# 2024年瑜伽的心得体会300字(十二篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-08-26

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。瑜伽的心得体会300字篇...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**瑜伽的心得体会300字篇一**

自此，我踏上学习瑜伽的旅程，参加过不少的瑜伽培训班，但是一直没有获得我想要的。

今年年初，认识了叶老师，听过她的课，当时心里就认定这是我所需要的好老师，就一直在等待她开培训班。当她的课程一出来，而且还是一对一的，我是第一报名的，可惜那时大学还未放假，但我对叶老师说：等到我手头的工作一结束就马上来向您学习!

首先是感谢叶老师在这两天对我的关心照顾，让我感受到真正的生活中的瑜伽。

两天的培训我在叶老师这里学了许多……

两天的培训是短暂的、紧张的，但同时也是努力的、快乐的，让我流下汗水，收获精华。让我从身体的变化，到思维的改变，慢慢学会控制自己的思维和情绪，心灵逐渐变的平和而宁静。

在这忙碌而纷繁的社会中，这里是一片净土，是一片安宁的田园，能够让我放慢脚步，重新认识并善待自己，叶老师让我知道选择与坚持的重要，用一颗荣辱不惊的心去做人、做事。

叶老师让我明白了：简单的是对身体非常有用的，但是简单的做起来并不简单，而且坚持下来是更难得的，瑜伽不是高难度，而是适合自己的，对自己身体好的简单体式。

我要的简单有用瑜伽方面的以及瑜伽理疗、呼吸、静坐、养生等等，我都收获了，再次感谢叶老师。

还要感谢叶老师引导我进入普拉提的美好世界，锻炼核心肌群，优雅控制，快乐感受。

更重要的是我回去以后要认真消化老师给我的爱、关怀、不伤身体的，看起来简单而并不简单的体式，待基础打好以后再进阶，一步一个脚印跟着叶老师学习，叶老师是我目前最喜欢的最爱的老师，知识渊博，平易近人，从生活点滴关注和爱护我的好老师。

祝福我的叶老师：天天开心每一天!

我很庆幸我选择了瑜伽，并且让它走进我的生活，也许暂时我不能为它做什么，但我会一直努力，相信在不久的将来，我会成为一名真正的瑜伽老师，一名真正的瑜伽传承者和瑜伽精神的引领者，用瑜伽精神——大爱，去帮助需要帮助的每一个人。

最后，我要特别感谢叶老师不厌其烦的耐心教导，她不仅从动作上给我指导，更从心理上给我辅导，帮我克服了一个又一个动作和心理上的困难，无私的把自己的经验传授给我，她的奉献精神影响着我，也感动着我，如果说我庆幸自己选择了瑜伽，那么叶老师便是让我拥有这种“庆幸”的人!

瑜伽将伴随我今后的人生之路!

**瑜伽的心得体会300字篇二**

瑜伽在此之前对自己而言是多么的神秘，似乎都只有在电视上、电影里看过，每当看到那些人帮自己身体的各部分扭曲得不成形的时候都会觉得很可怕但又很神奇，对此有很大的好奇心，到底他们是如何做到的，再来就是瑜伽对自身各方面有很多好处也是众所周知的，因此大二上半学期的体育公选课上毫不犹豫的选择了瑜伽这门课。

第一节课老师对我们进行了理论教育，让我们了解了瑜伽到底是一项什么样的运动，还介绍了瑜伽的一些规则，包括瑜伽的饮食、瑜伽的衣着等等。

练习瑜伽，很多人最担心的是自己身体基础不是很好，韧带不够柔软，身体过于僵硬，不过，在这个问题上，似乎我还是占了一点点优势的，由于小时候有练过几年的各种舞蹈，身体柔韧性还有一点，对我来说，每一次瑜伽课都是一个挑战，我想要挑战每一个动作，挑战自己身体的极限，我也想像电视上那些可怕的人一样做到人类的极限。

