

最新打到太极心得体会300字 学习太极的心得体会(优秀5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

打到太极心得体会300字篇一

在最后一次的大学生课程中，我又选择了太极这深具中国传统特色的运动。这大概就是我和太极得缘分吧，再次学习太极使我受益颇多。如果说上一次的学习是抱着玩乐的态度的话，那这一次的学习是我真正进入了学习的状态。在上一次的学习中，我只记得几个动作，几个招式，没有理会真正学习太极要注意的意境和感觉。此次，在熟悉动作的同时我真正地感悟到太极的意境和韵味。太极，是需要全神贯注的运动，在进行中要做到形神兼备。以下是我再次学习太极所注意的部分，以及在学习太极时容易忽视的地方：

在打太极的过程中，精神是关键，最忌讳的便是三心二意，滥竽充数。当每式的变化，视线都要随身法而转移，切忌目光呆板或野顾。

太极的很多动作都是，由腰现转，当腰转动的同时，手臂等自然随着腰的移动而动。比如说云手，海底针，高探马等式，都须腰部挺拔，像立之运转，转时总不离轴心。腰如果不到位，那么上下不能一气贯通，终练不到高明的程度。

在起势前要做到心平气和，然后深呼一口气，伴随着动作慢慢吐气；收势和起势的呼吸差不多，但要注意，要在伴随着左脚收回来的同时刚好吐完气，不可过早。起势和收势如同文章的开头和结尾，两者都须重视。

学练太极拳要时时刻刻牢记保持好身体重心。练习太极拳时要弯腿，降低身体的重心。这样在整个打太极的过程中，身体的高度差不多，给人更协调的感觉。同时，高手也认为，降低重心使整体更稳更有力，有把身体攥成拳头的内势，做出来的动作也更协调，更健美。

要如猫一般，猫行的形象很妙，脚步既轻灵又稳实，而其身躯又活泼。同时膝随之向前，但弓步不可过劲。进退即能灵活，后脚要着劲。

表面上看，太极与其他运动相比，太极是比较柔和，运动量较少的。但是，在实际的学习过程中，你会发现，太极说是没有力气，实则是更需要较大的力气，初学时，你会发现，做不了几个动作就身体出汗了。太极的运动，都集中在手臂，腰的部位。抬手，落手不仅要绵绵不断，还要有势，手臂如同千斤重担。所以，在真正打太极的过程中，你会发现手臂是会很酸，很累的。

再次学习太极之后，发现自己之前学习太极时的肤浅。通过再次的学习，

我能够大概领略到太极的奥妙，感受太极的精髓。太极拳每一架势都有它的精义，必须悉心揣摩，仔细领会！在以后的日子里，我一定要常打太极，继续体会它带来的快乐，用太极来修身养性在适合不过了！

打到太极心得体会300字篇二

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；

这段时间我迷上了练剑。村里自去年九月起就开始组织村民学习太极拳、太极扇，由于自己对此不太感兴趣，多次好朋友叫我去一起学习，我总是以忙为借口拒绝了。

后来当我看到人们在街头巷尾几人一组在切磋技艺练习的时候，我也很羡慕，后悔当初没有和她们一起学习。

我爽快的回答：“好！我开始学习。”接着的时间里，每天早上，我都是六点十分准时起床，梳洗完毕，搞完卫生，六点半准时到广场和同伴们一起去练剑。七点半钟，我立即骑车回学校上课。时间抓的很紧。

每天早上她们都是先练习两边太极拳，两遍太极扇，这时我就在她们后面比比划划的模仿，有时候我感觉很好笑，人家已经转过来身了，我还在那个方向迷瞪呢！哈哈！我暗自好笑，感觉真的是一个班级的学困生了！

我虚心认真的跟着她们练习着，因为太极剑和太极拳太极扇

的动作都有相似地方，只要前两种学会了，太极剑很好学的。但是由于我没学过基础太差，学起来很吃力，我想要是老师讲的时候我在场，我一定会学的很好。可是。。。。。

不想那么多了，想做成功一件事那就必须有恒心，坚持就是胜利！

我看到几位老人手里拿着翻馍劈儿在那里比比划划，（剑很贵，150元一把，有的舍不得钱买，有的是报了还没买回来。我的剑还没拿到手，我就用别人的剑萧练习）她们的精神我很感动，经过一个星期的练习，我基本上掌握了老师学过的七个剑法的技巧，下次老师来教的时候我一定亲临现场学习，一定要坚持把太极剑学好。再找时间把太极拳和太极扇都学会，我心里这样想。

