

空中瑜伽感受心得 练瑜伽的心得体会(大全9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

空中瑜伽感受心得篇一

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。下面是本站为大家准备的练瑜伽的心得体会，希望大家喜欢！

瑜伽是我大学生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”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。瑜伽练习也确实实实在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。

一个学期快过去了，虽然夏老师给我们的授课时间有限，但是在她的悉心教导下我们都学到了很多，也让我们对瑜伽有了更全面的了解认识。夏老师上课生动活泼，记忆尤深的是老师教我们的敲腿减肥放松法，坚持下来好多同学都说有效果呢。自己每天也都有根据老师的指导做瑜伽练习，所以积累了一些小小的心得体会，在这里跟大家总结分享。

首先，说一下我自身的情况，一开始做的时候，可能是我的韧带天生比较紧，自己平时又没有怎么锻炼，所以在做瑜伽动作的时候很不标准而且特别吃力，尤其是弯腰的时候，尝试手触地，或者是更标准的做前胸贴大腿那个动作，就感觉膝盖处的韧带很痛，像是已经被拉到极限了，但是反观自己的动作，跟老师要达到的标准相比，还差了好远好远。在老师的教导下，自己也没有气馁，配合呼吸，每天每次都下去一点点，再下去一点点，现在的情况跟以前相比真的是进步已经很大了，自己感觉很开心，虽然跟标准动作相比还差了一些。因为现在的我明白，其实瑜伽并不是非要达到那个很高的标准，只要做到自己力所能及的程度就好了。所以每次都是尽力做到自己的极限，每次都进步一点点，这样就足够了，这就是我体会的瑜伽。

老师说练瑜伽最基本也是最重要的就是呼吸。自己在练习的过程中也是深有体会。在刚开始学瑜伽时，我不怎么注重呼吸，做一些有难度吃力的动作时总是憋着气，用力往下做到标准，尤其是增强脊椎延伸式和交换腿伸展式，我的头根本没法接触小腿，胸部也贴不到大腿，身体不能“折叠”，总是特别疼，特别吃力。但在后来经过老师的反复强调后，我每次练习的时候都不憋气了，配合呼吸每次让动作进步一点点，到现在，我做的幅度大了许多，越来越接近标准，并且能在极限处停留很久。

本人觉得除了呼吸外，瑜伽最重要的还有放松这一程序。每当做完一个动作，都会觉得肌肉酸疼，这时老师会提醒让我们放松刚刚锻炼到的部位，然后酸痛感就会减弱。前面刚开始的时候不怎么理解，觉得无所谓，结果前两次上完瑜伽课后的几天里都是腰酸背痛的，感觉挺累的。后来听了老师的指导，放松一下身体，不但这种酸痛感消失了，练习完瑜伽之后的几天反而觉得神清气爽，感觉超好。还有就是大家公认的也是最难做好的一条——要想练好瑜伽，就必须得坚持不懈。每天或隔天练习一次，这样才不会觉得生疏，韧带的拉伸是一个循序渐进的过程，就好似学习语言，几天不碰就生疏了。现在我每天都坚持练瑜伽，它就成了我生活的一部分，它带给我健康，教会了我在繁忙的一天后放松身心。

空中瑜伽感受心得篇二

说简单点，中国的运动，是希望人平衡与强壮，印度的运动，是希望人通过控制自己的身体，进而控制自己的灵魂。

再简单一点，瑜伽的作用是：控制。

如果你觉得自己太胖了？要瘦。你就需要“控制”。

说到最重要的了：瑜伽不是通过那些动作让你消耗多少卡路里，或者通过那些动作强壮你的五脏六腑而让你瘦，瑜伽是通过那些动作的练习给你一种“控制”自己身体的能力。

所以，练习瑜伽，一定要从“中国式”思维里出来。

当然，首先，就要分辨，哪些是真瑜伽，哪些是假瑜伽。

打个比方：

我就遇到很多所谓从印度回来的瑜伽习者。他们认为他们在

印度的某个地方学的就是真瑜伽了。可惜，他们是带着中国思维去学的。他们甚至不能控制自己的得意之情。

当然，更别说那些在某个瑜伽班学了几个月就自命为老师的。

还有把瑜伽当作“柔术”来练习的。看看谁的身体够柔软，越若软越瑜伽。

不仅中国如此，美国也好不到哪去。前几天看一个报道：美国每年有几万人连瑜伽受伤。

这些通通都是因为没有了解瑜伽的作用是怎么产生的。

空中瑜伽感受心得篇三

一直对瑜伽这项运动充满好奇，这学期借着体育课的机会，才真正领略了这项运动的魅力。我觉得瑜伽是一门内外兼修的健身项目，能让我感到全身舒畅，心绪平静，既能达到修身养性的目的，也有利于身体健康。

