# 瑜伽心得体会300字(十六篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-06-29

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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300字篇一听人家说...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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300字篇一**

听人家说练习瑜伽有很多很多好处，就是自己没有亲身经历过，因为怕疼!～～呵呵!

6点学员们准是都到达了舞蹈教室，老师也早早的准备好了，第一次看到瑜伽老师，身材好好哦，很是羡慕和嫉妒哦!一定都是练习瑜伽练习出来的。我想：)……我们首先复习了以前课程学习过的姿势，因为包括我在内有几个新来的同学，所以要把以前动作温习回顾一下，这下我可是手忙脚乱了，跟不上老师的节奏，什么吸气，呼气，脚，手都不听自己使唤了，觉得我难哦，以上来就搞个全套姿势给我们新来的学员，真是受不了，只能咬牙忍耐跟随老师口令，眼镜不停看旁边的学员动作如何伸展的，一步步学习。

全套动作完成后，老师交了我们几个新动作，高难度真是，看着前面老师坐的很是轻松，自己上阵时候到了，可是我的腿怎么也挝不下去，疼……!老师这时候给我了几句话，“每个人的身体年龄和自己本身的年龄都是不符的”证明我现在本身年龄已经25岁，但是身体年龄不知道有多老，我自己估计了一下，也有5，60岁了吧，听的我好害怕啊!我还这么年轻……呜呜!～～

课程结束的时候练习的彻底放松，这个好舒服，做起来好简单，跟睡觉差不多，但是重点就是不要睡着了，那可是不行的，所有功效都没有了，如果那样子的话。跟随着轻松的音乐，慢慢的慢慢的……

结果课程结束时候还有有个同学睡觉了，很久才起来，哈哈!～

一个多小时的课程下来，我的感受就是关节疼，尤其是要坚持一个动作保持5个呼吸的时候更累，不过虽然累但是全身好像放松了许多，自己感觉有些微妙的变化。说不上来，不知道怎么说?呵呵!只有大家学了之后自己体会咯!

所以我在之前也发了几个帖子，说明了做瑜伽的功效，好处，希望爱好瑜伽的朋友们多看看我的帖子，多多学习一下，都来做瑜伽锻炼。

**瑜伽心得体会300字篇二**

时常会有朋友问起：你每天什么时间练功?都练习些什么?练习多长时间?

我把我的练功流程和感受拿来与大家分享。大道至简，瑜伽练习无需高难和技巧，只要心如止水，静气凝神的去保持和感受，身心由内而外产生的轻盈通透舒畅和松静的感觉，便从身体的每一个细胞和细枝末节处悠然流淌，冲破身心最深处的禁锢，像天空的飞鸟在没有藩篱的天空下自由的遨游。

习惯早上练习，只是习惯使然，早上是生命四季的春天，代表着生机和活力，带着一天的希望唤醒沉睡的身体，欣 欣然睁开眼的那一刻，就被一种生命的活力所包围

带着好心情，伴着轻柔舒缓的音乐，开始坐在垫子上舒展四肢，我听到身体拔节的声音，像雨后的竹子。舒活完四肢，我以金刚跪坐的姿势保持,开始做调息的练习，闭着眼睛先做深呼吸和完全式呼吸的调整，如果偶有鼻道不通畅，会加入捂住耳朵内悬息的保持，或在洗漱的过程中加入涅涕功和圣光调息法。(北方冬季气候干燥，尤其是室内，一早鼻道是干燥的)。接下来的时间我会安静的完成十轮的内压+内悬息的练习，内压暖热五脏，内悬让头脑醒觉，做完之后，全身通透暖热，像干涸的小苗经过春雨的洗礼之后，清新洁净而饱满。有时候我会单独做内悬息的练习，深吸一口气，气入丹田，之后悬吸保持，感觉气息通道完全被打开，沉睡的能量被瞬间唤醒，我观想着生命之气从海底轮处慢慢向上升起，一一把七轮打开，观想和体会身体犹如一朵睡莲一样轻柔的打开，头部清醒而敏锐。

十轮调息过后，全身更加的暖热和轻松。带着幸福与喜悦，面向东方，开始拜日式的练习，观想内心的阳光和头顶的阳光交相辉映，和谐共生。身体完全没有僵硬和生涩，呼吸像柔和的缎带，伴着身体的韵律自如的往来。中间在顶峰斜板式等体式中融入内悬息的练习，真正做到让呼吸去带动身体。一张一弛，动静相生，不知不觉中40分钟就悄悄过去了。身心融合一体，这既是所谓的身心合一。如果非要去形容那种感觉，只有两个字：美妙!

闭眼树式是我最近一个多月才加进练习中的，这种有挑战的五官一心的功法会让人着迷，从这个体式的练习中你会悟出很多。先让自己空掉吧，忘记物质躯体的存在，只感受均匀的呼吸和清醒的意识，身体和整个宇宙的相融一体，个体在一点点消失。。。。。。

头倒立会放在体式结束之前，练习熟练了，你会感觉倒置的感觉和站立一样稳固平衡，换个角度看世界吧，克服恐惧和自我挑战是一个质的飞跃过程。暖热的气血从头部顺着脊柱和后背缓缓上行，双脚有两股暖流像火山一样源源不断地散发热量，呵呵，夸张了点。我闭着眼睛细细体会着泰老的诗：枝是天空的根，根是大地的枝。

**瑜伽心得体会300字篇三**

同学每年11月底回国,途径成都,总是小聚,今年也不例外,一见面,总是海阔天空侃聊一翻,话题不外是旅行、抗寒、书籍、电影、人情、饮食、养生……等等琐碎的内容。因为彼此都困于肩颈和腰部的劳损疼痛，自然就讲到了瑜伽，她问了我一句：“那你讲讲练习瑜伽以来，究竟有什么样的心得?”

冷不丁的这个问题，倒是让我着实结舌，虽平常也在练瑜伽，也时常跟人谈到瑜伽，但自己究竟有什么样的心得呢?好象从未仔细、深入地想过，一时间不晓得从何说起，只好用文字来帮助自己，写下练习过程中的一些所感所想所思所疑所惑，只因根本不能算是入门，顶多也就是在瑜伽的门外徘徊，所以这些体会非常肤浅、表面、凌乱，但总算是真诚，也是对朋友问题的回答。

1、身体与自己

笛卡儿说“我思故我在。”，对于我们的身体来说，应该是“我病故我在。”这个陪伴我们最长久的忠诚战友——身体，除非它病，否则我们是很少能意识到它的存在的。

练瑜伽，让我第一次学会关照自己的身体，这种关照是用自己的意识、心灵，通过不同的瑜伽动作、体式，真真切切地感受自己身体每一部分，尝试了解它们的现状，倾听它们的诉求。我们时常听到电影或小说里会有这样动人的表白：“他用灵魂的目光抚摸过我身体的每一寸皮肤。”，上瑜伽课，对自己的身体，常会产生孩童班的惊奇：哦，原来这就是我的身体。

2、快与慢

我们身处一个加速发展的时代，所谓日新月异，在当今的中国绝对不是妄言，每个人都像上紧的发条，疯狂旋转的陀螺，不晓得什么时候才可以停下来。“时间就是金钱”成为了一切行业一切圈子的生存准则定律，风驰电掣的飞车，我们能看到沿途什么样的风景呢?猪八戒般囫囵吞下人参果，又能咀嚼出什么样的天堂美味?