我想，人为什么到老了的时候才想起锻炼身体了呢？为什么年轻的时候不知道珍惜自己的身体呢？一句话，还是懒！坚持就是胜利！我勉励自己！

打到太极心得体会300字篇三

小的时候，每次清晨跟奶奶去公园散步，总是会看到很多中老年人在打太极拳。而且也经常听到大人们在谈论太极拳的好处。从小开始，我就很希望能学一学太极拳，但由于没有老师指导，所以一直没能学会。

来到大学，学校给我们提供了很多练太极的机会。自从进入大学以来，我已经连续学了三个学期的太极拳了。第一次练太极拳是在年级集体组织的晨炼那会，一个师姐教我们的。当时觉得太极拳很柔，的确很适合女生练，特别是我这种没什么力气的女生。大二上学期，我很幸运地选上了太极拳课，更细致的学习了二十四势简化太极拳。老师告诉我们，“太极拳运动的精华在于借力打力。”，“打太极的时候，要全神贯注，不能有杂念，这样运动的效果才好。”，“太极拳

很讲究重心的调整，打的时候要注意把重心要保持在一条直线上。”。太极拳虽然慢，但要求动作要连绵不断，很讲究内在的东西。太极拳虽然很柔，看起来虽然运动量不大，但认真打完一套太极拳，还是会流很多汗的。

这学期，我跟老师学习了陈氏太极拳三十八势，还听了老师的中医养生理论课，对太极拳有了更深的理解。太极，不仅是强身健体的体育运动，还是一套很好的防身之术。在上课的过程中，老师给我们讲了很多他个人练太极的体会，如怎样运用太极拳保护自己，制服小偷。怎样用太极来调整重心，保持身体平衡等，我觉得蛮有道理的。

我觉得太极与中医养生是紧密相连的，而且只有坚持练习，才会有效果。“三天打渔，两天晒网”，是无法体会到太极的精髓的。在理论课上，老师让我们做了一个实验，就是双手放在丹田前面，掌心相对，感觉两手之间的气场。同学都说我的气场比她们的强。而且经过体质测试，我是属于平和质，身体状况还不错。看来，练太极还是很有效果的。

下面是我将结合个人体会以及学到的知识，分太极拳运动的精华、动作要点、功效这三个部分对太极拳运动进行简要的分析：

太极拳的精华在于借力打力。太极拳理人体为一太极，包括阴、阳两方面，

“动之则分”，“静之则合”，刚柔、内外、虚实、静动、松紧、圆方都是阴阳的具体表现，太极拳的目的就是要将这些矛盾给予统一，达到阴阳相济合一，使自身成为的太极体。而所谓的借力打力，指的就是“对方之力打来，而我只是在保持自身太极体完整的前提下迎接对方，也就是意在阻止对方改变我太极体状态或对我太极体进行的企图。”这一点在武术中有很广阔的应用。

太极拳运动的关键部位在于丹田。无论是哪一个动作，都离不开丹田的运动。只有通过丹田运动才能带动全身运动，并不断调节重心的稳定。另外，在发力的时候，如果能通过腰部运动来发力，效果会更好。

太极拳里面有很多的相对运动，如果有一只手在上，必有一只手在下，而且掌心相对，比如云手等动作。这些相对运动的动作，正好体现了太极拳阴阳结合的思想。

另外，练太极拳应该配合练习一下站桩。通过站桩锻炼，首先是可以训练心境，让心态平和，还可以提高对环境的敏感性，增强抵抗力。其次是可以增强肢体特别是下肢的力量，逐渐消除浮力，使沉力重生，周身气血顺畅，内外一体。经常站桩的人会有感觉，就是越站觉得身体越轻，身体实了，感觉轻了，这是站桩的一个特点。