瑜伽起源于印度，在古老的印度，高僧们为了追求心神合一的最高境界，隐居于原始森林，长时间的静坐、冥想，观察大自然。渐渐地，高僧们通过观察动植物体悟了不少大自然法则，再从生物的生存法则，验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，并进行健康的维护和调理。几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的健身体系，就是瑜伽。我们在课上经常会做到的猫式，就是在长期观察猫科动物后发现，它们透过耸肩、胸部贴地等动作，使得肩、背、腰、臀的肌肉得到充分地伸展，牵扯、按摩肺、胃等内部器官，刺激了腰椎周围神经、肌腱、骨骼、肌肉等。通过这观察，人类领悟出在意识力的支配下进行这一整套的动作，将可治疗腰部酸痛、强壮肺、胃，并可以清除多余脂肪，美化腰部曲线。除了猫式，虎式、骆驼式、树式等等都是来自对大自然的观察。

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，更好地清洁洁净身体，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。

通过这学期的学习，更坚定了我继续学习瑜伽的决心，我会更用心得去感受，去体验，去放松，真正体会瑜伽的美。

空中瑜伽感受心得篇四

光阴如梭，邓立哲已进入幼儿园中班，随着年龄的增长，自我意识、独立意识的增强，渐渐长成了一个“小大人”，孩子是大人的“复印件”，所以平常我们也会注意不同的教育会给他带来不同的影响。

每天我都会抽出一部分时间和他沟通交流，有时是接他放学回家的路上，有时是晚上睡觉前，谈谈今天过的怎么样，或者就我们的所见所闻说给对方听一听，让他学会关注身边的事物。在与他沟通时，认真的听他说话，让他感到父母对他的重视和尊重，这样他小小的自尊心就会被树立起来。

现在电子产品很多，我们家不太反对孩子接触这一块，从实际来看，这些电子产品也是我们生活的一部分，有些益智游

戏确实也挺不错的，我们觉得关键在于引导。邓立哲在家想要玩电脑或是手机游戏的时候，我们会先陪他一起挑选一个适合他的小游戏，然后将一个闹钟放在他的面前，提前告诉他可以玩多久，应该保护好眼睛，时间到了自己就不玩了。大多数时候他都能够自己掌握好时间，有时也会想耐着多玩一会，我们就会规定下次玩游戏间隔的时间就会更长或者减少下次玩的时间。

在生活中，我们会常常给他讲一些励志故事或典故，陪他一起阅读，希望他养成良好的阅读习惯，这对今后的学习会很有帮助。同时也会有意识的培养他的独立性和关心他人的意识，比如我们都要出去，只能把他留在爷爷那，我们就会跟他说爷爷年龄大了，需要他去照顾一下，他就会很乐意。

另外一点，统一家庭的教育思想很重要，如果父母的意见不统一时，会使孩子无所适从，孩子对大人的洞察力也是很强的，时间一久，在家长的意见不统一时，孩子就会利用家长的意见分歧而“投机取巧”。家庭和睦对培养孩子的规则意识和纪律感很有帮助。所以我们平常对孩子的教育有意见分歧时，都会采用背着孩子的沟通方式，而不是当着他的面前争执不休。

孩子的教育也离不开学校老师的辛勤培育，家校联盟是最好的办法，上述这些只是我平时教育他的一些心得，希望今后能和更多的家长多多交流，找出更好的育儿方法。

儿童游乐场，这个词带给孩子和妈妈感觉完全不同。在孩子看来，那是能让他眼睛发亮、兴奋不已的一个词。而在妈妈看来，那简直就是担心吊胆和险象环生的代名词。其实没有那么严重，只要你把那些危险因素排除了，就能让孩子玩得尽兴又安全。

