

瑜伽心得体会(精选7篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么心得体会怎么写才恰当呢？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

20xx年x月xx日至xx日我很幸运成为x市英语骨干教师培训班的一位成员。为期x天的英语培训已落下帷幕，在这紧张、充实而又快乐的x天里，我感受了很多，也学到了很多，这次培训使我受益匪浅，虽然时间很短，但是培训的内容给了我教学上很大的帮助，听了的x位老师的理论指导，也到省实验中学进行了跟岗学习，听了x节推门课，亲身体会了备课组的一些活动，让理论联系了实际，使得我更深刻、更透彻的领会了老师所讲的内容。以下是我的一些心得体会。

x月xx日上午的开班典礼上，教育局领导说明了此次培训的目的和纪律，刚开始的时候，我还觉得有点不近人情，可是现在想想，他们也是用心良苦啊。两位数学系和英语系的主任希望我们这些学员们抓住机会，跟上高人，找;对自己的工作感兴趣，学会敬业和乐业。同时主任还给我们提出了具体的要求，如培训期间要积极交流，积极发言，构建专业的培训团队，个人要有计划和总结，及时接收和消化。他们的讲话让我对这次培训有了一种期待。

x月xx日下午至xx日下午的x天半的时间里，共有x位导师给我们上了精彩的讲座。给我印象深的是通过黄志红教师讲的一些教学技能及他课堂教学的一些经验和感悟，我对英语课堂教学也有了一个新的认识，英语课以语言为对象，强调以任务入手，放眼看周围世界，培养学生的英语能力，这个就是知识点。在教学总体目标上注意兴趣，体验成功和培养自信；

在课程实施上注重创造学习环境和提高学习效率;在教学模式与方法上注重参与实践和创新发 展;在语言教学的目标上,注重培养语感和交际能力;在教学评价上,注重运用激励机制和多元评价。英语教师应具备的听、说、读、写、译的教学技能,给英语教师指明的努力的方向,明确了作为一名合格英语教师应具备的基本素质。还有傅瑞萍老师的主题是初中英语教学的人文性。她谈到了语言的双重性:工具性和人文性。外语课程的性质,给我深的认识是英语课堂教学是要注重交际法,很多时候我们的学生不愿开口说英语是因为没有安全的语言环境。强调词汇和语法知识使教师经常当众打断学生的发言,让学生觉得很尴尬,长此以往,学生就不愿当众用英语交流了。因而,要提高学生的听说能力,首先要给学生创造一个安全的语言环境。在安全的语言环境,教师注重交流的内容而不是词汇和语法的正确性。利用自我纠错能力,学生在不断的交流中就能提高听说能力了。只有在不断的练习中,学生的口语能力才会不断的提高。通过交际,培养能思(有思想)和能感(有感情)的学生。

4、有扎实的英语基础知识作为后盾,词汇丰富,课堂充实。其次要调动学生积极性,让学生真正成为课堂的主人。这是新课标的重要特点,也是素质教育的要求。通过听课我发现教师的 教学理念都发生了转变,都树立了“以学生为主体”的教学理念。把整个课堂还给了学生,注重学生能力的培养,注重主体参与,教学中互动模式多样,多采用小组竞赛的模式或创造一个语境,让学生展开联想,激起了学生们对英语学习的兴趣,营造了宽松,民主,和谐的教与学的氛围,让学生真正成为了课堂的主人。如xx老师这一点做得特别完美。跟岗学习的我们还参加了初二级的英语备课组活动。他们非常重视备课组活动,他们讨论的内容主要有:单元教学的进度,确定发言人,考试的范围,还有早读的问题和背诵的问题。每一次的备课组活动都开展得井井有条和有效。通过这次听课,我开阔了眼界,看到了自己的不足,让我深切的体会到了紧迫感,认识到了自己的局限。同时我对自己也提出了许多问题去思考,怎样让自己的语言更优美?怎样让学生喜

