬肘。肩架了，肘抬了，原有的杠杆打破，省力变成费力。腰也是如此，不贯通，转动范围就小。这就是不松。

沉，一方面是重心，一方面是支点。把重心练下去，人就不漂了，脚下有根了，就沉了。太极是近身的'格斗，经常要转换重心，重心低自然转换起来方便。

松沉可以用缠丝功来找感觉，主要还是靠混元桩来练。

刺剑方法：

四手指握剑护手上，食指贴住剑顶，剑背贴在臂后，竖直向上，剑刃不可注入身体，不能碰到身体，应安全的背在身后。

剑指：食指中指并拢伸直，其它三指捏在掌心，剑指也称剑诀，武术用这个手形，与道家剑诀有关。

- 1、点剑，伸背提腕，用剑的前刃去攻击，像鸟一个奔啄；
- 2、独立反刺，把剑拉回转身挑剑，剑尖由后向前攻击；
- 3、仆步横扫，由后向前抡摆；
- 4、独立抡劈，抡摆一圈，从上向下砍断，身体略向前倾，胳膊和剑在一条直线；
- 5、虚步下截，让开对方进攻，退步摆下截切断，成虚步，立腰转头，防中有攻；
- 6、独立上刺，攻击对方的头部；

- 7、弓步带剑，由前向后拉一刀；
- 10、弓步揽剑，由下向前的阻拦；
- 11、进步反刺，剑尖向下向后转腰双腿交叉做盘，高歇步双臂展开，向后立剑直刺；
- 12、独立平托，翻手举剑，叉步一绕，脚掌为轴，提腿独立上托；
- 13、弓步挂劈，防守剑法，勾开对方、破坏对方的攻腿招术；
- 14、虚步抡劈，转身向右向后抡摆再向前劈，连续前进成虚步；
- 16、旋转平抹，腿摆、扣、转从左向右拉一刀，从右向左拉刀，旋转抹；

学太极扇心得篇三

由于太极拳已经深深扎根于我的内心，它不仅仅是我锻炼身体的形式，而是转化了一种无形的力量，太极拳对我的影响太大了，记得我以前的性格很倔强，通过练习太极拳后我学会了包容、大度。同时在学习过程中我深深地体会到太极之春团队气氛融洽，团结友爱，温暖如家。每天早上来到公园一看到大家便会产生一种愉快的心情。我现在已有气血通畅，手心微热之感，白天工作也是精神充沛，太极拳的健身功效非常明显。

在这一年中，在师父细心教导、师兄们多次的讲解，以及其他各位老师的`认真辅导下，我的进步在一天天的体现，在工作和生活中也在不断体验太极，体会领悟太极，从学练太极的过程中，我也学会了如何做人，师父常说：习武的人要以德为先。

是太极改变了我们，是师父改变了我们，太极的路还很长，无论是何事由断不可中途放弃，心定日日坚持，用心体会。祝太极之春团队永远像家一样温暖、和谐！

学太极扇心得篇四

太极扇作为一种传统的武术器械，在中国有着悠久的历史。太极扇继承了太极拳的精髓，动作短小而流畅，既是一种优雅的舞蹈，也可以作为自卫和健身的一种方式。我在学习太极扇的过程中，深深地体会到了它所带来的种种好处和乐趣。以下是我对太极扇的一些心得体会。

首先，太极扇让我深入了解了太极的哲学和文化。太极扇动作优美流畅，向水流般无迹可寻，给人以舒适和舞蹈的感觉。在演练太极扇的过程中，我不仅学会了一套动作的技巧，更深入领悟到了太极中“以柔克刚”的道理。太极哲学讲究动静结合，以柔克刚，通过平衡阴阳的原理来调整身体和心态，这种思想对于我修身养性、保持内心平静非常有帮助。