秋千

关注重点：防止孩子甩出去或被秋千撞到。

秋千孩子都爱玩，但看着孩子越荡越高，你的心也越悬越高，生怕孩子一不留神就飞出去了。所以，一定要事先叮嘱孩子，双手要始终抓牢秋千的绳索，不玩的时候，要等秋千完全停住了再下来。

另外，要告诉孩子，经过秋千旁边时，一定要绕着走，不然会被荡起来的秋千撞到。

跷跷板

关注重点：注意同时上下。

“木马木马两人骑，一边高来一边低。马儿马儿别淘气，我和弟弟笑咪咪！”跷跷板就是这样，需要两个孩子配合才能玩得起来，要玩得好了，就能笑咪咪。玩得不好，就该哇哇哭了。所以，你不光要注意到自己的孩子，还要注意对方的情况，告诉他们，如果不想玩了，先跟大人或对方说，否则一方下来了，另一方没有准备，很可能被狠狠地墩一下。这还是轻的，离开的那个孩子如果步子慢点儿，很可能被一下子跷起来的板子拍着。

滑梯

关注重点：不从滑梯口处往上爬，滑下去后迅速离开滑梯口。

玩滑梯很容易出现的情况就是，孩子们没有间隔地一个接一个往下滑，人多的话，你就看吧，一会儿滑梯口就开始叠罗汉了。如果孩子年龄太小，扶他上去后，要赶紧到滑梯末端等他滑下来，大一点的孩子，则要告诉他，如果前面有小朋友，要等小朋友滑下去后再滑，滑完后马上起身离开，也不要从滑梯出口处往上爬。

滑道

关注重点：不能中途松手跳下

抓着滑道顺坡而下，这个游戏很令孩子兴奋。他们会一遍遍地玩个没完。可是，有的孩子因为害怕或心急，往往滑到一半就松手，打着滚就下来了，惊出你一身冷汗。如果可能的话，第一次最好跟着他，在旁边保护他，并告诉他，等滑到最下边，滑不动了再松手跳下来。另外要告诉孩子，不要原路返回，否则准会被滑下来的小朋友撞得人仰马翻。

蹦蹦床

关注重点：防止孩子因摔倒而被别的小朋友踩伤。

在蹦蹦床上尽情跳跃，是许多孩子都喜欢玩的游戏，但它却存在着许多安全隐患。因为跳蹦蹦床，孩子有时候落地不稳，会摔在蹦蹦床上，如果人多的话，会有被小朋友踩到的危险，严重的还会造成扭伤、骨折。所以，如果人太多，先别让孩子玩。如果玩的孩子中间有特别高大、或者玩起来特别顽皮的，最好先让孩子等一会儿再玩。

空中瑜伽感受心得篇五

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。瑜伽练习也确实确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。

空中瑜伽感受心得篇六

近几年，越来越多的瑜伽馆出现在大中城市。瑜伽能够调养身心。下面是本站带来的瑜伽的心得体会范文，欢迎欣赏阅读。

瑜伽带给我的却并不是仅仅外在的那么简单，它不是一种单纯的运动，它更注重内在，能触动人的心灵，这是瑜伽给予我的最大感触。瑜伽，能提升一个人的心灵，当人们踏上了生命的旅途，就会用自己的耳朵，眼睛来感知世界，摄取着来自世界的形形色色的信息。

沉浸在瑜伽祥和的世界里时，我才能真正体会到瑜伽带给我身心的宁静和与世无争，瑜伽是一种人生态度，是一种对人生的理解，如果一个人要得到心灵的平静，那他必需做到有爱心，无私、宽容、和大度，当人的欲望贪婪虚荣不加以控制，他是可以无限膨胀的，那样你永远得不到满足，想要的东西越多，人得到的痛苦就会源源不断，只有摒弃自己内心深处自私狭隘，贪婪和欲望，做到宽容、大度、无私和乐于助人，与他人分享着自己的快乐，为他人分担痛苦，那样才能从根本意义上获得内心的平静与愉悦，其实很多时候人们觉得太辛苦就是因为想得到东西太多太多了，这就是贪，因为贪而生私心，因为自私而生怨恨，当你把这些都能放下时，你就会变得轻松无比。

