# 瑜伽心得体会1500字 瑜伽心得体会500字(四篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-06-30

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。瑜伽心得体会1500字 瑜伽心得体会500字篇一瑜伽...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**瑜伽心得体会1500字 瑜伽心得体会500字篇一**

瑜伽的确是一门内外兼修的健身项目，每次跟老师练完一套动作，不仅我的身体会得到充分的锻炼和拉伸，原本紧绷的神经也慢慢的放松了。真是极大的享受。尤其在做瑜伽休息术的时候，感觉全身都沉浸在了大自然里，不会再有杂念，压力也得到了释放。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，让我对瑜伽的神奇魅力惊叹不已。

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。在中国医学史上，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。

瑜伽课上学到了很多的瑜伽动作，其中，犁式是一开始最难做到的。慢慢的，随着瑜伽呼吸的运用，也变的容易了很多，做犁式的时候，让我感受到了身体的伸展和滋养，感受到别样的感动，有的时候会感觉血液在飞腾。随着音乐缓缓的伸展身体，动作到位会让自己非常舒服，同时也是一种展现身体美的过程。

我想，瑜伽最神奇的地方在于它的冥想。冥想，是一种释放思想的过程，同时身心得到休息，当人专注于冥想时，就感觉自己保持一种平和、稳健、宁静的心态，思想凝聚在一起，去除多余的杂念。打开自己的心扉，让阳光滋养心灵深处，看得更远更清。我想这种专注和平和是我们每个人都应该追求的东西。

若讲到这学期最美好的经历，就是在体育课上进行练习。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。同时也感谢老师的认真与耐心，将我们带入瑜伽的个神奇的世界。

**瑜伽心得体会1500字 瑜伽心得体会500字篇二**

虽然我一直在天瑜珈园的会员班，也学过瑜伽的一些基本知识与体式，但这次参加了瑜伽导师班的学习，通过这个阶段的系统学习，我才知道我过去对瑜伽的学习是多么的肤浅，对瑜伽体式的掌握并不是十分的标准，而这一次的学习，让我对瑜伽的理解和体式的掌握有了质的飞跃。

20xx年的7月对我来说是非常黑暗的一个月，因为工作压力的原因，让我患上了非常严重的胃病，而从那一天开始，我家姚便陪着我踏上了求医的道路，而我每天都在病痛的折磨中度过，为此，我们家姚没少为我操心，想方设法开导我，带我出去散心，教我如何学会去接纳身体的各种不适。可是，到最后都没有任何效果，后来，在经过洛溪的时候，姚看到了亚洲瑜伽导师培训学院的牌子，二话不说，果断拉着我走进了天瑜珈园，而从那一天开始，我便与瑜伽结下了不解之缘。

尽管在报名参加瑜伽导师班学习之前，我对学习的艰苦已经做足了思想准备，可是，开班之后的艰苦程度还是远远超出了我的意料，每天的体能锻炼，瑜伽知识量和体式的运动量，压得我喘不过气来，几乎都超出了我的负荷。而家庭、学习更是让我如同机器人一般在旋转着，每天的睡眠时间也不到六小时，每天早上五点钟就要起床，为女儿做早餐，然后送女儿上学，接着我再往瑜伽学院赶，到学院后经过一整天的学习与训练，一直到下午六点多才往家赶，简单的吃完晚饭，还有辅导女儿做作业，弹琴，有时还得赶着送女儿去上舞蹈课，画画课等，到最后女儿休息了，我才能空出时间来整理自己一天的笔记，常常要忙到凌晨才可以上床休息，而这种状态对于身体不好的我来说真的是很要命。

然而，经过这一段时间短暂紧张的学习，可以说有苦也有泪，但同时也是丰富愉快的，因为自己的付出与努力，也让我收获了不少的知识量，在这一期的瑜伽学习中，老师们的体式分解、细节的分析和演示，不仅让我迅速掌握了理论知识，记住动作的要领，也在较短的时间内，让我们的体能得到了提高，从而可以在短时间内完成许多难度较的体式动作。