记得刚开始的时候，很痛，身体伸展的感觉是那样的强烈，一个声音在耳边响起“放松”，放松你的身体，放松你的心灵，感悟痛楚的时候，就会慢慢的品味着宁静，身心的改变是那样的真实和真切。老师说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.。慢慢的我的身体在逐渐变得更柔软，痛楚在逐渐淡去，心灵在逐渐的平静。这时我总是想到：每个人都是单独的个体，每个人都毫无顾忌，没有一定的要你做到什么样的动作才是所谓的标准。不用言语，不用攀比，也无需担心别人误解嘲笑或者嫌弃。不为什么，老师让我第一次真正认识瑜伽，这个在同学们眼里是用来修身减肥的“健身运动”。其实，并非一定要好好身材的才可以练习瑜伽的，也并不是练习它就一定是为了减肥修身。我们每一节课都似乎是一次分享，分享一份浮华之下的宁静，分享一种什么都不用想的匆忙里的一刻安逸舒心。老师在每一节课都会教我们几个动作，要求我们来回的练习，并教导我们，要学会让自己放松，要坚持善待自己，在每节课下课前都让我们从脚趾到头皮全身放松„„那真是一个很美的享受过程，心无旁骛，毫无杂念。只是放松放松,上了瑜伽课，最喜欢的是放着音乐来练习瑜伽。我感觉我的心可以很平静。平时，心情也很轻松，但没有练瑜伽的时候的那种感觉。偶尔会为上课、作业、吃饭等生活中的琐事烦恼，会想很多东西，会思考。但练瑜伽的时候，听着音乐，闭着眼睛，我感觉周围都很静，周围都静的好像没有人，我练着我的动作，我感受自己的动作，感受着自己的呼吸。每一个动作都缓慢，都有着节奏，呼吸的节奏，音乐的节奏，这都让我觉得很放松。

上了瑜伽课，还有一个体会，就是呼吸。我们平常的呼吸通常不被关注的，呼吸的时候我们都在做这样那样的事情，因此我们的呼吸通常都很浅，而瑜伽认为生活中的一切都是维系在我们的呼吸上，呼吸也尤为重要，瑜伽的学习，让我们关心起我们的呼吸，体会我们的呼吸，从而挖掘我们自身能力的潜力。每次我上着瑜伽课，在深呼吸的时候，我都希望自己可以努力地加深呼吸。平时自己在宿舍的时候，也尝试着加深呼吸。有人说：“生命在于运动，生命离不开呼吸。”我想慢慢地加深呼吸，让自己更加放松，释放压力，还可以让自己清醒点。我想深呼吸可以改善一下自己的脾气，至少在自己很生气的时候可以深呼吸，平静心情。

以前让我运动，我会觉得很痛苦，我也坚持不下去。现在学了瑜伽，偶尔在家的时候，也会自己做一下动作。客厅很大，这让我觉得整个地板都是我的。偶尔躺在床上的时候，也会练瑜伽。偶尔站着没事做的时候，也会练瑜伽。而且，宿舍有舍友一起练瑜伽，那样我就不会偷懒了。瑜伽给我宁静，宁静才能致远，平心才能静气，静气才能干事，干事才能成功。希望自己可以坚持练下去，无论将来环境如何。

谢谢老师，带我进入瑜伽的世界，让我在这里可以获得一种内心的宁静。让我可以暂时逃离这纷扰的世界，在疲惫的路上得以喘息。每一次的练习我都会不由自主想起那些美好的画面，每一次上完课回去，我都会睡得特别踏实安稳。

以后，我会坚持练习的。因为我喜欢那份宁静。

**瑜伽的心得体会300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”。

**瑜伽的心得体会300字篇四**

瑜伽在此之前对自己而言是多么的神秘，似乎都只有在电视上、电影里看过，每当看到那些人帮自己身体的各部分扭曲得不成形的时候都会觉得很可怕但又很神奇，对此有很大的好奇心，到底他们是如何做到的，再来就是瑜伽对自身各方面有很多好处也是众所周知的，因此大二上半学期的体育公选课上毫不犹豫的选择了瑜伽这门课。

上了瑜[瑜伽学习心得(共2篇)]伽课，最喜欢的是放着音乐来练习瑜伽。我感觉我的心可以很平静。平时，心情也很轻松，但没有练瑜伽的时候的那种感觉。偶尔会为上课、作业、吃饭等生活中的琐事烦恼，会想很多东西，会思考。但练瑜伽的时候，听着音乐，闭着眼睛，我感觉周围都很静，周围都静的好像没有人，我练着我的动作，我感受自己的动作，感受着自己的呼吸。每一个动作都缓慢，都有着节奏，呼吸的节奏，音乐的节奏，这都让我觉得很放松。