瑜伽的精髓或许很多，但我目前领悟出的一点就是一个字——慢。因为慢，你才能有所体会，由于慢，你才可生发出控制。无论是一呼一吸，还是一举手一抬足，无论是站，还是坐……，唯有真正用心用身体味“慢条斯理”，才能祛除因为快所带来的浮躁与不安。我喜爱的法国作家普鲁斯特的口头禅是“亲爱的，慢一点!”，虽然他笔下那种优雅缓慢的生活已经成为逝去年代的魅影，无可再追，但人生既苦又短，我们其实真正需要停下来，慢下来，好好关照体味人生的各种风情。人不是说慢想慢就可以慢下来的，所以需要借助瑜伽，慢慢的，一点一点的去学会体味。

3、体式与心灵

许多人提到瑜伽，就联想到那些在普通人看来是遥不可及、高不可攀的高难度体式动作，因而打了退堂鼓，不敢走近。其实这是一种极端错误的认识，对于瑜伽来说，体式固然很重要，但始终仅仅是手段是工具是过程，目的应该是通过体式学会向内观，学会闭上尘世的双眼，睁开或许已沉睡很久的心灵的眼睛，学会用心灵之眼检视、打扫内心的每个角落，这是很漫长的修行，不可能一蹴而就。每个人都只能量力而行，不能勉强，不可过度用力，心灵也是一样，凡事过犹不及。

最初接触到瑜伽，看到老师那些眼花缭乱的体式动作，自己不由心生羡慕，恨不能在最短的时间掌握学会，于是，上课时会过度强求，结果身体和心灵都反而愈来愈不安，因为设定的目标和现实的差距，让自己无端心生烦恼，这样求成求果的心，本来就是不正确的，瑜伽本是让人心安，最终达到无所住而安心。

**瑜伽心得体会300字篇四**

开始练瑜伽应该有快三个月的时间了，以前只听别人说练瑜伽有什么好，当自己亲身体验后，才渐渐发现了瑜伽的魅力所在“宁静即是瑜伽”。随着柔声慢语的指导语，身体抻拉、拧转，平衡，再舒展,配合着延长的呼吸，渐渐地心随意走，人变得恬淡而渺然，忘却烦恼，飘至一个天人合一的空远所在。生活的单调与不顺畅，并非人所愿，瑜伽最精深的内蕴不仅在调身，还在于调心,坚持的练习可以获得一种平和、宁静的心态，以及限度的幸福感。瑜伽还是一种简单的生活方式和生活的艺术，可使人们放弃那些对健康有摧残力的习惯及克服不良的行为。瑜伽的姿势像柔软的体操、优美的舞蹈更是一种心操，一种健康、纯洁和祥和的生活方式由内而外，由外而内地协调身、心的平衡；既塑造人外在的形象，也关照内在的感受身体的放松，心灵的放松，最终，发现真实的自我，寻找到某种精神的依托。

这正是人类长久以来有意识或无意识地所寻觅的东西——源自内心最深处的力量。

当你练习时，除了体会每一个伸展，拧转，平衡外，优美的瑜伽音乐也是它的魅力之一.“向日葵为生命的滋长跟随着太阳，依靠着温煦的阳光；同样你我的心片刻不断地跟随着精神喜乐的泉源———瑜伽语音那灿烂闪烁的金色光芒。”这是一首非常的印度瑜伽诗歌，后配上音乐被瑜伽爱好者们广为传唱。抒情、自然、休闲是瑜伽音乐的特点，乐曲抒发出人们心灵中真善美的心声，融合出一种友好和睦的亲情。它如此地令人感到心胸开阔，怡然自得，使人忘却心中的烦恼和压力，入睡前闭上眼睛静听一曲，你将会沉入安祥的睡梦中，经历来自入静冥想和舒解心神的深度感受，从而领略瑜伽音乐独具特色的万象之美！

回到了家里，很多人都会觉得无聊，我又怕在家久了缺乏锻炼会让我在学校的努力付之东流，所以现在每天都有练瑜伽。姐妹们有体会的拿出来共同分享啊。

上午吃完早饭休息会儿然后就开始打开电脑，点击我的收藏夹，张惠兰瑜伽。练了几天，效果不可能这么快出来，但是确实还是有的。第一天练完印象最深刻，全身都湿了，结果第二天起来半边屁股疼，大腿也疼，估计是动作不标准的。后来再练，明显觉得没有这么吃力，但是很多动作还是做不下来。我看视屏里的张惠兰老师这么厉害，我不知要练多久才会达到像她这么高的境界。但是小练怡情怡身，确实有的。

不过说到效果还是晚上比较白天明显，晚上9点准时开始，一个小时已足够。夏天其实并不需要忌口，只要出够多的汗就可以了。每天晚上练完瑜伽再洗个澡，身体各方面都会很舒服的。

我想我们每个人都被反复告诫健康的要素是：节食，锻炼。然而，瞧瞧周围很多人，听到做不到，更有人说到做不到。如果前者容易做到些，后者更困难。大多数人的理由是没时间、太忙。是的，在今天的我们，在工作、学习、家庭多重压力下，自己的空间被压得很小。真的是不是每天一小时都抽不出来？就不见得了。关键是我们把锻炼放在什么位置。如果我们要在已成定势的生活里挤进这一小时，困难是很大的。也有人有三分钟热度，坚持不下去，原因是太急功近利。

但是你有时间吃饭吗？你有时间睡觉吗？你会说当然有，因为那是你生活中不能缺少的一部分。那么为什么锻炼不能成为你生活中不能缺少的一部分呢？

当初，眼看身体状态已过巅峰，在走下坡路，心里不是不恐慌。正当我考虑如何在繁忙地教学和艰难地研究中安排自己的锻炼计划时，发现有附近有一家健身俱乐部正在计划中。当时那家俱乐部还在图纸上。要成为会员会有特别优惠。我考虑参加俱乐部对我来说是一个比较合适的选择。就一下花了几千元买了一张终身卡，相当于三年的年卡。朋友们说我疯了，第一，不知那俱乐部能撑多长时间，第二，也不知你自己能坚持多长时间。我说，第一个原因我无法控制也就不去考虑了，至于第二个原因，我是在和我懒惰赌一把。看看我能不能坚持下来，让这几千元花到刀口上。如果我能坚持三年，我就能让锻炼成为习惯。

俱乐部里有游泳池、各种健身器材和瑜伽班。我一向喜欢游泳，但游泳池夏天太挤，很难达到预定锻炼强度。于是我加入了瑜伽班。

开始的日子，异常艰难。每天下班后，已精疲力竭，咬着牙赶着自己去瑜伽班，而且还不能吃饭。开始看着别人做的那些动作，我常怀疑自己走错了地方，不会是七老八十学摔打吧。上课时痛苦地做着各种各样古里古怪的动作，就全当是广播体操。在教练动作做到位并再坚持一下的请求下，我时不时瞄一眼时钟，盘算着下课时间怎么还不到。每天做下来，大汗淋漓，回来浑身肌肉酸痛。更要命的是，成果并不显见，半年下来，天天称体重，居然一两未减。只好自我解嘲：大概是肥肉变瘦肉了。支撑我坚持下去的动力就是我必须战胜我的懒惰，我不能输。