欢上课?怎样培养学生的能力?相信通过自己的不断努力,一定能拉近距离,不断进步。

作为一线英语教师,通过这次培训感到肩上的担子更重了,非常感谢x市教育局领导学校和x第二师范学院能给我这样一次学习的机会,我会加倍努力,在以后的教育教学中勤于思考,善于分析,尽早成为一名优秀的英语教师。

瑜伽心得体会篇二

瑜伽作为一种古老而神秘的运动方式,越来越受到现代人们的青睐。它不仅可以帮助我们改善体态、增强身体素质,更可以调养心灵、改善心情。近期我也开始尝试练习瑜伽,通过这段时间的体验和感悟,我收获颇丰。以下,我将结合个人体验,分享一下关于练习瑜伽的心得体会。

第一段:瑜伽的入门体验

一开始,我对瑜伽了解甚少,只是简单地知道它是一种以动作和呼吸为基础的运动方式。于是,我报名参加了一家瑜伽馆开设的入门班。刚开始的几节课,我只是按照老师的指引进行一些基础动作,如五禽戏、伸展、扭转等。刚开始时,我发现动作并不复杂,然而每个动作的细节都需要仔细把握,才能够达到正确的效果。这让我意识到瑜伽并不是一项轻松的运动,它需要耐心和专注。

第二段:瑜伽对身体的改善

随着瑜伽的练习,我开始逐渐感受到了它对身体的改善。首先是身体的柔韧度明显增加,以前常常感到腰酸背痛的问题也得到了缓解。其次是姿势的优化,我的驼背问题在一段时间后也得到了明显的改善。瑜伽通过不断伸展和拉伸肌肉,帮助我们改善体态,增强身体的柔韧性和协调性。同时,瑜伽运动还可以调节人体的呼吸以及内分泌系统,提高身体的

免疫力，并有效缓解压力和改善睡眠。

第三段：瑜伽对心灵的调养

除了对身体的改善，瑜伽对心灵的调养也是它的重要作用之一。在瑜伽的练习过程中，我们需要倾听自己的内心，在练习的时候保持专注与平静。内心与呼吸的默契配合，让我们能够更好地感受到自己的身体和心灵。在瑜伽练习中，我学会了坐下来，放空自己的思绪，专注于当下的感觉。这样的内省和冥想让我感到内心的宁静与平和。在练习瑜伽的过程中，我学会了放慢呼吸，稳定心神，不受外界的干扰。这种冥想的状态让我获得了慢下来，静下来，面对生活的勇气和力量。

第四段：瑜伽对心情的改善

瑜伽练习的过程中，我们需要持续地做各种动作，需要经受一定的挑战和困难。在面对这些困难时，我学会了调整自己的心态，保持一个积极的心情。瑜伽不仅可以让我们体验到身体的力量和灵活性，还可以让我们感受到内心的自信和坚定。每次练习结束后，我总能感到浑身的疲劳和压力都得到了排解，心情也变得很愉悦。无论是身体还是心情上的放松与畅快，都让我开始逐渐喜欢上了瑜伽这项运动。

第五段：瑜伽的持续练习和坚持

通过这段时间的瑜伽练习，我明白了瑜伽并不是一时兴起的爱好，而是需要我们持之以恒的锻炼方式。只有通过持续的练习和坚持，才能够感受到更多的改变和进步。我也深深地体会到了练习瑜伽需要的耐心和毅力，它不能仅仅只是满足于表面的动作，而是需要我们关注内心的感受和提高自身品质。因此，我决定继续练习瑜伽，并将其纳入日常生活的一部分。

通过练习瑜伽，我收获了身体的柔韧与协调、心灵的平静与宁静以及心情的愉悦与放松。瑜伽的魅力在于它综合了身体、心灵和心情的呵护，帮助我们重拾内心的平衡与和谐。瑜伽并不是一个简单的运动方式，它需要我们投入时间和心思，才能够真正体验到它的好处和价值。但只要愿意付出，瑜伽定能带给我们意想不到的收获和美好。我相信通过继续练习，我将不断成长，并在瑜伽的世界中找到更多的快乐和满足。