其次，太极扇让我体会到了意念和运动之间的奇妙关系。在太极扇的演练中，动作的大小和力度需要准确地掌握，但更重要的是要将意念与动作紧密结合。只有用心去领悟每个动作的含义，并将意念转化为身体的动作，才能够达到真正的流畅和自然。这种意念和运动之间的奇妙关系，深深地吸引着我，并且也使我慢慢地能够将这种关系用于生活中的其他方面，帮助我更好地应对工作和生活的挑战。

再次，太极扇锻炼了我的身体素质和耐力。太极扇虽然看起来优雅轻盈，但动作的要求却非常高。扇面的展开收拢、变化多端的转身和平衡感的要求，对身体的柔韧性和控制力都有很高的要求。在长时间的练习中，我逐渐感到自己的身体得到了锻炼和改善，柔软度和协调性明显增强。同时，太极扇的练习还要求身体的耐力和持久力，通过长时间的练习可以提高心肺功能，增强体力和耐力。

最后，太极扇给我带来了极大的乐趣和放松。在太极扇的练习中，我可以放松身心，忘却外界的烦恼与压力，全身心地投入进去。太极扇的动作柔和而优美，动作的变化和旋转给我带来了无穷的乐趣。随着练习的深入，我对太极扇的热爱也越来越深，它成为了我生活中难得的精神寄托。每天奏响扇声，身心平衡渐入佳境，这种宁静与和谐是任何其他活动无法替代的。

总结起来，太极扇的练习给我带来了太多的好处。它让我深入了解了太极的哲学和文化，更加坚定了“以柔克刚”的信念；它教会了我意念与运动的奇妙关系，帮助我更好地面对生活；它锻炼了我的身体素质和耐力，使我变得更加健康和有活力；最重要的是，太极扇给我带来了极大的乐趣和放松，让我找到了内心的平静和满足。通过太极扇的练习，我深刻地领悟到了一种更健康、平衡与和谐的生活方式。

学太极扇心得篇五

第一段：引言（100字）

太极拳作为一种传统的武术形式，不仅体现了中国文化的独特魅力，还具有独特的健身和调整身心的效果。作为一名练习太极拳多年的爱好者，我深深体会到太极拳对身体和心灵的积极影响，并且收获了许多体会和感想。在这篇文章中，我将分享我对打太极的心得体会。

第二段：身体调整与健康（250字）

打太极的过程中，我们需要将注意力集中在身体各个部位，逐渐按照太极拳的动作来放松和掌握自身力量。这种身体调节能力的培养不仅使我放松了身心，也增强了我的身体灵活性和平衡感。通过打太极，我不仅得到了身体的健康，还对自身的身体能力有了更深的了解。此外，由于太极要求身体以柔软、协调和流畅的方式运动，我还发现我更加注重体验

身体的细微变化，并且学会了顺应身体的自然运动。

第三段：心灵调整与平衡（250字）

太极是一项注重心理平衡和内心专注的活动，通过太极的练习，我能够迅速调整自己的心态。每当我感到压力或困惑时，我会回到太极的练习中，我可以通过观察自然的呼吸和身体的动作来让自己放松下来。这种专注于当下的练习对我的内心平静和情绪管理起到了非常重要的作用。太极拳激发了我的内在力量和平和的态度，帮助我更好地面对日常生活的挑战。

第四段：团结与交流（250字）

打太极不仅是一项个人修行，还是一项与他人互动的活动。在练习的过程中，我结识了许多志同道合的朋友，并与他们一起分享了自己对太极的理解和体悟。这些人们来自不同的年龄阶段和社会背景，但是我们都能够通过太极的练习建立起一种特殊的联系和默契。通过与他们的交流和比拼，我不断改进和提高自己的技巧，同时也愉快地享受着集体练习的乐趣。

第五段：太极的价值与意义（250字）

太极拳是一门传统的武术形式，它不仅具有艺术性，还融入了中华文化的精妙之处。通过练习太极，我更加深入地了解了中国文化的哲学和智慧。太极拳教会了我如何通过柔中带刚的方式面对挑战和困难，如何注重身体和心灵的平衡，以及如何与他人建立联系和交流。这些价值观和理念在我日常的工作和生活中也非常有帮助。因此，太极拳对于我个人的成长和发展有着巨大的影响，它是我生活中不可或缺的一部分。