终于，在教练的帮助下，在练友的鼓励下，我慢慢开始体会到瑜伽内涵，尝到了锻炼的好处了。瑜伽注重静力，协调和平衡，讲究呼吸，冥想和身心合一。瑜伽的较高境界还没有体会到，不敢妄言，但一定与心灵有关。每天做的锻炼实际上是身心两方面的锻炼。对身体的锻炼是初级的。而对心的锻炼是高级的。对心的锻炼是让心灵放空，从烦躁，焦虑，患得患失中跳出来，使之收放自如，淡定从容。为达到这个目的，瑜伽采取一些辅助措施，如呼吸、唱颂、冥想以及做困难的动作。即高级的锻炼需要初级锻炼的辅助。初级的瑜伽就是奇怪的体式体位，拉伸身体，以起到集中思维，疏通经络的作用，同时使身体得到锻炼。瑜伽有句话：做到自己的极限。这是挑战自己，也是犒赏自己。这种境界在别的领域也可以融汇贯通。

两年下来，锻炼已成功地成为我的习惯。虽然不敢说已修练到了高境界，但我会练下去。现在我不需要“坚持”了。因为它已成为我生活的一部分。一小时的课也不需要看表了，因为喜欢，练习的时间过的飞快。很多匪夷所思的动作我居然也做到了。同时，我也享受着瑜伽带给我的好处。体重减去了十几斤。身体也轻盈多了。饮食越来越好清少素淡。精力更加饱满旺盛。心态也越来越平和。实际上，每天花去的一小时在别处得到了更大的补偿。

**瑜伽心得体会300字篇五**

我练瑜伽到现在,一直都是自己在家里摸索着练习的,可能动作不规范,不标准.可我还是从中获得了很大的益处.

刚开起练的时候,不要太注重动作的强度,慢慢的循序渐进,但要注意动作的规范,不要勉强自己,只要在自己的身体承受范围内.有感觉的去练习..不要羡慕那些高难度的动作,只要你持之以恒的练习,总有一天,你能做到.也不放弃那些你认为太简单的动作.,呼吸和动作的配合是很重要的.

一个人只要学会了哪怕是少数的几种姿势和瑜伽语音冥想,就可以立刻开始养成这么一种习惯.那你就可以轻松地和你的身体亲密对话.轻松地成为瑜伽美人......

以前我有点臃肿,看起来有点肥胖.现在已经苗条了不少.人看起来精神了,气色也很健康了.也比较柔软.

瑜伽姿势给我的是健康的,柔软的身体.而瑜伽的冥想让收获就更大了,它让我获得了内心的平和和安宁.每天清晨我早早起床.便以莲花坐的姿势,静静坐在阳台上开始我的瑜伽冥想,我的冥想没有音响,没有cd.有的只是阳台前面小鸟的歌声.它们的声音能很快的让我安静,让我感觉我进入了大自然.进了丛林.和林中的一切生物.呼吸着早晨清醒的空气.忧虑,紧张,愤怒,恐惧,失意,嫉妒.......都在顷刻之间化为一股股平和,安宁的气息流入心间.世间万物都是美好的.....

慢慢,你就能感觉自己是世上最幸福的人了.因为这时的你能看清自己的心灵,能和自己的心在对话.你心灵会告诉你,你真正需要的是什么.

我感觉到我的内心一天比一天平和,一天比一天安静.我感觉到我比以前更柔软,更健康.

瑜伽,能让我们做一个柔美的女人.我对瑜伽的最初认识，是这个舞蹈的名字很美，而且应该是练舞蹈的人才可以练的。后来听说练瑜伽可以起到减肥的作用，所以曾经一度跃跃欲试。当时并不知道学校有开这门课，又担心自己没有那种柔韧的身体条件，所以只好不了了之。很偶然的机会听到一些同学谈及张丽华老师开的一门瑜伽公选课，而且已经不是第一期了，我心里顿时激动起来，虽然还不知道张老师是谁，但大家都对她赞赏有加，说她非常的慈爱，非常的美。所以怀着期盼的心情，我回到宿舍的第一时间就上校园网选报了张老师的瑜伽课。

一个学期快过去了，虽然张老师给我们的授课时间都非常有限，但在课堂上却教给了我们很多的东西，让我对瑜伽有了更深的认识，同时老师的指导也让我慢慢的在平时的练习中积累了一些心得体会。

首先，瑜伽并不是为舞蹈家量身定做的，它更多的偏于大众化，的功能在于修身养性，不管男女老少，只要找到适合自己的动作，坚持做到位就可以起到练习瑜伽的效果。就我而言，刚开始的时候，我的身体非常的僵硬，别人轻而易举就能做到的盘腿动作，我却久久不能做到位，腿怎样压都压不下去，在我着急得满头大汗的时候，张老师笑着对大家说：“一下子没做到位没关系啊，瑜伽要慢慢来，只要坚持去练，几周之后有些动作就可以慢慢做到了!”在以后老师多次类似的鼓励下，我对瑜伽慢慢的有了信心，不再怀疑自己不是练瑜伽的料了。一个学期下来，虽然依然有很多动作我无法做得很好，不过每个动作我都能尽量做到自己的极限。考试之后老师说我进步了很多，因为我的身体已经明显变得柔软了。

其次，瑜伽不仅是减肥的良药，它更好的则是在于“塑身”，它能将人体的线条优美化。这一学期下来，我并没有瘦多少，但却明显感觉到自己身体的各部位都有了一些变化，特别是腹部。由于自己的小肚子非常突出，所以老师教了收腹的动作之后，我每天都坚持练，一段时间之后，我发现自己的腹部慢慢的收紧了，宿舍的同学也半真不假的说我的屁股慢慢上翘了，很开心。

第三，要专注自己的身体，用心去做每一个动作。这是张老师在授课过程中强调最多的一点，她叮嘱我们不要刻意的急功近利的去模仿一些高难度的动作，那样子不仅起不到练习瑜伽的效果，往往还会弄伤自己。在这学期的练习中，我对这一点感受挺深的。因为身体条件的限制，一开始对一些相对难度较高的动作我都根本做不来，但其他人都做得很美，所以我一下子过不了自己心理那一关，总是挑一些难度较高的动作来练习而不注重一些简单基础的动作。结果自己练得很痛苦，效果也不大。在老师的再三强调下，我慢慢明白要把瑜伽练好并不在于动作的难度，更重要的是要专注自己的身体，要在简单的瑜伽动作中去体会自己身体的每个部分，静静的感受身体的全部。练习每一个动作的时候，都尽可能的按照老师的提示去做到位。瑜伽是个慢慢变化的过程，你只要用心在做每一个动作，过一段时间你就会发现自己有明显的变化。

第四，心静很重要。我本身是性子很急的人，还记得老师教平衡动作的时候，我总是站不稳，更不要提将双手合掌举过头顶了。后来在老师的指导下，我每做这个动作自己的动作前都试着先让自己的心静下来，眼睛直视前方某一点，慢慢的我就能把这些动作渐渐做到位了。

**瑜伽心得体会300字篇六**

瑜伽体系是习瑜伽者形体再造过程中一个十分重要的艺术工程师。心、身在其的引领下，能使习瑜伽者进入一个无限美妙的形体再造艺术天地。所以对瑜伽形体姿势的欣赏是瑜伽红尘为打造瑜伽丽人的重要基础训练内容。

