

初学 瑜伽心得体会200字(大全6篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

初学 瑜伽心得体会200字篇一

说起来我为啥练瑜伽，起因是很搞笑的，我说出来你们也会觉得可笑。我自小是个体育白痴，说白了就是小脑不发达，一切需要手脚协调的运动对于我都是难题：十几年来我喝了足有半个游泳池的水也没学会游泳，长跑短跑中长跑从来都没及格，乒乓球接不到，羽毛球发不出去，跳舞象鬼子进村……总之我从小学到大学，体育就没有及格过，枉费我一米七三的身高，我的体育老师们提起我来都恨得什么似的。等到大学毕业后我终于松了一口气：不用考体育了！人生总算有点阳光了！

可是实际上我还是想要运动的，也许这是骨子里的遗传吧，我老爹每天5点起床去长跑，刮风下雨就在阳台原地跑；我老妈当年横渡过长江，是一等一的游泳健将。我一直想找到一个我喜欢的，可以坚持下来的运动，不然想想下半辈子不是坐着就是躺着，最多逛逛街，那也太恐怖了。

为啥选择瑜伽呢？嗯，并不是看了啥宣传啥大师的书籍，而是因为：第一，它和其他激烈运动相比貌似对小脑没有太大要求；第二，它是赤脚的。。。。。。我脚大哇！买鞋难啊！女式运动鞋没有我的码，男式的我穿着蠢死了！而它，是不用穿鞋的！于是，我就跑去报名，开练了！！

过程

我第一次上课应该是在23岁?或24?练习了一年，以高温瑜伽为主，说来惭愧，那时候认为高温瑜伽减肥。其实瑜伽真和减肥没有半毛钱关系，底下我会详细说这个事情。后来搬家，附近没有好的瑜伽馆，就停了；中间找到一个小瑜伽馆，又练了半年，后来对其环境实在不满意，也就放下了；在家里自己有时也跟着慧兰瑜伽做一做，但说不上多么持之以恒；一直来到了上海，经过地点价格时间教练的一个综合考虑，找到了一个健身房，正式重新捡起了我的瑜伽练习，这一练，就是两年半，其中因为疾病中断过三个月，基本上是保持着一周两到三次的上课频率，主要以流瑜伽和阿斯汤加为主，偶尔也上上高温瑜伽。

心态

我不算多么专业的练习者，也没系统学过解剖啦、肌肉啦、骨骼方面的知识，所以，我只能以一个业余爱好者的角度给出我的一些建议，其中我第一要说的，而且重点要说的，就是心态问题。

我第一次上课时，老师并没有注意到我，也没有特别指点和鼓励我，说实话，我的入门和老师没啥太大关系。第一次站在瑜伽垫上的时候，我做的很差，很差，很差。反正你能想象到一个体育从来没有及格过的胖子能做到多差，就有多差。但是当课程结束的时候，我已经决定，要练下去了。为什么？因为我觉得身体很喜欢它，我的心也很喜欢它。就这么简单，我 喜 欢 它。

你一定要喜欢它，才可能坚持练下去；如果你尝试了许多教练的各种课程，还是一想到要去上课就觉得头疼，跟完成任务似的，我劝你，放弃吧，没啥大不了的。运动有很多种，去找一个适合你的，你喜欢的，你才会坚持下去，才会取得进步，真没必要和瑜伽死磕，这又不是练了就能百病不生长生不老!!

总之，放平心态，可以去尝试，但，不要勉强；人生几十年，勉强自己长期去做一个不喜欢做的事情，真是不划算；也不要抱着多么功利性的心态，那么就算你坚持下来了，也很容易出问题。

初学 瑜伽心得体会200字篇二

- 1、不要在烈日下做瑜伽。
- 2、争取每天都在同一个时间练习。
- 3、练习时保持空气流通对于调息练习很重要。
- 4、垫子要有支撑性, 太软或太硬都不好, 千万不能让脚下打滑。
- 5、练习前需解完大、小便, 做完瑜伽后至少15分钟再沐浴。
- 6、饮食避免油腻、辛辣。练瑜伽前后一个小时内不要用餐, 饭后两个小时内尽量避免练习。
- 7、练习瑜伽要尽可能穿着简单、宽松。习练时最好光着脚, 并摘掉手表、腰带或其他饰物。
- 9、不用担心自己筋骨硬, 承受不了各种姿势的折磨, 其实只要按照老师的练习程序, 再配合老师所指导的呼吸和伸展身体的技巧, 顺其自然、慢慢进展。
- 10、保持平和的' 心态。很多人在选择练瑜伽时, 首先考虑的是能否快速减肥或改善形体, 这与瑜伽运动是背道而驰的。应当保持平和的心态, 不片面追求复杂的形体动作, 根据自身的状况量力而行。

初学 瑜伽心得体会200字篇三

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！

初学 瑜伽心得体会200字篇四

万分感谢基地的各位老师，为我们营造了良好的学习环境，更感谢我班老师高老师的认真负责。

开学第一天院长的讲话“体位法的准确，身体的柔韧，并不能断定瑜伽师资的功夫高低”使我感受到了基地的求真务实。

我自幼爱好运动，从8岁到现在没有停止过，为学习各种练功方法，跑了大半个中国，一步领悟到教我的前辈张真人所说的“求真入，勿往他乡修真人，自家居处道真人，《金刚经》所讲，法尚应舍，何况非法，一切贤圣，皆以无为法而有差别”。