上了瑜伽课，还有一个体会，就是呼吸。我们平常的呼吸通常不被关注的，呼吸的时候我们都在做这样那样的事情，因此我们的呼吸通常都很浅，而瑜伽认为生活中的一切都是维系在我们的呼吸上，呼吸也尤为重要，瑜伽的学习，让我们关心起我们的呼吸，体会我们的呼吸，从而挖掘我们自身能力的潜力。每次我上着瑜伽课，在深呼吸的时候，我都希望自己可以努力地加深呼吸。平时自己在宿舍的时候，也尝试着加深呼吸。有人说：“生命在于运动，生命离不开呼吸。”我想慢慢地加深呼吸，让自己更加放松，释放压力，还可以让自己清醒点。我想深呼吸可以改善一下自己的脾气，至少在自己很生气的时候可以深呼吸，平静心情。

以前让我运动，我会觉得很痛苦，我也坚持不下去。现在学了瑜伽，偶尔在家的时候，也会自己做一下动作。客厅很大，这让我觉得整个地板都是我的。偶尔躺在床上的时候，也会练瑜伽。偶尔站着没事做的时候，也会练瑜伽。而且，宿舍有舍友一起练瑜伽，那样我就不会偷懒了。瑜伽给我宁静，宁静才能致远，平心才能静气，静气才能干事，干事才能成功。希望自己可以坚持练下去，无论将来环境如何。

谢谢老师，带我进入瑜伽的世界，让我在这里可以获得一种内心的宁静。让我可以暂时逃离这纷扰的世界，在疲惫的路上得以喘息。每一次的练习我都会不由自主想起那些美好的画面，每一次上完课回去，我都会睡得特别踏实安稳。

以后，我会坚持练习的。因为我喜欢那份宁静。

**瑜伽的心得体会300字篇五**

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。

**瑜伽的心得体会300字篇六**

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，使我的心态变得平和，也有利于自己的健康。

老师对我们进行了理论的教育，让我对瑜伽有了一个更完整的认识。“瑜伽”这个词来自印度梵语，其含义为“一致”“结合”或“和谐”。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、感情和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。

老师还介绍关于瑜伽的饮食。可以在练习前1小时左右，可进食少量的流质食物或饮料，练习时，可以喝一点清水帮助排出体内毒素。

瑜伽的好处在于调理生理，达到平衡;消除紧张，平静内心;修心养性，厚德载物。瑜伽强调身体是一个大系统，系统中由若干部分组成，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，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。

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。

有人说“生命在于运动，生命离不开呼吸”，而呼吸法是瑜伽的灵魂，也是生命的灵魂。通过瑜伽的学习，让我关注起自己的呼吸，体会呼吸，通过慢慢地加深呼吸，让自己更加放松，释放压力，还可以让自己清醒点。一呼一吸之间生命就这样交替进行着，在均衡而悠长的呼吸中沉淀了自己的杂念也获得心灵上的愉悦。

现在学了瑜伽，平时在寝室睡前或学习累了会自己做些动作和调整呼吸，自我放松且让自己获得一种内心的宁静;瑜伽课也让自己的睡眠质量更加高，我相信，我会坚持练习，我喜欢那份宁静。

最后，我希望老师在以后的课上可以多放一点音乐。有利于我们更好的进入状态和放松身心，多增加些放松活动，使身体各个部位都参与运动。

**瑜伽的心得体会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。

**瑜伽的心得体会300字篇八**

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。

**瑜伽的心得体会300字篇九**

瑜伽课的老师是上了我们一年大学体育的老师，她一直对我们很好，当时选课就怕遇不到向她一样好的老师，并且我对瑜伽这项体育运动也充满了好奇，所以我选择了瑜伽。

在我选了这门课之后，我对瑜伽课有一种期待，但也有一种的担心，担心我的柔韧性太差，不适合练瑜伽。终于开课了，第一节课让我之前的担心都没了，老师并没有要求我们做到某个标准动作，根据自己的情况，尽力就好，但感觉全身酸疼，非常疲惫，但是有一点点的后悔，可是老师告诉我们，只要坚持，就能达到我们想要的效果。

在在瑜伽课上，老师还会经常带我们进行瑜伽呼吸法的练习。瑜伽呼吸法，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，激活潜在力量，更好地清理洁净身体，为更高级的精神修养和灵性的开发奠定基础。瑜伽呼吸法能促进血液循环，促使体内疲劳物质尽快分解，并且通过横隔膜的大幅度上下运动，对内脏进行按摩，加快体内积存废物的排出，从内到外地净化体内环境。每次进行瑜伽呼吸法的练习后，我都能感到内心的宁静和身体的舒畅。伴着音乐的每次深呼吸，都让我感到身体的净化和身心的放松。