我们如何才能欣赏和体会瑜伽体系的思想内容和主题呢?总的来说，就要通过瑜伽感知、感情体验、审美认识和判断这三个阶段。

通过这三个心理活动的相互作用，使欣赏者(也是习瑜伽者)对瑜伽形体姿势有了具体的感知和体验，对瑜伽形象有了更准确的把握，欣赏者才能在此基础上深刻理解瑜伽形体姿势表现的深层内涵(至于瑜伽形体姿势的功能介绍，当然更可以通过解释了解姿势的内涵)，并对瑜伽姿势的艺术价值作出审美判断，使欣赏者既得到精神的高度升华，又获得最大的艺术满足感，进而作用于人体提升了体态艺术价值。

习瑜伽的感知是欣赏瑜伽姿势的感性阶段。这一阶段是欣赏者对瑜伽姿势中节奏、力度、速度、造型等瑜伽基本要素的感觉，以及对这些要素及其结构的综合形式，如平衡感、节奏感、和谐感、曲线结构、风格等等的感受。包含着对瑜伽基本情感特征的初步体验和理解，如抒情、平和，安宁、愉快等等。

接着就进入情感体验的阶段。表现情感是各类艺术的共同特征。瑜伽姿势艺术以复杂的体频刺激来引起感觉，唤起人的情感。我们认为：在习瑜伽中，外在的客观性消失了，瑜伽与欣赏者的分离也消失了，瑜伽精灵于是透入人心与主体合而为一。就是这个原因，瑜伽成为最富于表情的艺术。

不同的形体姿势组合形式、节奏感、刺激量、瑜伽精灵与心灵、形体响应等千变万化的力点组成形式，对人的心、身产生刺激，情绪上出现不同的联觉反应。如有的个体在演绎蛙式，感到蛙的呼吸悠长;别的个体同样习瑜伽蛙式时却悟到此物中气充沛。

这时瑜伽形体姿势就能使欣赏者不仅调动自己平时所积累的生活经验与感情体验，而且还能与瑜伽姿势所表现的感情在基本性质上取得一致，使得瑜伽欣赏中的感情体验在辩证统一中得以充分展开。

越过这阶段后，就进入审美认识和判断的阶段了。认识即理解，判断即评价。要运用和发挥认识与判断的作用，首先就要对瑜伽形体姿势有一个理性的认识，即对姿势从形式到内容和人体意义的认识。

欣赏者除了练习不同的瑜伽形体姿势以外，还有赖于对瑜伽姿势的标题、仿生灵物、灵物体态以及动、静感表现手段和方法的了解分析。

例如在欣赏瑜伽树式时，我们要了解树式所处的自然环境、生存状况和仿生灵物的生长规律、心灵状况，还要对其作用于人体的力度和方法以及人体生物内在结构和气质进行理解，这样才能真正体会到瑜伽体系仿生精灵的博大情怀和崇高的精神境界。

经过理解认识阶段，对瑜伽体系仿生精灵的审美评价也会随之而出。欣赏者往往会发出一些仿生灵物美不美这样的感叹和认识，这些感悟也就是我们对仿生灵物的审美评价。

比如我们在反复练习和理解了瑜伽蛙式以后，会对此式与人体的艺术创新、表现出来的伟大精神力量和生物功能给予称赞与肯定。这种称赞和肯定，又会增强欣赏者欣赏该类瑜伽形体姿势的欲望，激起更强烈的情感共鸣。

由于欣赏者的心灵境界、艺术修养和趣味等因素的差异，其审美个性同瑜伽圣贤的审美意识不可能完全相同。因此在欣赏瑜伽形体姿势过程中，个体所理解的瑜伽形体姿势和瑜伽圣贤对姿势所表达的审美情感存在着差异性。

这样，欣赏者在欣赏瑜伽形体姿势时既可以对欣赏对象入平其中，感受、体验、理解瑜伽形体姿势，又可以出乎其外，按欣赏者自己的审美个性进行审美评价。总之，如果是基于打造瑜伽丽人为目的，那么瑜伽形体姿势欣赏应该以审美体验为目的，以陶冶性情，激励积极人生为本。

**瑜伽心得体会300字篇七**

瑜伽是我大学生活最后选修的一门体育科目。起初，我只是觉得，它相比其他体育科目而言，运动量没有那么大，而且可以顺便把我肚子上的小赘肉消失。然而，事实并非我想象的那么简单。

瑜伽，虽然看起来很平静，但是在老师的引导下，尝试了之后，才发现它其实挺累人的。在经过老师一学期的悉心讲解，我对于瑜伽有了新的体会和领悟。 首先，我想谈谈对瑜伽新的认识。瑜伽是一种以人身心灵最终相结合的自我修炼过程，教人很容易就喜欢上它，亲近它。同时，瑜伽也是一种非常好的减压解负、舒放身心的锻炼方式，即修身又修心的运动。在美妙的音乐、优雅的环境中，放下自己的身份、地位、年龄，还原为真正的自我。而我又是属于那种很浮躁的性格，瑜伽对于平缓我的心情起了很大的作用!

另外，瑜伽还需要我们应注意的事项。

一、饮食的控制。在瑜伽的第一节课，老师就严重强调我们的饮食问题。她要求我们，在上瑜伽课或练瑜伽的这天，中餐只能七八分饱(是说肠胃有余地)。食物不过量，肠胃便于消化和吸收。练习完后，不能立即饮食，需半个小时之后才能进食，而且不能吃得过饱。吃得过多使人的腹部过分的紧张，长此以往会造成胃下垂和大腹病;肌体和大脑活动受到阻碍，也导致了过肥症。晚上最好不要吃其他的东西，十点之前入睡。严格控制食量和吃素对瑜伽锻炼的人来讲，非常有益。这样同样可以是他们保持精力旺盛、身体健康。 二、呼吸的调节。瑜伽的呼吸法，通过有意识的呼吸，得以排除体内的废气，虚火，消除紧张和疲劳。所以，每次我们做瑜伽动作之前或之后，老师都要求我们深呼吸二次。而在做动作的过程中，必须保持呼吸的平稳。瑜伽呼吸分为腹式呼吸、胸式呼吸和腹胸式完全呼吸。瑜伽呼吸法的目的，是通过各种不同的呼吸方法，有效地按摩内脏，刺激各生理腺体良性的分泌，激活脉络的潜在力量，更好地清理洁净身体，让生命之气提供给人体足够的健康养分。老师经常说，瑜伽动作要与呼吸有节奏、自然地结合起来，才能提高肺通气量，使肺活量增大。多做深呼吸，自然就学会放松，瑜伽不是单纯的扭麻花，竞技动作的难度，而是在一呼一吸找到你的宁静。

在学习瑜伽的过程中，我明白，它的功效不是一朝一夕就可以看见的，它需要我们每天的坚持。其实很简单，每天找一小段时间，让自己平静下来，抛开任何杂念，将自己身心完全放松，开始自己的瑜伽之旅。即使有些动作，你无法达到那个标准，只要做到自己力所能及的程度就足矣。每次都尽力做到自己的极限，可能下次就能有所进步!日出而作，日落而息，我们的努力，一定能够得到回报。最重要的是慢慢来，一步一步走，今天比昨天好就行。

总之，在今后的日子里，我将继续坚持练习瑜伽。希望它能给我带来心灵的宁静，塑造完美的身形。

**瑜伽心得体会300字篇八**

一、自信

一个瑜伽教师的力量并非来自自己,并非来自身体的技法和力量、外表、口才或证书,而是来自他(她)和所转达的瑜伽知识传统和源泉之间的紧密亲密关系。要是一个教师能成为古老瑜伽智慧的代言人,他天然就能获得足够的自信。当我们说到传统和知识时是指对瑜伽完备全面的理解。

