

最新打太极心得体会1000字 打到太极心得体会(精选5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

打太极心得体会1000字篇一

太极拳自古以来就以动静结合、以柔克刚、以阴阳调和等方式被广泛传承。而其中一项最为关键的因素就是「打到太极」，以此来体现出太极拳的精髓所在。在我的学习过程中，我深刻体会到了这种感觉，并切身感受到了在「打到太极」的过程中，练习者从中所获得的收益。

第二段：打到太极是什么？

太极，从本意上来说，是无穷无尽、流动不断、不断变化的状态或趋势。在太极拳中，运用这种哲学观念的核心就是打到太极。简而言之，打到太极就是用自己的力量，将其发挥到某个极致。

第三段：打到太极的意义

打到太极并不仅仅是在太极拳的实战应用上，在日常生活中也十分重要。打到太极告诉我们，在面对各种人事物，没有绝对的好与坏，只有适应和变通的差异。同时，也需要更多的耐心和智慧，不断解决问题并逐渐达到完美。

第四段：打到太极的难点及其攻克方式

打到太极虽然听起来很简单，但真正做到却是十分困难的。

它需要在一定程度上超出了人的认知、感知、力量等诸多限制，才能够真正的体悟。针对这样的情况，我认为，一个人只有在太极拳的学习篇幅上花费相当的时间，才会在训练过程中愈加的精通，并获得实质性的收益。

第五段：结论

总之，打到太极，就是向内心深处寻找，并达到与自身最为贴近的状态。虽然实践过程可能并不容易，但只要你保持练习，并持续地感悟探寻，最终自然能够领略到其中的魅力和快乐。如果在其他方面道路中也能够如此努力和探索，我相信，必将创造属于自己的幸福与精彩。

打太极心得体会1000字篇二

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

我从小就对武术充满了好奇，也很喜欢看武打动作片，所以选课的时候就选到了武术课来。以前都没有学过武术，第一次学习还是在这个学期。虽然之前就有想过学武术是件很艰难的事情，可是难度还是超过了我的想象。

第一节课上，老师就纠正了我们的一些错误思想，告诉我们电影中的那些功夫大部分在现实生活中是不可能出现的，这让我有些许失望。随后老师又给我们灌输了一些武术的基本理论，听完之后，我对武术的了解又加深了一层。原来现在的武术分成了搏击型武术和表演型的武术的。

然后再接下来的几个星期里面，我们主要学习一些基本的散打。我感觉这还是比较实用的，学会散打当然不是叫我们一天到晚去和别人打架，它只是让我们学会如何最大程度去发挥自己身体的力量，好应对日常生活中可能会遇到的危险。不过，身体有点僵硬，特别是关节脚筋那些地方。看了老师的示范动作后，突然觉得自己弱爆了，老师练了十几年才有

这种程度，我还需要努力很久。

接下来，我们还学习了五步拳。五步拳一开始给我的感觉只是一些花拳绣腿罢了，但是练起来之后，我发现我错了。想要练好五步拳不是一件简单事，它不止要求我们能够流畅地把动作打出来，还要做得标准，发力到位。一套五步拳打得好的话，不仅外观优美，而且还能够强化体能。这是一种全身的锻炼，它使我的体能增加了，从而达到强化体能的目的是。在学习五步拳的过程中，不仅能够强身健体，还能够提升我的自卫能力。后面学习的剑法其实也是一个道理。

其实武术课让我收获最大的应该是各种热身运动。说真的，从有上体育课开始，我还没这么认真做过热身运动，平时做的时候都是很敷衍的。可是在武术课上做热身运动，老师要求很严格，而且形式也是多种多样的，我是真的觉得有效果的，身上会出汗，肌肉关节筋骨是有活动开来的。若干年以后，老师教的套路我可能会忘掉，但是我想热身运动肯定是不忘掉的。

要说学习武术的心得，我也说不了多少。我认为学习武术首先要有兴趣，没兴趣的话，什么也做不好。其次，要有耐心，要有毅力，要持之以恒。不然，一点的疼痛就会让你却步不前。再次，要勤奋。若是三天打鱼两天晒网，之前学到的就会全忘了。

上面就是我上武术课的一些个感想，它让我学到了很多，不仅是在课上运用，在日常生活中我们也是可以运用的。作为一名中国人，我们应该有义务将武术这种国粹发扬光大。

打太极心得体会1000字篇三

第二段：探索“太极心态”的内涵

在太极拳的练习中，人们会发现一个“太极心态”的概念。

所谓的“太极心态”，就是要让自己的身、心、意得到完全练和调和，达到行云流水的感觉。这种心态可以让人达到心静如水的境界，消除身体和心理上的不平衡，使自己的心境更加平和，舒适自然。

第三段：打到太极心态需要的要素

打到“太极心态”需要的不仅仅是纯粹的技术和动作的熟练程度。它也需要人们对身体和内心的掌控力、感知力和意识力。在太极拳练习中，通过每一个动作和每一个呼吸，人们的身体会逐渐感知到身体的内在质感和心理的状态。要想达到“太极心态”，就需要将身体和内心的感觉完全用意识调动起来，控制好每一个动作，达到身心和谐的境界。

第四段：打到太极心态的方法

打到“太极心态”的方法可以说是千变万化，因为每个人的身体和心理状态都是不同的。但是，其核心思想是要让人用心，让人安静下来，渐入无声地开展动作，让每一个动作都完全地从自己心底流出来，去决定着自己的身体和心理状态。此外，还可以通过一些呼吸法，使人们能够更好地感知自己的呼吸和身心状态。当人们打到太极心态的时候，大部分情况下会感到“身心上的解脱”，从而达到更高水平的收益。