学习了瑜伽后，平时在宿舍或学习累了的时候一会自己做些动作和调整下呼吸，让自己获得一种内心的宁静，每次身体的舒展都能给我带来全身心的放松和舒适。经常练习后，自己的睡眠质量也明显提高。

一年的时间即将过去了，虽然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，最大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。在老师不厌其烦的指导下，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。

其次，心静很重要。我是个急性子的人，对很多事都没遇耐心，包括练习瑜伽也是一样，刚开始时总认为自己没有练习瑜伽的天赋，不管做什么动作都觉得太难，可是时间长了，我之前的心里就完全变了，现在不但有耐心去做好每个动作，而且能过静下心来，在学习生活中也是一样，遇到烦心事时不会再那么冲动，学习时，也很少会因为外面的环境而受到影响。

在瑜伽的练习中我收获了很多，这一切都要感谢我们的老师给我们提供了这样一个机会!

**瑜伽的心得体会300字篇十**

昨天正好看到公司oa网上面的公告，公司为了丰富员工业余生活有开始举办瑜伽课程练习了，以前就有搞过这个活动，但是由于去年本人比较忙，所以没有时间去参加。但是现在就好了，该忙的事情差不多都忙完了，可以轻松一下了。正好有这个机会，我要去见识一下。

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。

**瑜伽的心得体会300字篇十一**

不知不觉瑜伽课已经上了几个月了，虽然只有每周一次的上课时间，不过课堂上我还是学会了很多东西，我也开始慢慢地认识了瑜伽，跨入了瑜伽练习者的大门。瑜伽真的是一门很神奇的运动，它不像舞蹈那样要求苛刻，又不似跑步那样懒散。它把柔和刚那么恰好的结合在一起，使之体现一种别样的美感。那是生长美感，运动的美感。较之其他的运动，瑜伽更注重内在，能触摸人的心灵，这是瑜伽给予我的最大感触，以前的我的心绪不会那么平静，情绪也起起落落的，很容易无缘无故地浮燥。现在每次我练习瑜伽时我明显感觉到自己的心比以前更容易平静下来了，烦恼也被一丝丝地抽离身体。通常做完瑜伽后，就会有一种全身轻松的感觉。

瑜伽不需要你把动作做得多复杂，不需要一定要到某个标准。老师告诉我只有做到自己的极致就行了，瑜伽永远不存在比赛，不需要攀比谁谁谁能做的更好，只要在其过程中你使自己的心境身体都轻松下来，就行了。然后每天都进步一点点，每次都到自己的极致。那么你一定会收获很多宝贵的东西。相信只要去努力就会有收获，人生不强求，顺其自然水到渠成，瑜伽使我有了这样的心境，也是我快乐的理由。我会把它带入我以后的为人处世方面去。每次伴随着优美舒缓的音乐,跟随着老师的轻柔口令,盘腿而坐,闭上眼睛,心无旁鹜,集中所有意念,开始瑜伽的一呼一吸,吸入新鲜的氧气,呼出体内的废气浊气,你会真的发现并且感觉到把我们白天的疲累也一并呼出了体外，以及感觉到一种很放松的神清气爽的舒适感。

我最喜欢的瑜伽动作就是摊尸式，在轻柔的音乐下，慢慢的感觉到自己全身心的放松，平时的疲劳顿时一扫而空，进入另一个安静的世界。虽然这会让我很容易睡着，不过老师也说睡着也没关系，重要的在于身体，心灵的放松，你睡着了说明你真的放松了。学习瑜伽前我从未意识到呼吸的重要性，以及它包涵的意义。我们平常的呼吸通常不被关注的，呼吸的时候我们都在做这样那样的事情，因此我们的呼吸通常都很浅，而瑜伽认为生活中的一切都是维系在呼吸上的，瑜伽的学习，让我们关心起我们的呼吸，体会我们的呼吸。它告诉我们，我们并不孤单，宇宙和我们一起，大自然和我们一起。而且关注自己的呼吸还能分散自己在练习一些动作时产生的疼痛感。自从学了冥想法之后，我的心境平和了很多，也很少再出现烦躁的情绪了。我很早就听到“瑜伽”这个词，听说它神奇的理疗效果，完美的塑形。它告诉我们，把所有的烦恼都抛开来，那样我们才能卸下一直在身上挑的重担和包袱。