《瑜伽经》的作者帕檀伽里把瑜伽比喻成有八片花瓣的莲花:1)持戒、2)精进、3)体位、4)调息、5)制感、6)专注、7)冥想、8)神定。虽然目前体位练习几乎成了瑜伽练习的代名词,但我们应该始终记住体位练习只是那八片花瓣中的一片而已,其目的是让我们理解其他花瓣进而看清整朵莲花的全部面貌和意义之所在。要是我们没有理解其他花瓣,实在我们也没有很好地理解体位这片花瓣,因为那只是一个局部,而局部只有在一个群体中才能获得它真实的意义。例如,要是你从来不知道汽车是什么和贵干用的,也就没有办法向你很好地诠释车胎是什么和贵干用的。因此,只有这种“全面的理解”才会给一个瑜伽教师带来真正的自信和教学时安然平静的心态,即使你没有办法在课堂上转达所有你了解知识,但那种知识仍然会因为你的“临在”而漫溢在课堂上而被学生们直接感受到。无论你是什么气势派头的教师,无论你在什么样的情况中,也无论你擅长教什么和面对怎样的学生,要是你认定瑜伽的目的首先是体验心灵的净化和安然平静,你就会有足够的耐心和健康的心态。你知道你不需要刻意地取悦所有人,你会天然地吸引那些有同样追求的学生,因为纯洁和安然平静恰正是这个世界上最缺乏和珍贵的东西。

一个瑜伽教师的自信会在以下三个方面获得支持,要是他(她)懂得如何“献身”于这三者并学会“凝神谛听”的艺术的话。

1)你的老师(guru)。你始终谦卑地向你自己的老师学习,无论是一个还是多个;

2)前辈的瑜伽圣哲们和大师们的教导(sadhu)。了解他们在瑜伽中的领悟、修为和心态;3)经典(sastra)。这意味着你去阅读和理解所有瑜伽练习或教学背后的哲学和核心内容。你的老师监督着你并帮助你解决实际的问题;瑜伽前辈们鼓动勉励并向你提供灵感;经典是你的信息库、内心的资源和这条道路上永远的伴侣。

二、清晰1)你很明确你在教什么和要到达什么效验。

在课堂上教得清楚而透辟的简单的内容,要远远好过繁多但不明确透辟的内容。不要在一堂课上给自己和学生提出太多太苛刻的要求而使身心都无所适从或疲惫不堪,在上课前你必须很清楚你今天这堂课的大旨、核心和要针对的问题是什么,但同时又要保留调解的余地。你要可以或许紧紧地抓住那些动人的刹时和“此在”的觉悟。你备课的结果是应该培养出一种明确的、渴望分享的豪情,但同时不要太执着于细节,因为很有可能会由于天气,对象和时间等等外在因素你不能完全执行你备课的内容。你的主题可以来自你上一次课所教内容的延续、变化、重复或深入——也就是你大致的一个教学内容的提纲,或来自于你最近在阅读或练习中获得的最新的心得领会,(养成在课前阅读的习惯)要是你始终在不断学习和阅读,始终保持着你在瑜伽中最宝贵的追求和热忱,你的教学将会始终布满活力、喜悦和新鲜感。作为一个好的教师你并不需要么所不知,无所不能,但要是你教的每个细小内容都是你心之所感所悟,你就能教得真切而清晰,你就能打动你的学生。2)你可以或许用简洁明确的方法准确地转达瑜伽的内容。

你必须经历一个把自己转变为转达工具的过程,也就是专业的瑜伽教师培训和在教学中长期的锤炼。没有任何人能从一个好的瑜伽学生马上酿成一个好的瑜伽教师。这是一个从接管者到给于者的完全不同的角色转换。教师是一个特殊的行业,需要特殊的训练,连一个普通的幼师都需要经历四年的培训,凭什么你认为在一个月的教师培训以后你就应该是一个教师了呢。当然,要是你天生具有表达的天赋和当教师的倾向,这个过程就能顺利地完成。瑜伽教师培训真正起效用的是给你打下一个扎实的基础和让你看清瑜伽这条道路的蓝图。再好的培训者也只能展览给你他的东西,但只有你自己的修为才能真正帮助你自己发现你自己的能力之所在。

你得学会在教学时运用以下三种表达技法:1、你的身体——肢体语言;2、你的口头语言;3、你的精神——你的精微的能量语言(指你的临在本身带给别人的感受)。这三种语言的清晰度和效验反映的是你自己内涵的力度、沉静、平衡、纯粹、透辟和完美。它很大程度上来自于你自己的修为。除非你先成为一个好的瑜伽士,你没有办法成为一个好的瑜伽教师。

三、慈悲要是作为瑜伽教师你的目的是服务你的学生,要是你的快乐是用你的知识和技法去帮助别人,你就在靠近慈悲,而真正的慈悲就是智慧本身。智慧就是付诸于实际糊口中的哲学。这意味着根据学生能接管的程度而响应地教授正确的瑜伽原则。瑜伽教师工作的核心就是除去痛苦(身体的和心灵的)和分享灵性的喜悦。因此应该警惕你的教学没有给学生带来“更多的痛苦”。瑜伽教学既不是教师的个人表演,也不是他(她)和学生的共同练习,而是教师通过引导、协助学生获得自身潜能的认识和对喜悦本质的体验的过程。瑜伽教学的核心是“心的转变和净化”。在这个世界上的痛苦是对自我的愚笨,因此的慈悲就是帮助别人认识真正自我的本质、价值和潜能,从而摆脱因愚笨(avidya)而产生的种种痛苦和挣扎。只要一个教师的教学仍不以这为前提,就不多是慈悲的。对一个真正的瑜伽士来讲,他(她)已看清痛苦的根源是内心的愚笨,而非命运和他人的过失。

愚笨是可以通过净化摆脱的,《瑜伽经》列出了这些造成痛苦的愚笨的体现:

1)asmita,假我。指我们糊口在一个很是狭隘的、错误的对自我的概念之中而限定了对其他更高生命境界的体验和快乐。

2)raga,对享乐的沉沦、执着和贪婪。

3)dvesa,因痛苦的影象而酿成的回避和排异。

4)abhinivesa,不安全感,不确定感,对死亡的惧怕。

真正的瑜伽练习会带来身体和生命力的净化,净化会带来觉知力、觉知力会带来精神的活力和精微感,精微感会带来自我认识的深度,深度会带来沉着、弃绝和呈献,呈献会带来爱、谦卑和服务,服务会带来恩赐和祝福,而恩赐会带来灵魂的喜悦和完美——那种超越时间的灵性生命,挣脱了假我和束厄局促——智慧而永恒的存在。

**瑜伽心得体会300字篇九**

经过快一年的瑜伽课程学习，不仅有效地让我锻炼了身体，提高了身体素质，更学到了非常宝贵的知识，陶冶了自己的情操，让我更加的懂得了生活。以下是我自己总结出的关于瑜伽学习的经验和注意事项。