瑜伽心得体会篇三

本文整理了瑜伽练习必知的三大禁忌、四大方法、五大建议！每日都应该坚持习练瑜伽，希望将这三大禁忌、四大方法、五大建议能更好的引导你的瑜伽练习，每天进步一点点。

瑜伽行者认为：呼吸是将身体与精神联系起来的纽带。呼吸不稳，则心意不稳；呼吸稳定，则心意稳定。因此，伽人们要获得不动的心意，就应该要控制住呼吸。

真正的练习，呼吸都是缓慢而自然。

身体的每一次伸展都是由呼吸所控制；

每一个体式保持时间都是由呼吸而决定；

每一次练习是否达到你的极限都是由呼吸而判断；

练习时，所有的意识都要集中在呼吸上。每一个体式，除了老师要求，没有一次是需要屏息来完成练习的。

瑜伽是一门精微的艺术和学科。无论瑜伽有多少个体式，每一个体式都有自己的点，只要当你练习达到这些点，你的练习才是有效的。

瑜伽体式的和谐来自力量的和谐；

力量的和谐来自肌肉和骨骼的和谐；

肌肉和骨骼的和谐来自身体局部与整体的细节。

所以，瑜伽习练要更加注重细节。通过不断的正确地习练，在身体的探索过程中，觉知也在成长，这便是瑜伽想要给予我们的。

一堂完整的瑜伽课，包含体式、呼吸与休息术。

体式的练习是为了打通身体的能量通道，呼吸是为了把身体的能量输送到全身各处，但是真正能起到增加人体气血能量作用的是最后的休息术。

虽然休息术只是一个简单的挺尸式，只有短短的15分钟，但这短短15分钟的挺尸式，其效果等同于数小时没有觉知的普通睡眠。

用耳朵聆听老师的口令，一个瑜伽老师会通过口令把一个体式所要关注的细节与痛点，都告知你。而你在接收完老师的口令后，不要四处乱瞟乱看，要专注于自己的练习体验。

瑜伽就是要将我们的不同方面联系在一起，去感受身体的每部分，以及我们的精神和情绪。

注意多观察老师的体式引导，注意细节，再想想自己应该怎么改善和提高。

专注于你当下的练习，这才是真正的瑜伽。当瞭望远方的时候，切莫忽略了脚下的路。

能当瑜伽老师的人，必定拥有一颗正直、善良的心，她们礼貌、大方，喜欢并相信瑜伽，个个都拥有积极乐观的生活态

度。

多和你的瑜伽老师聊聊，告知她你所遇到的问题，你练习体式时的感受。请相信我，你的老师会很乐意解答你的疑惑。

瑜伽是关于美的修养。请用心对待每一节瑜伽课，用心对待每一次练习，每一个体式以及每一个呼吸。

无论是拜日，还是体式与调息，瑜伽的目的就在于转化心灵，以心灵为皈依，以身体为觉知，从浮躁转为安静，从迷茫转为觉醒，从迟钝转为灵敏。

瑜伽不只是修行，更是修养。不要让你的瑜伽练习只停留在课堂的75分钟，把瑜伽带出课堂，融入生活。

你可以在课堂以外不练习瑜伽，但请以瑜伽方式：非暴力、诚实、不偷盗、禁欲、不贪婪，对待身边的人、事、物，和一切。

瑜伽可以做到，只要你量力而行，适可而止。

一堂瑜伽课，老师必须照顾所有学员的程度来编排体式，这就导致可能有某些体式真的不适合你，必须学会自己控制练习，切不可勉强而为之。

不与他人比较。

因为每个人的身体状况与练习时间的长短不同，某一个体式，他人能做的很完美，你做不到。

没关系，安心于自己的练习，去寻找适合自己的方式，须知体式只是一种工具，过于攀比，我们将是工具的奴隶。

安心等待练习的结果。