我喜爱瑜伽，是因为那种蕴藏在瑜伽中的精神，做瑜伽永远不是在和谁争和谁比，让自己在瑜伽中感受着身体和心灵带给自己的感觉，瑜伽是一种很艺术的东西，每次瑜伽体验，都会带给我不同的感觉，我很愿意把它当做我以后做人处事的一种方式，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，瑜伽使我有这样的心境，也是我快乐的理由。用心去体会瑜伽所蕴含的丰富的人生哲理，将瑜伽融入生命，用瑜伽的方式处世，诸多的难题将会的迎刃而解。我们的心灵将会变得晴空万里，阳光灿烂，一片光明。

我们在专注练习特定姿势中，各种心理状态与身体动作就在自然，和谐的融合态势中；我们的灵动意识到身体的姿势，我们必须体会体式的姿势是身与心的一体相应，用心专注时，注意到那个姿势则是一个心理状态，我们体会到了肉体与心理状态的和谐。当我们正在注意一个心理状态和肉体时，我

们也体悟到了心理状态和身体态势的本是连接的。借着身体许多不同的姿势，我们将知道每一体式的觉悟的不同。当我们意识到有改变的身体的态势，相信有一个可以改变的“自我”，这种健康的，积极的生活意识观就会生起。

因此，当练习瑜伽体式时，我们可以在任何时候都去敏锐地感觉到，我们所练习时，是在用心注视的是什么形态的体式变化和心理状态，这样，我们能智慧思惟任何形态的存在，我们将渐渐地能够融合一个心理状态与肉体的和谐，连接，达到我们需要健康的本源。我被所有的人对瑜伽的热爱和执著所深深感染，感动着大家的执著，瑜伽让我学会和体验到了许多以前忽略的东西，我想从今以后我会一直追随着它，感受着它、感受它带给我的喜悦和宁静，用这种最传统也最现代的方式，让自己的身体和心灵得到最好的洁净。

几次提笔，却又放下，文笔实在有限，实在不知道应该从哪里入手写。

就从第一次接触瑜伽说起吧。那是六七年前的事了，杭州刚刚开始引入瑜伽这种新的运动。因为一直都喜欢运动，一次偶尔的机会，我带着好奇练了一回瑜伽，但是结果是让我觉得很恶心，头昏，感觉一点不好，我甚至把它打入冷宫，觉得以后再也不会练了。

又过了几年，让我再次接触到了瑜伽，这次的感觉完全不同，我慢慢开始喜欢上了瑜伽。事后我仔细的想过，就知道了原因。因为当初练瑜伽时就象是纯粹的体操一样，老师根本没把呼吸和体位练习相结合。对于一个初学瑜伽的学员来说，看到别的学员都能做起看起来很难的动作，自然无法很放松的完成动作，越是这样就越不能带着平静的心情练习，自然不能达到身心相结合的境界。随着我练习的深入，我的进步也越来越大，我深深的被它所吸引，发现自己的身心在不断的变化，变得平和，变得喜悦。

我希望能把我的这种改变带给更多的人，让更多的人和我一样，体会不一样的瑜伽世界。于是通过我的努力，我成为了一名瑜伽教练。我知道瑜伽是一个值得一生去体会，去练习的运动。我请教了很多老师，也学习了很多瑜伽知识，同时把自己的练习体会也结合进了瑜伽的教学中，我希望通过我的努力让更多的人认识瑜伽，了解瑜伽，爱上瑜伽，也希望通过这个平台成为大家相互交流的好机会，一起进步。

1当你的心开始转向了内在，你就开始了瑜伽的修习；

2瑜伽就是脑的停止，而成身体感觉和思想流动的观照者而已

3瑜伽的实现与达成，无非是你发现：外在的世界只是你心理的一个投影罢了。

4身体随着思想而改变；内在变了，外在的世界也随之而改变。

5大脑停止了混乱的流动，时间就停止了，寿命就会延长，生活就成了一幕戏剧，而你只是一个观看者。聪明的人、反应快的人、性急的人老得快，从容的人、凡事慢三拍的人高寿，就是个道理。