第一点，初学者经常会肩颈紧张。

不论在做伸展、转腰、平衡或是前弯的动作，大概九成以上的人都会不由自主地把肩耸起来，造成肩颈附近的肌肉紧张。如果您也有相同的状况，请您一定要在心中默念“把肩上的重担放下来，一切放松”不但把肩放下，也要把脖子拉长、胸腔打开来。因为耸着肩做动作，不但对那个动作没有帮助，不会做得更好，反而适得其反;更惨的是，我们每天有形的、无形的在肩上负荷着很多重担，做瑜伽是要把这些压力卸下来，但不是要让肩颈僵硬恶化的。若是一直紧张地拱着背、耸着肩，一堂瑜伽课下来，您可能会觉得脖子比之前还要更硬。

第二点，请注意脚的重心。

您在看这篇文章的同时，请您翻起您的两脚鞋跟，查看一下两脚鞋跟是否有一只磨损得较严重，另一只好一点点?是否鞋跟的外侧磨得较多，内侧还好?若您不是穿新鞋，这个小小的检查动作会让您了解自己平时站立、走路的重量是否平均?瑜伽和普拉提的区别之一是：瑜伽站立时一定十指朝前，同时使用大腿内侧和外侧的肌肉。也就是说，重心是落在身体内侧的。还有，在做站立前弯、肩立等动作时，请尽量让臀部与脚板呈一直线，不要让重心移到体外，造成膝盖过度使用而受伤。 第三点，脊椎要维持自然直立的，且是向上延伸。

做任何动作时，请用心注意一下脊椎有没有外推造成臀部外翘，或是脊椎拱起像猫背一般?就像之前说过的，做瑜伽的目的之一是希望透过动作来矫正平时没有注意的结构问题，透过不断自我检视和自我对话，提醒自己保持脊椎的正常位置，千万不要贪急，想做更多一点，反而把我们身体最重要的线条破坏了喔～

第四点，请记得呼吸。

初学者的紧张除了反映在耸肩上，还有就是偶而会忘了呼吸。有人或许会觉得惊讶，呼吸是人的本能，怎么可能“忘记”换气呢?会的。当人在紧张时，偶尔会不自觉得的憋气。请随时提醒自己要呼吸，在做困难度较高的动作时更要告诉自己要换气。不然憋气憋得面红耳赤，动作做不好，更有缺氧的可能呢!

最后一点就是收腹夹臀。

在我的记忆中，好象没有哪一个动作是松着腹部与臀部做的。换言之，瑜伽所有的体位法都是收腹夹臀的。收腹夹臀的好处很多，首先，可以训练我们的腹肌和臀肌，使这些肌肉更结实，该平的平，该翘的翘。更重要的是，收腹夹臀可以保护我们的下背部，当我们在做一些动作(例如：后仰)时不易受伤。还有，像做树式等平衡动作时，在地面的下脚踩稳，收腹夹臀才能保持重心平衡不会左摇右晃。有的动作感觉不明显，但有的就能明确感觉到有没有收腹差别很大，在做下犬式、前弯或是扭转等动作时，如果挺着个肚皮，是很难有深度按摩腹腔的效果的。所以在做这些动作时，请想象“吐气时把肚脐塞到脊椎”的画面喔。以上就是我的所学所感。不管您的老师有没有时时耳提面命，您都要一再自我对话，把“开胸松肩、两脚重心平衡、背脊自然挺直、换气、收腹夹臀”这些口诀牢记在心，都可套用在任何体位法来做。不要急，一次进度一点，过了三个月就能发现“轻舟已过万重山”。

我相信，只要坚持不懈的锻炼下去，瑜伽给我带来的好处将是越发明显并且有益的。我爱瑜伽，更爱生活。

**瑜伽心得体会300字篇十**

带着一身刚练完高温的汗静静的坐在电脑前，想起1年半前，通过偶然的机会我接触了第一节瑜珈课，当时没有体验直接上了高温的课，我站在靠门的位置上，努力的跟着教练做每一个动作，混乱的呼吸、不得要领的动作，大汗淋淋，我想退缩，因为我无法坚持每个动作，但我一想既然选择来了，那就坚持下去，这一坚持就是1年零7个月……

在这中间我上过很多教练的课，有好有坏，这短短的一年多的时间个人的体会倒是不少……今天在这里扒出来给大家一同分享……见笑

其实瑜珈作为女性健身来说是一件比较温和的运动，还不错，但是很多人都拿瑜伽作为减肥的良药，我个人不是这么看，练了这么久你问我体重轻了多少我很惭愧的说没多少，但是身体各个部分发生了明显的变化，我觉得瑜伽更好的则是在“塑身”，它能将人体的线条优美化，有些人会说自己练习瑜伽确实瘦了，其实不假，每次练习都会出汗，那出汗必然体重会下降，因为减少了脂肪的水分，但是我个人觉得瑜伽更多的则是将人体的线条锻炼的优美，就拿我自己来说，我原来小肚子和胃是突出的，在练习中，每次我都会注意小腹和臀部的收紧，过了一段时间的练习，居然发现屁股变翘了、小腹收紧了，视觉上就觉得瘦了不少，但你说脂肪减去了多少其实没多少，只不过是把松弛的肥肉锻炼的收紧变得有弹性，所以就感觉腰细了、线条好了

瑜伽作为修身养性的运动之一我们往往会忽视一点，这也是我锻炼了这么长时间感悟出来的，要“专注自己的身体”，很多人练习瑜伽存在误区，总觉得要达到什么什么高难度的体位就是好，脚能扳过头顶就算牛b，我个人觉得体位的难度不是重要的，自己要在简单的瑜伽动作中去体会自己身体的每个部分，静静的感受身体的全部，因为身体是你自己的，它的舒服和不舒服自己只要细细感觉就能体会的到，就拿最简单的“风吹树动式”来说，我做完两组这个动作就会出汗，虽然说不上大汗淋淋但至少汗涔涔了，我会努力体会身体在这个动作中的点滴，注意这个动作的每个细节，调整好自己的呼吸，更关键的是要专注，专注于自己的身体，虽然一个简单动作但我觉得效果很好。但我也不排除体位很牛气的人，我会很羡慕她们，觉得他们做的很美，我会在我的锻炼中加强对自己的要求，从而一步步的提高自身。练习了这么久的瑜伽，还有点让我感到很意外，其实你看别人做的多么好多么牛气有2点很重要。

1、不要刻意的急功近利的去模仿一个高难度的动作，就拿我喜欢的“舞王式”来说，一开始我能平衡住就觉得不错了，后来慢慢的我能将举起的腿抬高，抬高一点点又一点点，只到我拍了照片才发现，我的举起的大腿已经能和地面平行了，这是个慢慢变化的过程，你只要用心在做每一个动作，过一段时间你就会发现自己有明显的变化。

2、每次在练习一个体位的时候，尽可能的按照教练的提示去做到位，可能你是新手可能你有点基础，但这都没关系，只要你能保证你在做每一个动作的时候都能努力的向标准的体位去靠拢，这样你离你羡慕的体位就不远了。还有一点也是我的个人体会，我觉得很好，就是关于“平衡”，“树式”大家都练习过，我记得我一开始站都站不稳，更不要提将双手合掌举过头顶了，每次练习我就一个字“倒”，后来我在练习的时候发现一个关键点，每次练习这个动作的时候你不妨先问问自己，你心静下来了吗?你心无杂念了吗?如果这样，那你就不会跌到，当你心完全静下来后你会发现音乐的伴奏声离你很远，这时你轻轻的闭上眼睛，你的身体你的心灵完全沉淀在瑜伽这一古老神奇的运动中了，你自然就会站的比大树还稳固，这也是我们来练习瑜伽的目的。哪怕周围的环境再嘈杂，身边的同伴摔倒无数，而你依旧沉静在自己的世界中，想象着“天上云卷云舒，门前花开花落”，时间仿佛在你的合掌中凝固，你就是顶天立地的苍天大树。但我们经常会拖着疲惫的身体、带着沉重的工作压力来练习瑜伽，有心事、休息不好时往往站不稳，这时你也不用着急，慢慢的调整好自己的呼吸，收紧自己的臀部，有控制的将合掌的手随着呼吸慢慢举过头顶，调整好姿势，专注在一个点上，哪怕你不能闭上眼睛，但眼前的人和物都慢慢变得视而不见，这时你的效果也会达到。