安心于你的瑜伽练习，不要执着瑜伽带来的改变。不执着于减肥、不执着于变软，或者变得更有觉知。

瑜伽重要的是放弃执着的心，执着的心就像囚笼会困着你。接受自己，无论好与不好。瑜伽是帮助你更好生活的，体式也是为你服务的。

不要强迫自己，练习时顺应当天个人力量的感觉而行，懂得享受其中的乐趣！只有在没有压力的情况下，才会得到美妙的效果。

还需要你的自律。

瑜伽不是万能的。

你不能大吃大喝后，还要求瑜伽给你窈窕身材；

不能凌晨三点入睡，还要求瑜伽给你精神百倍；

不能病痛缠身讳疾忌医，还要求瑜伽还你健康体魄。

也许我们一直误解了瑜伽，并且还在期待瑜伽的给予，瑜伽仅仅只是开启内心的一把钥匙，健康与否，美好与否，旨在你内心的选择。

瑜伽心得体会篇四

瑜伽作为一种古老的修行方式，如今越来越受到现代人的喜爱。作为一种身心灵的综合性运动，瑜伽不仅可以让身体更加柔软和健康，还能够帮助人们达到内心的平衡和和谐。最近，我参加了一堂瑜伽课程，通过这次练习，我深刻体验到了瑜伽的魅力，下面我将在以下五个方面进行心得体会的分享。

首先，练习瑜伽让我体验到了身体的柔软和力量。在课堂上，我们进行了一系列的体式练习，如下犬姿势、热瑜伽和倒立式等。通过这些体式的练习，我深刻感受到了肌肉和关节的伸展，身体逐渐变得柔软而有弹性。同时，我也感受到了肌肉的力量，通过肌肉的运动和支撑，我能够保持稳定的体式，并且感受到力量的流动。这种身体的柔软和力量给予了我内心的自信和愉悦，使我对自己的身体充满了敬意。

其次，瑜伽练习让我体会到了心灵的平静和宁静。在每一次的练习中，我们都会经历一段时间的冥想和呼吸练习。通过深呼吸，我能够让杂乱的思绪渐渐平静下来，同时感受到五脏六腑的舒展和悄然工作，使我感到轻松和舒适。而在冥想中，我能够集中注意力于自身的感受和呼吸，使我感到内心的宁静和平和。这种内心的平静和宁静让我感到放松和舒缓，使我能够更好地面对生活的压力和挑战。

第三，瑜伽课程让我体验到了身心的协调和平衡。在课堂上，我们进行了一系列的平衡练习，如鹿头式和船式等。通过这些平衡练习，我能够感受到身体和内心的协调和平衡。在练习中，我需要将注意力集中在身体的重心，同时保持身体的平衡，这需要我不断调整和修正姿势，进而使身心得到协调和平衡。通过这些练习，我意识到身体和内心的协调对于人们的生活和工作至关重要，只有平衡的身心才能够带来真正的快乐和幸福。

第四，瑜伽课程让我体验到了身体和内心的放松。在每次的练习中，我们都会进行一段时间的深度伸展和放松。在这个过程中，我能够感受到整个身体的放松和舒缓，同时内心也变得平静和宁静。通过这个放松的过程，我感到自己变得更加轻盈和敏捷，身心的压力和疲劳得到了释放和缓解。这种身体和内心的放松给予了我一个美好的体验，使我能够更好地面对生活和工作的挑战。

最后，瑜伽课程让我意识到了身心灵的连接和统一。在练习

的过程中，我感到身体和内心的相互作用和联系。每一个动作和呼吸都带给我一种独特的体验和感受，使我感到身心的统一和和谐。在体式与呼吸的配合下，我能够更加自觉地感受到身体内部的能量和力量的流动。这种身心灵的连接和统一给予了我一种超越日常生活和物质世界的体验和认识，使我更加接近自我内心的本质和真实。