结论（100字）

打太极对身体和心灵的调整有着深远的影响。通过太极的练习，我不仅改善了自己的身体健康，还调整了自己的心态和情绪。太极拳教会了我如何通过自我调整体验生活，并与其他人建立联系。打太极不仅仅是一种运动，更是一种关于身心平衡和人生智慧的修行。我相信通过持之以恒的练习，每个人都能从太极中获得自己独特的体验和心得。

学太极扇心得篇六

1、无极开始三个圆，第一个圆是丹田左右前后轻微移动，太极拳学习心得。是一维的，水平面的，额状轴的，矢量轴的位置划圆。

2、第二圈，向左迈左腿，左腿为金；腰为土，土生金；屈膝，双手划弧形的小圆，手指右摆，再向后，最后后，两腿伸直，手自然下垂。

3、第三圈：先向左，两手向左前45度方向平举，平行，平肩，向前转，齐眼，向右45度，向后屈膝摆正。开太极结束。

左手逆缠，右手顺缠。右手走立圆，是绕矢状轴的圆，从丹田开始逆缠走，拇指过中线，往上走，到左肩处，左手是个斜平圆，向外逆缠以后，向上。手臂不要伸直，沉肩坠肘，至右手手心向里，左手手心向外（水火相应）

身体右转，绕垂直轴，右手逆缠，同时，左髋落实，右脚脚后跟向内抠，右手做逆缠，手心开始向外。

右髋落实，重心右移，两手向后捋，同时，左腿提膝勾起脚尖，勾脚尖，肌肉是拉紧的，可以挂对方的腿。虽然不发力，却有力量。

重心下沉，左脚外出，开立，脚跟擦地前出，这样的技击效果，不容易被阻碍。脚跟着地，往前上步，太极的步法，上

步可以当成一个功法来看待。脚伸出去以后，脚尖微微上翘，收脚时抬腿即可。左脚要向斜前落脚，同时步子不能太大。同样是相对距离为两肩的宽。

重心前移，左腿下塌，外捻即是腰做平转，腰此时是松的，受到的力不会传到双腿上去。同时，左手逆缠在前外伸，右手顺缠在后跟随。右手在左臂肘下的位置。

右手逆缠上捧，后捋，微后坐，腰左转，形成五行桩桩步，右手走一个斜弧线，左手在右手下这个位置。左下右上，但是不能转的过大。转过来后，右手不能过身体中轴线。

重心向前移，左髋踏实，右腿蹬，左手逆缠出，左髋落实，左转腰，带动右腿，远踢近膝（远用脚踢，近用膝撞），落右脚，右手顺缠向内合，握拳，左手下沉，发沉裆劲。此时右髋虚，左髋实。右手落拳，同时右脚落地，且用意不用力。

1、两脚的横向距离应该与肩宽相当，差距不能太大。身体是正向时。两脚间的距离即为肩宽。当身体侧向时，两腿也不在一条直线上。两脚之间的距离也差不多是相对肩宽。

2、五行桩时，注意两脚的相对距离：后脚和前脚的延长线的距离，始终和肩宽是相应的。

3、金刚捣锤是太极拳里最重要的，最复杂的一式，它蕴含着棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等太极八种方法，也是入门的第一式。

4、右手顺时针旋转为顺缠，逆时旋转为逆缠，左手逆时针旋转为顺缠，顺时针旋转为逆缠。太极处处都是圆，手臂在画圆，就像太阳地球，手本身在画小圆，陈鑫对缠法的评价：太极拳者，缠法也。