其实我个人在瑜伽中的呼吸不是控制的很好，但我坚持一点，这点可能在专业的人眼里觉得很可笑，我会尽量放慢吸气的速度，这个速度往往大家是好控制的，但我会用相同的速度去呼气，也就是说我努力作到吸气和呼气的时间基本相同，因为我们往往会注重吸气的慢而忽略呼气的快，每个人的呼吸时间长短不一，我个人觉得不要受边上人的影响，自己按照自己的呼吸节奏作好每个体位。呼吸还有个好处，有些体位会比较难忍和疼痛，就像我最不擅长“海龟式”，每次都感觉要死了般的痛苦，但我发现当自己放慢呼吸的节奏，将注意力转移到呼吸上时，腿部后侧的疼痛和大腿内侧的拉伸就变得不是那么的剧烈难忍了，如果你有类似的痛苦感觉不妨下次可以试试。

七七八八感觉自己说了这么很多，其实希望越来越多地人能将瑜伽坚持下去，无论你是胖的瘦的，忙的闲的，减肥的静心的，坚持是关键，只要你坚持了回报就是你的。要专注哦，放松自己的身心，将注意力融在瑜伽的锻炼中，你会受益非浅的。

**瑜伽心得体会300字篇十一**

在众多的行业中，瑜伽是备受争议最大的一个(突然发现用行业俩字好像不太合适)，我不知道全世界的瑜伽练习者有多少，但我知道，只要是个人就会告诉你，“瑜伽，并不是要做到某个高难度的动作，只要做到自己合适的范围就可以了。”“瑜伽不是一种运动，她是一种生活的态度。”很多时候，说这句话只是为了掩饰自己的缺陷与不足，因为自己从来不练习或者自己的生活态度一团糟。您说呢?我们嘴上说着不要做到某个高难度，却内心极其渴望做到高难度，但是中途发现太难了，果断放弃。我们说态度，您举着瑜伽的旗杆谈态度，那不是自取其辱么?

我不知道瑜伽给我带来了什么好处?这么些年我一直就是这样，没发现什么与众不同。就好比自己的身高与容貌，你从来不会觉得，在某一天早晨起床，发现自己一夜长高了10cm，吓你一跳?有人说我比同龄人显得更年轻，我说，这个是基因问题，跟瑜伽有没有关系我真不知道。

瑜伽，你要练到什么境界?身材变成超模?凤姐练成王祖贤?柔韧性可以上拆下卸?心灵上可以万事皆空?还是身体百毒不侵?……就好像常有人莫名其妙的问：“原来瑜伽教练也会感冒的噢。”“瑜伽教练脸上也会长痘痘呀?”“你是练瑜伽的，能把腿挂到脖子上去么?”……

有没有觉得，你一直在追求着某样东西，追啊追啊，时间一天天过去，你从来没有放弃，突然有一天，你追到了，但内心并没有表现得狂烈激动，而只是淡淡的会心一笑。比如你的工资，你的座驾，你的新房，你的伴侣等等。我不想说瑜伽乃生活必需品，不练习瑜伽不会怎么样，真的。因为我们终会慢慢的老去，即便是你到了80岁还能下个竖叉，除了尊敬和敬仰，还是尊敬和敬仰。

每个人都有选择事物的权利，总有一部分人会无端无故的喜欢。坐在垫上，闭眼、呼吸，与心灵靠近;站在垫上，身体的各种排列、各种组合、各种连接，与心灵同在;躺在垫上，闭眼，呼吸，把自己交给心灵。

我不是/是因为要成就健康而练习瑜伽;我不是/是因为要成就好身材而练习瑜伽;我不是/是因为追求动作的境界而练习瑜伽;我不是/是为了要避开闹市的喧哗而练习瑜伽;我不是/是为了生活的修行而练习瑜伽……你可以有任何一种理由去解释你练习或者不练习瑜伽

**瑜伽心得体会300字篇十二**

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，达到修身养性的效果。瑜伽练习也确确实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、羽毛球那样过于活跃，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，瑜伽这项项目，虽然看起来很平静，运动量好像没有那么大，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的确是能够达到健身的效果。

才开始练习瑜伽的时候，我的韧带比较紧，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达到那个很高标准，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。

**瑜伽心得体会300字篇十三**

在众多的行业中，瑜伽是备受争议最大的一个(突然发现用行业俩字好像不太合适)，我不知道全世界的瑜伽练习者有多少，但我知道，只要是个人就会告诉你，“瑜伽，并不是要做到某个高难度的动作，只要做到自己合适的范围就可以了。”“瑜伽不是一种运动，她是一种生活的态度。”很多时候，说这句话只是为了掩饰自己的缺陷与不足，因为自己从来不练习或者自己的生活态度一团糟。您说呢?我们嘴上说着不要做到某个高难度，却内心极其渴望做到高难度，但是中途发现太难了，果断放弃。我们说态度，您举着瑜伽的旗杆谈态度，那不是自取其辱么?

我不知道瑜伽给我带来了什么好处?这么些年我一直就是这样，没发现什么与众不同。就好比自己的身高与容貌，你从来不会觉得，在某一天早晨起床，发现自己一夜长高了10cm，吓你一跳?有人说我比同龄人显得更年轻，我说，这个是基因问题，跟瑜伽有没有关系我真不知道。

瑜伽，你要练到什么境界?身材变成超模?凤姐练成王祖贤?柔韧性可以上拆下卸?心灵上可以万事皆空?还是身体百毒不侵?……就好像常有人莫名其妙的问：“原来瑜伽教练也会感冒的噢。”“瑜伽教练脸上也会长痘痘呀?”“你是练瑜伽的，能把腿挂到脖子上去么?”……

有没有觉得，你一直在追求着某样东西，追啊追啊，时间一天天过去，你从来没有放弃，突然有一天，你追到了，但内心并没有表现得狂烈激动，而只是淡淡的会心一笑。比如你的工资，你的座驾，你的新房，你的伴侣等等。我不想说瑜伽乃生活必需品，不练习瑜伽不会怎么样，真的。因为我们终会慢慢的老去，即便是你到了80岁还能下个竖叉，除了尊敬和敬仰，还是尊敬和敬仰。

每个人都有选择事物的权利，总有一部分人会无端无故的喜欢。坐在垫上，闭眼、呼吸，与心灵靠近;站在垫上，身体的各种排列、各种组合、各种连接，与心灵同在;躺在垫上，闭眼，呼吸，把自己交给心灵。

我不是/是因为要成就健康而练习瑜伽;我不是/是因为要成就好身材而练习瑜伽;我不是/是因为追求动作的境界而练习瑜伽;我不是/是为了要避开闹市的喧哗而练习瑜伽;我不是/是为了生活的修行而练习瑜伽……你可以有任何一种理由去解释你练习或者不练习瑜伽……