来到基地，经过一个月的学习，发现了自己的缺陷，以前太注重肌肉的运动方式，而忽略了柔韧性的训练，从而造成了空中楼阁的局面。瑜伽呼吸法和冥想法训练，能够平息，人性紧张的一面，使人更加平和，平静，与中国古老养生学不谋而和……。

最后，我再一次感谢基地为我提供了学习的机会，高老师的认真教诲。愿你们身体健康、万事如意！

初学 瑜伽心得体会200字篇五

这学期我选修了英语语法这门课程，我本以为老师会从最基本的语法开始一一串讲，然后同学们在下边做做笔记。上了课才发现，李老师给我们讲课主要还是以我们为主，课堂内容是不确定的语法项目——有同学们提问后老师针对性的讲授，课堂上大家还是需要积极回答问题。这样一来，原本我觉得会比较枯燥的语法课，顿然换了一种感觉，多了趣味，少了冗长和无聊，也使得我有了更大的兴趣并从中真正学到了东西。

如今，英语的学习变得越发重要，而语法的学习在英语学习中的重要性更是不言而喻。Ellis说过，“语法教学确实有利于第二语言习得，正规的语法教学在短期内可能效果不明显，但对于语言能力的发展是有好处的”。Der.l.g在北外的一次演讲中也谈到，“语法起着非常重要的作用，我们认为它是语言习得的捷径。”因此，我们必须加强语法的学习。其实现在的我们已经完全有能力进行自我总结，去尝试自己整合出一些语法学习的技巧和方法。我做了如下总结，概括出了几点我们经常用到的学习或提高语法水平的方式。

一是通过阅读。在大量阅读英语文献的基础上，你会不自觉地发现，随着读的文段的增加，你的“语感”会加强，有时候你会不自觉地正确的运用语法。平时的考试还是阅读最重要，不仅是所占的分值大，还有个原因就是大量的阅读可以全

方位的提高英语水平,对语法也有很大帮助。自己在课下做阅读时,需要认真读几遍,画出里面自己认为重点的短语句子和语法,也就是精读,其实说白了就是在阅读中学语法。

其次呢,还有一种方法帮助大家学习愈发的时候更有兴趣,不过这取决于老师的授课方式。假如在学习某一语法规则时,教师先提出一个topic□让学生进行讨论,如选定题目为“if I were the principal of the school□what would I do?”让学生分组讨论,那么学生在讨论中就会自然地把语言训练和交际活动结合起来,在交际活动中积极主动地运用语言。比如,在学习过去式时,先把学生分成若干小组,要求每个成员相互介绍自己曾经有过的有趣的经历。此时学生之间的交流是在非正式场合下的随意交谈,他们所使用的语言是非正式的,可能会犯一些语法和语音错误,但教师不必去干预、纠错.而应促使学生尽力用英语表达和描述。然后要求每个小组推荐一名同学把本小组交流到的最有意义或最有趣的故事向全班同学作介绍。因为这属于正式场合下的交流,学生自然会产生使用规范的语言的强烈欲望或压力。这样的过程会使学生的语言质量得到提高,学生也会努力提高语言运用的准确性。

总而言之,既然语法的学习非常重要,那我们就应该在平日的学习中注重提高自己的水平。我们应试着运用上述我提到的两个方法或是其他更好的方法,不断的强化和完善对语法的学习,不能忽视它。因为如果你想成为一个地道的.英语口语者,不懂语法是行不通的。当你掌握了语法这一基础,才可以再多加练习过程中讲出一口流利的英语,写出一篇地道的文段,这样才能体现出英语这门语言的魅力!养成了好的语言学习习惯,对自己以后的发展有益处,对社会的发展也可以贡献自己的一份力。

当我们去接近熟悉一门语言时,也是在感受一种文化,了解一个民族。所以,用心的学好英语这门语言吧,试着从语法学习做起。

初学 瑜伽心得体会200字篇六

生命在于运动，运动源于健康。

八月份，多数人们喜欢去旅行，而我，爱上了练瑜伽!从五月份开始接触瑜伽，维持至今才三个月，短短三个月时光里，瑜伽让我的身心变得愉悦，让我的身体变得柔软，让我的脊椎骨不在歪斜，让我的腿变得纤长。太多的改变，使我情不自禁的爱上了练瑜伽。

我喜欢以这样柔软的身躯生活在这美丽的世界，喜欢每一天清晨一齐床就深深的吸一口新鲜的空气，然后缓缓的呼出身体里的废气，用心灵去关注自我的呼吸，让呼吸渗透自我的全身，感受呼吸带给我心灵的抚慰。

开始只是简单的练习着瑜伽，之后才明白，原先练习瑜伽还有这么这么多。

你会感到如释重负，你的骨骼会变得更加坚硬，会减少脂肪，而且持续减脂不反弹，睡眠状况会更好，患感冒的可能性会减少，你会觉得更有力量，腰部疼痛能够得到缓解，更有助于塑造一身健美的体态。

身体好了，想怎样都能够!