通过参加瑜伽课程，我深深体会到了瑜伽的魅力，它不仅仅是一种运动方式，更是一种身心灵的修行。通过瑜伽的练习，我对自身的身体和内心有了更深入的认识和了解。我相信，只有通过不断的练习和修行，我们才能够真正体验到瑜伽的内涵和价值，从而达到身心灵的平衡和和谐。我会继续坚持练习瑜伽，将其融入到自己的生活中，通过瑜伽的修行，实现身心灵的升华与提升。

瑜伽心得体会篇五

我是四年级二班蒋易航的妈妈，非常感谢学校给我这么好的一个机会在这里和大家一起探讨交流孩子的教育问题，我感到非常荣幸。

今天我想和大家交流的是八个字——习惯、理解、用心、沟通。

1、习惯

我们每个人都有很多习惯，孩子也是，有些是好的习惯有些是不好的习惯，蒋易航身上也有很多不好的习惯，作为家长，我们要尽量多的给孩子养成好的习惯——写作业的习惯、制定计划并实施的的习惯、阅读的习惯、自己整理书包和书桌的习惯、不玩手机游戏的习惯……好习惯养成的过程也许很费时间，但是一旦养成，咱们会发现，以后省心呀。

2、理解

我脾气比较急，一有事情容易激动批评孩子，但是我也有个优点，一旦冷静下来，我会换位思考，站在孩子的角度再想一想，如果是我错了我会很快跟蒋易航道歉，并跟他讲道理，当然也不是每次都能讲通道理，其实想想，他是第一次做孩子，我也是第一次做妈妈，难免磕磕绊绊、吵吵闹闹，但是我们要努力平和，去理解孩子，只要理解了，你就会记起，我们小的时候也粗心、也出错、也爱吃糖、也想获得父母的认可……所以，多多理解我们的孩子，去帮助他，而不要指责他；去教导他，而不要谩骂他。

3、用心

咱们每一位家长都觉得自己对孩子很用心，那我问大家一个问题——你，知道自己孩子的要好的朋友是谁吗？可能咱们觉得每天接送孩子，帮孩子检查作业，管他的吃饭穿衣就是用心，其实，这些只是咱做家长的责任。用心还表现在你要走近甚至走进孩子的世界，我一般有时间去托辅接蒋易航的时候都会问问他，今天有没有好的事情发生？上课学了什么？有没有和好朋友一起玩？他都会很兴奋地告诉我，偶尔周末他还会跟我申请和好朋友约个会，玩玩牌。我为了和他有共同语言，曾经还跟他学了怎么玩三国杀，每天比赛背一首古诗……我发现一个规律，我只要对蒋易航用心多，他一段时间表现就好，不太管他，他一段时间连作业都写得龙飞凤舞，也不检查。用心还表现在身教上，试想一下，孩子一回家我们大人每人捧着一块手机，刷抖音，玩游戏，孩子也会有样学样，哪里会有心思去学习？所以说，身教大于言传，你想让孩子成为什么样的孩子，你也要成为什么样的人。

4、沟通

这里说的沟通是常和老师沟通，因为孩子大多数时间是在学校度过的，老师和孩子接触的时间比家长要多，我们做家长的应该随时和老师取得联系，了解孩子的学习情况和在学校的行为，和老师探讨孩子的教育和培养问题，及时纠正我们

家长的思路，配合老师帮助孩子一起成长。

瑜伽心得体会篇六

瑜伽是一项源远流长的健身运动，它不只是一种体育锻炼，更是一种心灵的修养。在练习瑜伽的道路上，户外瑜伽是其中一种最为受欢迎的形式。我在户外练习瑜伽的过程中，深切地感受到了瑜伽带来的身体和精神层面的好处，同时也在这个过程中获得了一些独特的体验和感悟。

1. 体验大自然给予的美妙

练习瑜伽需要净化身心，找到一种安全、舒适、静谧的环境。而户外却给了我最好的场所——大自然。我可以练习瑜伽时感受微风在皮肤上载过的感觉、与阳光的亲密接触带来的温暖、夕阳在空气中洒下的色彩……这些让人感觉是在享受大自然的恩赐。