**瑜伽心得体会300字篇十四**

不知不觉，大三的最后一次选修课又将结束了，也就意味着我们学习瑜珈也有一段时日了。在这短暂却富有意义的课程中,我学到了不少东西。

原本以为瑜伽一定是要那种身体很柔软的人才学得来的,但因为兴趣还是选择了瑜伽这门课。接触之后,才发现其实瑜伽是一项非常好的运动，适合绝大多数的人,当然也包括我们这种没有跳舞天赋的女生.课前也特意百度搜索了瑜伽的相关信息,得知它起源于印度，是古代印度哲学弥曼差(mimama)等六大派中的一派.瑜伽是梵文词,意思是自我和原始动因的结合或一致.从广义讲,瑜伽是哲学;从狭义讲,瑜伽是一种精神和肉体的结合的运动.现在一般讲瑜伽,是指练功方法,用来增进人们的身体、心智和精神的健康。

现在来讲讲通过三次室外课练习和一次室内观看视频的学习感受吧。我觉得刚开始练的时候，可以不要太注重动作的强度，先注意动作的规范，老师也说了尽量做到自己的能力范围内就好，不要太勉强自己，毕竟我们以前没有舞蹈基础，所以慢慢的循序渐进，只要在自己的身体承受范围内，有感觉的去练习，不要羡慕那些高难度的动作。只要你持之以恒的练习，总有一天,你能做到，当然也不放弃那些你认为太简单的动作，我觉得呼吸和动作的配合是很重要很重要的。 学习的成果就是从一点点、一点点慢慢积累起来的。所以我们不要急于学习很多而忘记了学习质量，相比之下，学习的质量远远重于学习的量，相信自己可以的。

瑜伽的每个动作都是有他的蕴意所在的。我有特意的记住几个减腹部、肚子赘肉的。老师说肥胖是一种病，因此，我很担心我爸爸。我爸爸有啤酒肚，挺大的。所以我和认真的学习了那几个动作，准备回家的时候好好教我爸爸，让他也学习瑜伽，希望他的啤酒肚可以减小点。为此，每天清晨我起床，都会花上一点时间巩固。

每次临近下课的时候，老师都会说段：“„„身体很轻很轻„„”，一开始有点蒙，不知道这段的意义何在，后来得知老师运用了瑜伽的冥想，这让我收获更大了，它的作用在于让我们获得内心的平和和安宁。

为了使自己的内心更平和、安静，身体更加柔软、健康，一定要好好巩固老师教的知识，此外，在此基础上，也可以上网找些新动作，适时适量添加练习。 瑜伽，可以使人变得健康、柔美!我会好好珍惜在老师那所学到的知识的。

**瑜伽心得体会300字篇十五**

有些同学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还可以所以一开始上瑜伽课就觉得很舒服，把全身的筋骨都拉开了之后感觉全身都很轻松很舒适。首先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，在调节呼吸的过程中我也学会了用腹部呼吸，这样可以很有效的减轻平时因为学习的各方面的压力。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。再练习了瑜伽之后我觉得自己不太匀称的身体变得越来越好了。

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同时他也需要通过自己的努力来激发出来。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个人而定的，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但也很美丽的，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。

很吸引我的还有瑜伽的音乐，听起来很轻柔很轻松。时而鸟声啾啾，时而松涛阵阵，时而小溪潺潺。伸展身体，充分唤醒体内每一个细胞。彻底的和大自然融合在一起，让身心得到充足的放松和享受。

练习瑜伽可以提升一个人的气质，在练习瑜伽的过程中我不仅可以瘦体塑性而且在那种清幽的音乐里我就像找到了最原始的美!来自大自然深处的，可以使我暂且忘记现实生活的快节奏浮躁，同时也忘了烦恼。

练习瑜伽可以改变自己的气质、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。 有很多人练习瑜伽都抱着很功利的心态去做，我觉得这个急不得，我喜欢练习瑜伽是因为练习瑜伽的时候它带给我很多快乐，我享受的是练习瑜伽的过程并没有很在意他可以为我带来什么功效，我认为练习瑜伽需要一颗很安静的心，不能急。只有这样才能真正的投入到其中。

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

**瑜伽心得体会300字篇十六**

经过一学期的瑜伽课学习，我觉得瑜伽是一门内外兼修的健身项目，使我心态变得平和，也有利于自己的健康。

瑜伽是一种以人身心灵最终相结合的自我磨砺的过程，教人很容易就喜欢上它，亲近它。同时，瑜伽也是一种非常好的减压解负、舒放身心的锻炼方式，即修身又修心的运动。在美妙的音乐、优雅的环境中，放下自己的身份、地位、年龄，还原为真正的自我。而我又是属于那种很浮躁的性格，瑜伽对于平缓我的心情起了很大的作用!

瑜伽的好处在于调理生理，达到平衡;消除紧张，平静内心;修身养性，厚德载物;瑜伽强调身体是一个大系统，由若干部分组成，使各个部分保持良好的状态才能有健康的身体。通过体位法，调息等方法才能，调整各个器官的生理机能，达到强身健体的目的。

冥想，是一种释放思想的过程，同时身心得到休息，当我专注于冥想时就感觉自己保持一种平和，稳健，宁静的心态。思想凝集在一起，去除多余的杂念。打开自己的心扉，让阳光滋养心灵的深处，看的更远更清。

瑜伽的体位法让我感受到了身体的伸展和滋养，感受到别样的感动，有时候会感觉到身体的血液在奔腾。随着音乐缓缓伸展身体，动作到位会使自己非常舒服，同时也是展现身体美的过程。

有人说“生命在于运动，生命离不开呼吸”，而呼吸时瑜伽的灵魂，也是生命的灵魂。通过瑜伽的学习让我关注了自己的呼吸，体会呼吸，慢慢的加深呼吸，让自己更加放松，释放压力，还可以让自己清醒一点。瑜伽的呼吸法，通过有意识的呼吸，得以排除体内的废气，虚火，消除紧张和疲劳。所以，每次我们做瑜伽动作之前或之后，老师都要求我们深呼吸二次。而在做动作的过程中，必须保持呼吸的平稳。瑜伽呼吸分为腹式呼吸、胸式呼吸和腹胸式完全呼吸。瑜伽呼吸法的目的，是通过各种不同的呼吸方法，有效地按摩内脏，刺激各生理腺体良性的分泌，激活脉络的潜在力量，更好地清理洁净身体，让生命之气提供给人体足够的健康养分。

在学习瑜伽的过程中，我明白，它的功效不是一朝一夕就可以看见的，它需要我们每天的坚持。其实很简单，每天找一小段时间，让自己平静下来，抛开任何杂念，将自己身心完全放松，开始自己的瑜伽之旅。即使有些动作，你无法达到那个标准，只要做到自己力所能及的程度就足矣。每次都尽力做到自己的极限，可能下次就能有所进步!日出而作，日落而息，我们的努力，一定能够得到回报。最重要的是慢慢来，一步一步走，今天比昨天好就行。

总之，在今后的日子里，我将继续坚持练习瑜伽。希望它能给我带来心灵的宁静，塑造完美的身形

对于瑜伽课的建议我只想到了两点。

一.就是受教室场地局限的问题，有些拥挤，希望学校能键一个明亮的瑜伽教室。

二.希望能学习一些像瑜伽球一类的课程，更加了解瑜伽这个健身项目

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找