我的身体本身就属于那种比较僵硬的那种，很多动作对我来说都是很有难度的。通常我做完瑜伽后身体各个部位都会疼上几天，每次疼的地方都不太一样，有时候是脖子，大腿，又时候是手臂和腰部，可能是每次上课的重点不同吧。不过老师说瑜伽最大的功能在于修身养性，坚持做到位就可以起到练习瑜伽的效果。刚开始时我很多动作做得都不是很好，后来老师笑着同我们讲：一下子没做到位没关系，瑜伽就是要慢慢来，只要坚持去练，慢慢就可以做到了。瑜伽的体位练习是在身体的极限边缘温和地伸展，在安全的范围内伸展自己的身体。不强迫，不勉强，做到个人极限边缘就好，可以受伤的几率几乎为零，不用担心。用心体会，感受自己身体在运动过程中的感觉就好。。而做完瑜伽后身体有酸痛的感觉，

说明你认真练了。多次下来，每个动作都尽量做到自己的极限，渐渐身体也变得柔软些了。

练习瑜伽不需要太大的地方，也不需要复杂的设备，任何人群都可以进行瑜伽的练习，不一定要去健身房，在家里和寝室里都可以。而它的好处也是十分广泛的。

以前经常听人说瑜伽可以减肥，其实它还可以为我们减压养心，疏缓紧张，减轻压力，消除心理障碍，使内心恢复平和安详，使人心得到健康，还能提高我们集中精神能力。

而所谓的通过瑜伽减肥的则是在于它的“塑身”功能，它能将人体的线条优美化。使多余的，不适当的脂肪去到该去的地方，使我们的身形更妙曼。瑜伽还能养身，矫正由于日常劳累或不良体态造成的脊柱病，脊柱变形，改善不良体态，增强自信心，伸展我们的肌肉。做瑜伽的时候要专注于自己的身体，用心去做每一个动作。在老师的再三强调下，渐渐懂得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。

它还可以调理养颜，通过弯、伸、扭、推、挤各种体式对我们内脏器官起到一个自我按摩的作用，强化心理机能，调节内分泌，使人体新陈代谢更加好。

通常在完成了一连串的体位练习后，老师会让我们全身放松地平躺在垫子上，带着我们开始练习摊尸式。聆听着老师口中发出的呢喃耳语的声音：现在，我们的身体开始放松，我们身体的各个部位都放得很松，很松。

此时此刻，感觉真的彻底放松了，身体开始变得很重很重，象一摊泥摊在垫子上，然后又会觉得身体变得很轻很轻，轻得象一片轻柔的羽毛，在随着微风轻舞飞扬，恍然间会有一种不知身在何处的感觉，好象躺在静谧的大自然怀抱里，耳边是微风轻拂沙沙松涛声，偶尔还会听到林间一两声鸟鸣;又好象躺在海边的岩石上，耳边隐约传来海浪拍打海岸的声音，似乎还可以听到有一两声海鸥的叫声由远而近。那种感觉从心底散发出来是说不出的舒爽伸展。仿若自己就是大自然中的那一泓清泉。

虽然现在我还不能很好地配合呼吸来练习瑜伽，不过我相信经过一段实际的锻炼，我会更进一步。瑜伽通过一系列的方式使人身心健康达到最佳的状态，在人心乱如麻时，练习瑜伽会使你快乐，舒缓我们的压力，产生好心情，减轻忧郁，经常练习人会越来越聪明，还可以延缓衰老，不是有人说，你什么时候开始练习瑜伽你的年龄就停留在哪个阶段，这句话一点也不假，看我们的瑜伽老师，以及其他的瑜伽练习者他们的形体都十分的好，仿佛就停在身体最美好的时期。

练习瑜伽的好处太多了，它的其它功能也需要我自己在以后的坚持中体会。也多亏了瑜伽老师把我领进瑜伽的门，以窥得它其中的一点奥妙。我现在所知道的是瑜伽不仅是一种运动，更是一种生活方式。瑜伽会使你发生由内心到外体的改变，这才是这种运动的核心。瑜伽贵在坚持，坚持每周几次，以调整自，使自己的身体回归自然怀抱，在呼吸中去感受生命。让我们抱着练瑜伽时的那份平静与淡定去面对人生，管它云卷云舒，花开花落。

**瑜伽的心得体会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。

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