总体上说，太极拳动作缓慢、走圆划弧、连绵不断、而且需要保持重心在一条直线上。而太极拳运动规律只有一个：以丹田为核心，全身关节“节节贯穿”，“一气贯通”。

太极拳是我国目前流传最广的健身运动，它集中了古代健身运动的精华，与中医养生紧密相连，有调理脏腑、疏通经络、调理脏腑、补益气血的作用。

太极拳作为一项体育运动，之所以具有养生保健功能，其奥秘在于“一动无不动”的身体活动，能给各组织器官一定强度和量的刺激，激发和促进身体在生理、生化和形态结构上发生一系列适应性变化，使体质朝着增强的方向上转化和发展。对于中老年人及慢性病病人来说，能推迟身体各组织器官结构和功能上的退行性变化，能有效地起到健身、疗疾、延缓衰老的作用。

太极拳不仅可以用于强身健体，还能用于其他很多方面。练习太极拳可以使身体比以前更灵活。碰到什么事情，反应更

加灵敏。例如学会了用丹田运动来调节自己的重心，那么就不怕因汽车突然加速或减速而摔倒了；学会了借力打力，就能避实击虚，得机得势，从而避免受到他人的攻击。

另外，坚持练习太极还能增加人体的气场，而且对练习者的脑机能也会产生良好的影响。太极拳训练，可以在意识的引导下，提高外周血液微循环与气体交换机能，保证内呼吸和物质能量代谢以及神经肌肉活动时氧和营养物质供应，提高脑组织代谢能力。在意念的作用下促进血液循环。意到气到以气推力，使中枢神经器官和身体各器官系统得到充足的营养和氧气并及时运走其代谢产物，从而增加脑血流量，改善植物神经系统的兴奋性，增强大脑对内外环境刺激的调节能力，使人体能够主动地与环境保持平衡和协调，改善大脑供血能力。

练习太极拳的时候，要保持心静，全神关注地做好每一个动作。因为只有心静下来，才能使手脚的运动协调一致，才能体会到太极的真谛。所以，在打太极拳的时候，要把所有的心事都抛开，把精神都集中在太极拳的一招一式上，尽力把每个动作做好。太极拳，不仅养身而且养心。

太极拳作为中国传统武术的一个分支，在当今社会还是很实用的。太极拳，不仅是一种强身健体的好运动，而且还是一套可以随时派上用场的防身之术。太极拳是我们中国传统文化的一个瑰宝，值得我们传承下去。而我，也会坚持练习太极拳，并把学到的知识教给他人，让更多人喜欢太极拳，加入到练太极的行列中来。

对该课程的建议：

总体上看，这门课还是不错的，太极拳很值得一学。我有以下几个建议：

- 1、38式太极拳的教学内容有点多，一个学期要学完课时太紧，

建议下学期可考虑适当删减教学内容。

2、中医养生的课时较少，可考虑适当增加理论课的节数。

3、课外可成立一个太极拳兴趣小组，让喜欢练太极拳的同学可以聚在一起练太极，并交流练太极的心得体会，这样有利于我们提高打太极的水平。

打到太极心得体会300字篇四

太极，以前一听这个名字就会想到公园里的老头老太的形象，觉得跟我们这个年龄段好像相差甚远。上了大学后，我才开始正式接触太极拳，这次接触下来感觉受益匪浅。在大学里，我们要学习二十四式太极拳。

虽然只是短短一学期的太极拳的学习及练习，我还是很喜欢太极拳的。学了以后才发现，太极拳的作用真的是大大的。

首先，感到了全身心的放松。我们每天坐在教室上课，整天保持一种姿势，肌肉神经骨骼都僵硬了，放松是一种最好的治疗。

其次，在学了太极后，感觉自身的平衡能力加强了。以前，总觉得自己小脑发育不全，平衡能力不好，太极的动作是百年来先人不断摸索总结出来的，其平衡调节度都是非常精确的，所以在练习时做准动作有利于锻炼平衡感。

再次，练习太极也帮我锻炼了我的专注力。学习太极，先学形，也就是动作，在学动作的时候，无暇想其他的；一旦学会动作，就要注意自己的呼吸、以及意念。这样就会让自己集中精力。