6最后，瑜伽不是一味供谈论的生活装饰，它是供你去实践、享受、品味的艺术。如果它是一杯美酒，那么我们举杯吧，不要再错过了。

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。

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。

共2页，当前第1页12

空中瑜伽感受心得篇七

在没上瑜伽课之前，我对瑜伽是一无所知的，知道上了瑜伽课后我才渐渐的认识到了瑜伽的魅力。我之前我一直认为瑜伽比较适合女性，但是上完瑜伽课后我认识到瑜伽是不分性别的。

在第一节课中老师先给我们上了一节理论课，让我们对瑜伽有了全新的认识，我了解到瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。虽然瑜伽最早是宗教用来领悟真理的工具，但是发展到今天，则更趋向于一种平和心性、与健身的运动。但是这只是理论上的，在我的内心还是觉得其实咯啊是说的有点言过其实，我不相信瑜伽拥有那么大的力量。

在上完几节的瑜伽课后，通过老师对瑜伽的大概介绍，以及老师的动作让我真正的领略了瑜伽内在的魅力，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。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，而且每个动作之中都蕴含着深刻的哲理，只有实践了你才知道每个其中真正的魅力。就比如一个拍腋窝的动作，它可以把我们身上的火气降下去。再比如那个蹲坐于自己脚踝的动作，可以治疗我们的风湿，让身体里的湿气散发出来。还有那让我记得最清晰的拜日式，它的作用是能够稳定身心、柔软全身、促进血液循环、调整体质，预防各种神经系统、内分泌系统疾病。

当然，瑜伽的每个动作都得配合着自己的呼吸，只有很好配合上自己的呼吸才能够真正的发挥每个动作的作用。

通过半个学期的瑜伽练习，我明显感觉自己的身心有所变化。在今后的日子里，我将继续坚持练习瑜伽，让它给我的心灵带来宁静。

空中瑜伽感受心得篇八

这学期的体育课我十分幸运的选上了瑜伽课。以前只知道瑜伽可以帮助我们很好的塑形，可以帮助我们练就漂亮的身材。于是我带着这份憧憬夹着一知半解的疑惑选择了瑜伽。

刚开始上瑜伽课的时候，老师就给我们介绍了瑜伽的真正内涵，可是毫无瑜伽基础的我，在当时是怎么也无法体会到那种感觉的。直到上了几节瑜伽课之后，我才真正体会到了她的真谛——瑜伽是与自然的完美结合，感觉到瑜伽不能只算是一项纯粹的体育运动，她更是一门可以修身养性的学问。

瑜伽课是快乐的。每次结束的时候，我们感受到的内心的轻松愉悦，而且跟着老师大声的唱着快乐的瑜伽歌曲，心中很是高兴！

课堂上老师很耐心的教我们做瑜伽的各种体位。并且为了保

证我们的安全，老师一再的告诫我们，只需要做到自己的极限就行了，不强求我们做的体位有多么标准，更不强求我们去超越瑜伽大师，只需要我们所作的瑜伽达到它的功效就行了。这一点在其他任何体育项目中都会是一种奢求。也正因为这一点，周围的其他同学都很羡慕我们。但是说实话，虽然老师没有要求我们的动作幅度有多大，可是练完瑜伽之后真的挺累的。主要是全身的肌肉都拉伸的很厉害，有时候到达极限的过程也是很痛苦的！

但这种累又与一般的累是不完全相同的。轻松的瑜伽体位让我们认真地关注自己的呼吸，在一呼一吸之间释放人世间的种种压力和烦恼。因此可以说这种累未必不是一种释放了全身压力和烦恼之后的异样的轻松！

伴着瑜伽语音的练习，心中积蓄已久的压力顿时几乎都可以在这个时候得到释放，这未尝不是一种发泄的好方式！我觉得最重要的一点就是在做完瑜伽体位之后，身上很多部位都酸疼得厉害，可是我们缓解的方法不再是盲目的胡乱揉胡乱按，我们学会的是用呼吸去缓解这些疼痛。这是一种心里暗示的方法，通过我们内心对疼痛的审视，通过一呼一吸去放松，去消除疼痛感。这种方法对于我们修养身心也有很大帮助的。

经由瑜伽的练习我们在不知不觉中学会了冷静的对待疼痛，沉着冷静的对待事情，让我们注重思考，注重我们对内心的'审视！

瑜伽课心得体会篇5