这一次的瑜伽练习，让我从身体方面到内心都有了很的改变，慢慢的会控制自己的情绪与思维，心灵逐渐变得平静，这也让我感受到瑜伽的美丽之所在。

瑜伽，就是这样，注入给我们健康与力量，在这物欲横流的社会中，它犹如一片净土，一片安静的田园，能够让我们放慢脚步，认识并善待自己，从而去认识一个未知的自己。

**瑜伽心得体会1500字 瑜伽心得体会500字篇三**

我在这里笼统的总结一下，希望对想练习瑜珈者有点小帮助，也欢迎大家来讨论。

放轻松的做吧~

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~ 以上这些都是老生常谈，希望初学者不论在何处学瑜伽，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”。

**瑜伽心得体会1500字 瑜伽心得体会500字篇四**

初次接触到瑜伽是在20\_\_\_年的一个健身房，那时有心想锻炼身体，于是去健身房办了卡，出于好奇开始了我人生的第一次的瑜伽体验课，那时只觉得上课的老师特别有气质，身材也特别的好，忍不住心理有个念头，就是我也想像她那样美丽且气质非凡。

课程中认真的看老师的引导，非常认真的做每一个动作，目光都集中在老师身上，课程结尾，老师让我们都躺下来闭上眼睛放松，随着老师引导放松身体的各个部位，那时的我并不知道什么是摊尸式,更不知道大放松是要干嘛，只觉得当时老师仿佛有种神奇的力量，让当下的我完全的沉浸下来，心变得特别宁静，那时由于工作压力常常失眠的我晚上回家居然睡得特别香。就这样为了治疗失眠坚持每天去上瑜伽课。一段时间过去了，我并没有想过瑜伽会给我身体带来这么大的变化，从身体到内在都平静了好多，让原来只想去健身房跑跑步的我，居然爱上了瑜伽，也爱上每节课结束的大放松。

后来因为工作原因中间也停了好几年没有再去练过瑜伽，但每当跟朋友聊天说起瑜伽，我依然对瑜伽充满了热情。直到20\_\_\_年送妹妹来亚协学习，开学典礼那天我陪她来学校，在教室里老师让我也上台自我介绍，我当时说了些对瑜伽的想法，我说我也想做一名瑜伽老师。直到今年在我心里沉寂了几年的想法终于得以付出行动，终于放下所有事物，决心来亚协学习瑜伽，这才开始了我真正的瑜伽之旅。

刚到学校的时候会觉得老师都好严厉，突然改变生活方式有点不习惯，感觉也跟自己上瑜伽课的感觉也完全不一样，虽然感觉自己是准备好了才来的，但难免还是跟不上节奏，幸好班级上的学习氛围非常浓厚，不然都害怕自己坚持不来了。最开始接触的第一个体式就是山式,心里还好奇不就是一个站姿嘛，在那站立不就好，在第一天站下来便腰酸背痛的，于是跟老师说了，雪儿老师说你都塌腰翘臀的不腰疼才怪。那时才知道老师讲的细节原来都那么重要，在后来更多的体式实践中更加知道做好山式的重要性，后来也开始黄艳伟老师的口令与矫正，老师暖心的笑容和耐心的教导，让我被老师提问都会脸红的我也学会慢慢开口讲口令，细心的学习每一个体式的矫正。

时间飞快一下子就到了二级，节奏变快，体式也难了好多，开始会觉得利红老师非常严肃、严厉，后来才明白老师的良苦用心是想让我们更好的融入课堂，更专注于学习，老师重复强调每个重点、每个体式要领，让我们做的时候能更加好的找到进入的方式。现在我觉得自己越来越爱瑜伽了。也感谢在亚协的每一位老师，感谢你们严厉且细心的教导，让我对瑜伽有了更好的认识，从心里得到更好的改善。

瑜伽精神不仅作用于体式，更作用生活!让我们成为更好的自己，再次感恩各位老师及亚协的每一位工作人员。你们辛苦了!

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