最后，学习太极能帮我强身健体，终身受益。现在瑜珈大热，其实，瑜珈和太极是异曲同工，殊途同归的。二者都是调身、

调心、调意、调气相结合的。最主要的就是要有恒心和毅力，我个人觉得学习瑜珈比学习太极还要麻烦，并且不是每个场所都适合练，这方面太极就占优势了。

总之，通过本学期的太极拳学习，让我收获了不少。既让自己身心得到了放松，也体会到了同学间的互相关爱，更加了解到了老师的良苦用心。

太极拳是一门悠久的体育项目，是我们中国的传统文化的一份绚丽的瑰宝，是中华民族不可多得的精神和文化财产，我们要积极努力学习太极拳，继承发展、发扬光大太极拳这优秀的传统文化，大力普及太极拳，弘扬武术瑰宝，强身健体，以提高全民族的身体素质。太极拳动作刚柔相济，既可技击防身，又能增强体质、防治疾病。具有疏经活络、调和气血、营养腑脏、强筋壮骨的功效。多加练习对我们的身体大有益处，尤其是我们大学生，更应该多练习一下太极拳来修身养性，提高一下自己的内在涵养，改变一下自己的品性。总而言之，太极拳博大精深，学无止境，我们刚学不久，只能望其项背，只有尽量将理论知识与实际打拳结合起来，一面琢磨，一面学习。

打到太极心得体会300字篇五

太极，以前一听这个名字就会想到公园里的老头老太太的形象，觉得跟我们这个年龄段好象相差甚远。但是，这次接触下来感觉受益匪浅。

太极拳是一项非常养生的运动。它，随动由静。因而既不求速，也不可因静而一味求慢，总要绵绵不断，往来无间，神到意到，贯穿如一，乃是太极之妙也。太极拳具有高度艺术性和科学内容：精奥细致、理论深切。

太极十分注重它的意、形、态，初学者很难掌握它的力度。起初我在学习的时候感到无从下手，但是在唐老师一次又一次

次孜孜不倦的教导中摸到了一点太极的门路。每次课上看到老师为了教会我们满头大汗时，感到十分愧疚，于是每次课后回寝室总要认真复习。终于在快学期末时交上一份自己满意的答卷。

每个人开始学太极拳，老师一定教诲要放松，但是因自己思维方式不同，不能很好接受，甚至怀疑太极理论的真实性，往往产生不用力、劲等怎么能把人轻松的扔出去，所以在练拳时手臂用着僵硬的力，结果造成全身紧张，各关节转动不圆，每个动作为了好看而故意摆姿势，从练拳劲路上分析产生了断劲，和外家拳没有什么两样，与健身和技击不利。

下面来谈一下学习太极后的感受：

首先，感到了全身心的放松。我们每天坐在教室上课，整天保持一种姿势，肌肉神经骨骼都僵硬了，放松是一种最好的治疗。在学了一套太极拳后，每天晚上总会打一遍来放松全身心，促进睡眠。

其次，在学完太极后，感觉自身的平衡能力加强了。以前，总觉得自己小脑发育不全，平衡能力不好，太极的动作是百年来先人不断摸索总结出来的，其平衡调节都是以是非常精确的，所以在练习时做准动作有利于锻炼平衡感。再次，练习太极也帮我锻炼了我的专注力。学习太极，先学形，也就是动作，在学动作的时候，无暇想其他的；一旦学会动作，就要注意自己的呼吸、以及意念。这样就会让自己集中精力。

最后，学习太极能帮我强身健体，终身受益。现在瑜珈大热，其实，瑜珈和太极是异曲同工，殊途同归的。二者都是调身、调心、调意、调气相结合的。最主要的就是要有恒心和毅力，我个人觉得学习瑜珈比学习太极还要麻烦，并且不是每个场所都适合练，这方面太极就占优势了。

总之，通过本学期的太极拳学习，让我收获了不少。既让自

己身心得到了放松，在精神上也得到了极大地提高。可以更好的利用学习时间，不在犹豫，做事有调理，不循规蹈矩，这可能就是太极拳的内在精神，更体会到了同学间的互相关爱，更加了解到了老师的良苦用心。在以后的日子里，我会继续太极的学习，不会因为课程的结束而结束学习。