第五段：结尾

在太极拳的练习过程中，打到“太极心态”是一项非常重要的一步。无论是身体还是心灵，只有达到太极心态的状态，才能真正得到身体和心理的修复和恢复。因此，人们在练习太极拳之时，应该注重循序渐进地探究“太极心态”的内涵和方法，并好好体验这种神奇的感觉。

打太极心得体会1000字篇四

太极，以前一听这个名字就会想到公园里的老头老太太的形象，觉得跟我们这个年龄段好象相差甚远。但是，这次接触下来感觉受益匪浅。

太极拳是一项非常养生的运动。它，随动由静。因而既不求速，也不可因静而一味求慢，总要绵绵不断，往来无间，神到意到，贯穿如一，乃是太极之妙也。太极拳具有高度艺术性和科学内容：精奥细致、理论深切。

太极十分注重它的意、形、态，初学者很难掌握它的力度。起初我在学习的时候感到无从下手，但是在唐老师一次又一次孜孜不倦的教导中摸到了一点太极的门路。每次课上看到老师为了教会我们满头大汗时，感到十分愧疚，于是每次课后回寝室总要认真复习。终于在快学期末时交上一份自己满意的答卷。

每个人开始学太极拳，老师一定教诲要放松，但是因自己思维方式不同，不能很好接受，甚至怀疑太极理论的真实性，往往产生不用力、劲等怎么能把人轻松的扔出去，所以在练拳时手臂用着僵硬的力，结果造成全身紧张，各关节转动不圆，每个动作为了好看而故意摆姿势，从练拳劲路上分析产生了断劲，和外家拳没有什么两样，与健身和技击不利。

下面来谈一下学习太极后的感受：

首先，感到了全身心的放松。我们每天坐在教室上课，整天保持一种姿势，肌肉神经骨骼都僵硬了，放松是一种最好的治疗。在学了一套太极拳后，每天晚上总会打一遍来放松全身心，促进睡眠。

其次，在学完太极后，感觉自身的平衡能力加强了。以前，总觉得自己小脑发育不全，平衡能力不好，太极的动作是百

年来先人不断摸索总结出来的，其平衡调节都是以是非常精确的，所以在练习时做准动作有利于锻炼平衡感。再次，练习太极也帮我锻炼了我的专注力。学习太极，先学形，也就是动作，在学动作的时候，无暇想其他的；一旦学会动作，就要注意自己的呼吸、以及意念。这样就会让自己集中精力。

最后，学习太极能帮我强身健体，终身受益。现在瑜珈大热，其实，瑜珈和太极是异曲同工，殊途同归的。二者都是调身、调心、调意、调气相结合的。最主要的就是要有恒心和毅力，我个人觉得学习瑜珈比学习太极还要麻烦，并且不是每个场所都适合练，这方面太极就占优势了。

总之，通过本学期的太极拳学习，让我收获了不少。既让自己身心得到了放松，在精神上也得到了极大地提高。可以更好的利用学习时间，不在犹豫，做事有调理，不循规蹈矩，这可能就是太极拳的内在精神，更体会到了同学间的互相关爱，更加了解到了老师的良苦用心。在以后的日子里，我会继续太极的学习，不会因为课程的结束而结束学习。

打太极心得体会1000字篇五

打到太极是许多武术爱好者梦寐以求的终极目标。打到太极意味着不仅掌握了太极拳的基本动作，还能通过内外合一的技巧，从而达到顺势而为，以柔克刚的境界。今天我想分享一下我自己在学习太极过程中的一些体验和感悟。

第二段：学习太极的初期

初学太极拳时，我很快发现自己的经验和力量并不能直接转化为太极拳的技巧。太极拳注重身心意合一，而非单纯的力量。所以，在太极拳教练的指导下，我学会了通过呼吸来调整身体状态，放松身心，学习了太极拳动作的每一个细节，并练习了每一个简单的招数。在这个阶段，我意识到坚持不懈地练习对于打到太极非常重要。

第三段：中期阶段的突破

随着时间的推移，我逐渐发现了太极拳的真正魅力。在这个阶段，我开始更加关注开发自己的内功，并不断通过练习来提高内部力量和稳定性。这包括加强腰部、臀部和肩部的力量，并通过放射性呼吸和其他练习来增强我自己的体力。随着我的技巧和技术的改善，我开始逐渐打到太极，并且我能够感受到这种状态的美妙和神奇。

第四段：掌握太极的进一步

当我开始掌握太极的技术时，我开始尝试在实际生活中运用太极。我发现太极拳不仅仅只是一种健身运动，更是一种心理和情感的训练，可以帮助我改变自己的生活方式和掌握自己的情绪。太极拳的和谐与流动性让我心理上更加平静，更有耐性和智慧。我发现这一点帮助我在自己的家庭和职业生涯中更加成功。

第五段：太极带给我的启示

通过学习太极拳，我学会了如何平静自己的内心，掌握能力和自制力。我理解了“以柔克刚”的道理，在日常生活中不再追求与他人的争斗，而是尽可能地寻求和平和谐的结果。太极拳成为了我个人成长和自我超越的一种方式。每一次我打到太极，我就能感受到身体的放松和自我所增加的感官体验。这种体验带给我的不止是技术上的提升，更是一种内在的发现和灵性的提高。

总的来说，通过学习和练习太极拳，我体验到许多不同的阶段和感悟，从初期阶段的简单练习到中期突破，最后到掌握太极拳的技术及其对我的生活所带来的影响。太极拳并不仅仅是一种健身运动，而是一种内省和自我超越的道路。我的体验和经历告诉我，无论你从哪一个角度出发，太极拳都是值得学习的。