2. 提升练习的挑战性

户外的环境条件是不稳定的，比如风吹树枝晃动、草丛里有虫子爬过等等。这些因素将给练习带来一些不确定性和挑战性。在我的经历中，这些不确定因素让我可以深入挖掘瑜伽的细节，提升修行的深度和广度。

3. 更好地结合呼吸

瑜伽的呼吸是一个非常重要的组成部分。通过运用颂钵之类的调节呼吸，我可以达到更深层次身心的舒适状态。而户外环境的比较安静，通过注重呼吸，我能够更深层次地享受到自然的安静与平和，得到心灵的安慰。

4. 增强内心的力量

户外瑜伽锻炼的时候，我不仅可以享受美好的大自然，也会遇到一些意外的状态——比如突然起风、大雨、或者是强烈的阳光。这些情况意味着我必须通过自我的战胜，才能完成瑜伽练习。这样的锻炼使我在内心面对困难时表现的更为坚定，可以处理一些生活中的棘手问题。

5. 充实自己的感情世界

户外瑜伽实践是一个很好的社交平台，这提供了机会，让我与人分享我的经验、交流互相的灵感并结交志同道合者。通过这样的体验我的心理素质得到了极大提升，更愿意与人开展互动，从而从中得到更多的益处。

综上所述，户外瑜伽是锻炼身体，深化内心的有效方式，有助于发挥个人身体和心理潜能。我推荐这种实践形式，以及所有瑜伽技能爱好者积极探索这一方向，并分享你的经验和感受。

瑜伽心得体会篇七

转眼，大一已临尾声。

这是第二次体育选修瑜伽课了，如无意外，下学期还是会选修瑜伽课。因为似是除却瑜伽外，我实在是不喜欢其它体育运动。

记得选择练习瑜伽的初衷是：轻松与减肥。这一学年下来发现，瑜伽课也不是轻松的而肥胖依旧。但相较于其他体育运动，瑜伽课的确是舒服。

继而又一个学期的练习，对于瑜伽有了一个更完整的认识。“瑜伽”一词出自印度梵语，意为“一致”与“结合”。我想应该可以用中国传统儒家思想来解释是“和谐”。瑜伽一种强调身体与心灵以及人的精气神相协调的运动形式。瑜

伽对于提高人肢体的协调性、注意力、心灵和精神方面的能力有很大的帮助。

这个学期的瑜伽课是上学期瑜伽课的继承与发展。继承了上学期瑜伽课的一系列基本动作，例如猫伸展式、斜板式等等。并在此基础上又学习了新的内容：骆驼式、英雄式等等。老师的这种复习结合教授新知识的教学模式，循序渐进，对于我们对于动作的消化和吸收很有帮助，不至于学习新动作忘却旧的动作。所谓温故而知新。

对于我自身而言，虽然肥没减成功，但也不至于没有收获。通过练习瑜伽的体位法、调息法等练习，调节了身体各个器官的生理机能，达到了强身健体的目的。除此之外，在舒缓的音乐、舒适的环境下放松身体练习瑜伽，对于消除平日紧张感以及平静内心大有裨益。尤其对于我失眠、手脚冰冷的改善效果甚著。

瑜伽的闭眼冥想对于我而言，也是颇有心得的。冥想，是一种释放思想的过程，同时身心得到休息。当专注于冥想时，思想凝聚，所有杂念烦扰沉淀，得来内心一片祥和宁静。

有些遗憾是，这个学期因外出写生冲了两节。下雨天也冲了些课程。这个课程便拖沓了些，希望在下学期，天气好点，能够多点时间练习瑜伽，也希望老师多教授我们一些新的动作。

这是我这个学期的瑜伽课心得体会。老师还是一贯的温柔，要感谢老师的教导。

瑜伽课心得体会篇3