5、基本原则两条

一是动作应符合生理解剖学的规律，有益于健康，不能有害健康。

二是动作应符合符合生物力学的规律，有利于武术的运动，心得体会《太极拳学习心得》。虽然传承的是金洪派太极拳，但要用这两个原则去修正，这就是新太极。

6、关于额状轴，矢状轴，垂直轴，额状轴，解剖学的概念：

垂直轴有通过左肩，通过右肩，还有通过头顶中轴的。矢量轴有谭中穴，丹田穴。额状轴有肩部，髋部，还有膝，脊柱有很多关节，每一个关节都可以当做一个轴做旋转。

7、身体要灵活性，可以把任何一个部位作为圆心，当攻击其他部位时，可以通过圆的旋转将力化掉。

8、运动的要领，运乃气息的连绵不断，运转。动是位置的'移动，通过力量来改变，这力量可以是内在的，也可以使外来的。篮球，足球等运动都是运少动多的活动，而太极拳是运多动少的活动。

9、虚灵顶劲：虚灵顶劲即“顶头悬”。练拳时讲究头部的头正、顶平、项直、颞收，要求头顶的百会穴处要向上轻轻顶起，同时又须保持头顶的平正。要使头正、顶平，就必须使颈项竖直、下颞里收。顶劲不可过分用力，要有自然虚灵之意。做到虚灵顶劲，精神才提得起来，动作才能沉稳。扎实。

10、气沉丹田：气沉丹田，是身法端正，宽胸实腹，“意注丹田”，意识引导呼吸，将气徐徐送到腹部脐下。太极拳在运动时，一般都是采用腹式呼吸，同时“意注丹田”，这样能达到太极拳“身动、心静、气敛、神舒”的境地。用腹式呼吸来加深气息的深长，应自然、匀细、徐徐吞吐，要与动作自然配合，不能用强制的方法。要求整套动作都要与一呼一吸结合得非常密切，应根据动作的开合、屈伸，起落且进

退、虚实等变化，自然地去配合。一般地说，呼吸一总是与胸廓的张缩、肩肿的活动自然结合着。在一个动作里，往往就伴随着一呼一吸，而不是一个动作固定为一吸或是一呼。这种与动作自然配合的方法运用得当，可以使动作更加协调、圆活、轻灵、沉稳。

11、圆裆松胯：裆即会阴部位。头顶百会穴的“虚灵顶劲”要与会阴穴上下相应，这是保持身法端正、气贯上下的锻炼方法。裆要圆，又要实。胯撑开，两膝微向里扣，裆自圆。会阴处虚上提，裆自会实；加上腰的松沉、臀的收敛，自然产生裆劲。太极拳讲究“迈步如猫行”，要求步法轻灵稳健，两腿弯屈轮换支持身体进行活动。因此胯部关节须放松，膝关节须灵活，才能保证上体旋转自如，踢腿、换步灵便。

12、沉肩坠肘：太极拳在松肩的前提下要求沉肩坠肘，两臂由于肩、肘的下坠会有有一种沉重的内劲感觉，这就是上肢内在的道劲。两肩除沉之外，还要有些微向前合抱的意思，这能使胸部完全涵虚，使脊背团成圆形。两肘下坠之外，也要有一些微向里的裹劲。这样的沉肩坠肘，才能使劲力贯串到上肢手臂。

13、舒指坐腕：舒指是掌指自然伸展，坐腕是腕关节向手背、虎口的一侧自然屈起。掌的动作是整体动作的一部分，许多掌法都是与全身动作连成一气的，因之舒指坐腕，实际是将周身劲力通过“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”，完整一气。

14、三个面形成三维空间，也好似老子说的道生一，一生二，二生三，三生万物，当用身体的运动创造出属于自己的空间，在里面，开始了自己的太极运动展现，暗合宇宙规律。

老师强调，太极里有太极，宇宙里有宇宙，身体每个部分都暗含太极，至于太极到底是什么，老师说的，我也没怎么理解，就我理解来，太极的意思，莫非是本源的能量？至于太

极里有太极，宇宙里有宇宙，这个通过《无量之网》里的宇宙全息图的解释就很容易理解了吧。太极拳，应该就是去练习回归本真，感受最初最纯净的能量的震动吧。