

2023年打太极拳的心得 太极武术心得体会 (汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

打太极拳的心得篇一

太极武术作为中国传统文化的瑰宝之一，承载着丰富的哲学思想和身心修养的价值。通过多年的学习和实践，我对太极武术有了深刻的认识和体会。下面将从对太极武术的理解、太极武术对健康的益处、太极武术与内外修养的关系、太极武术的修炼方法以及太极武术对生活的启示五个方面，分别展开述说。

首先，我从理解太极武术的过程中深感到太极武术的神奇之处。太极武术不仅是一种独特的拳术表演形式，更是一种古老而深刻的哲学思想的体现。它以阴阳思想为核心，追求阴阳的平衡和谐。太极拳的动作缓慢柔和，舒展而内敛，无论外在形态上还是内在动力上，都彰显着柔弱胜刚强的哲学理论。通过长时间的修炼，我逐渐领悟到太极拳中蕴含的阴阳哲学思想，以及运动中的内外呼应和动静变化。这种理解不仅使我对太极拳的动作有了更深的体会，更使我在日常生活中学会保持内心的平和与理性，从而更好地应对各种困难和挑战。

其次，太极武术对健康的益处是我在修炼中得到的最明显体验。太极武术注重身体的放松、柔韧和伸展，以及呼吸的调节和心理的舒缓，这种修炼方式对身体和心理健康十分有益。太极拳动作缓慢而连续，注重身体的协调性和舒适性，可以

锻炼肌肉、骨骼和关节的灵活性和柔软性。同时，太极武术运动融合了呼吸和内观练习，通过舒缓的呼吸节奏和内心的专注，可以缓解压力，促进身心健康。在我长时间练习太极武术后，我发现自己的体力得到了明显提高，身体灵活度明显增强，同时内心也更加平静与宁静。

进一步，太极武术与内外修养有着密切的联系。太极武术不仅是一种身体上的修养，更是一种心灵的修炼。在太极拳的修炼过程中，我们不仅要注重动作的练习，还要注重心理的调节和内心能量的培养。太极武术提倡“心静如水”，要求修炼者保持一种平和的内在状态，并通过呼吸、内观和动作的结合，达到身心合一的境界。太极武术的修炼能增强人的内在能量和自我调节能力，从而达到提升人的心理力量和智慧的目的。通过内外合一的修炼，我学会了保持内心的宁静，对外部环境的干扰有了更好的应对能力。

其次，太极武术的修炼方法也是我所体会到的重要内容之一。太极拳的修炼强调“以柔克刚”，通过运用身体的旋转、扭转、转移等运动方式，达到对敌人的攻击和躲避。太极拳的动作流畅、连贯，通过锻炼和调节身体的气血和内外循环，来增强身体的协调性和灵活性。在实践中，我学会了通过运用我的意念，以及对身体的调节和内观，来掌握太极拳的运动特点和内在动力。同时，太极武术的修炼注重反复、持久的练习，通过传统的套路演示和实际的应用练习，以提高修炼者的技术水平和实战能力。这种修炼方法不仅能增加身体的灵活性和协调性，更能培养人的意志力和毅力，以及对技术的精湛掌握。

最后，太极武术对我的生活带来了很大的启示。太极武术追求内心的平和与理性，通过对自身的调整和修炼，使人更加深入地了解自己并提高人的综合素质。太极武术的修炼让我学会了面对困难和挑战时保持冷静和理性，以及在生活中保持一种平和的心态。太极武术注重“以柔克刚”的原则，这不仅适用于拳术对敌人的攻击，同样也适用于生活中的人际

关系和工作压力。通过太极武术的修炼，我更加深入地理解了以柔克刚的智慧，学会了在人际交往和工作中，采用灵活、均衡的方式来面对不同的挑战和困难。

总之，太极武术是一种独特而古老的武术形式，融合了哲学思想和身心修养的价值。通过多年的学习和实践，我对太极武术有了更深入的认识和体会。太极武术不仅对健康有益，还与内外修养、修炼方法和生活的启示有着密切的联系。我相信，通过持续的练习和修炼，太极武术将给我带来更多宝贵的体验和启示。

打太极拳的心得篇二

余自20xx年学练太极拳至今已有六年了，先后学习过不少套路，也换过几位老师，并在各在比赛中也取得了一些成绩。在多年的学习演练中也对太极拳有了一定的认识与体会，现将其浅一二，望众拳友老师批评指正。

打拳之前的准备活动无非包括压腿、压肩、压手、肩踝、膝、髋关节的旋转或拉伸等。究其根本，准备活动最重要的目的就是为了让身心放松。而准备活动的充分与否，会直接影响接下来打拳的效果比如说压腿，它不仅仅是为了提高腿部的柔韧性，同时还有避免受伤和放松关节等功效。陈式太极拳各家陈正雷大师也曾说过，准备活动的时间应该长于打拳的时间，至少要在半小时以上。特别是我们在清晨打拳就是更应该注意，由于一夜的睡眠使身体有些僵硬，所以这时的准备活动尤为重要。

在充分的活动之后，接下来就要开始打拳了。在正式演练套路之前，我认为还需要做以下几件事情：来回走动平抚一下心跳（如果你刚做完踢腿、摆莲等动作就要更注意这点），站定之后引导身心逐渐入静，从头到脚依次调整、放松（虚领顶劲、沉肩坠肘、含胸拔背、松腰敛臀、圆裆开胯、展掌舒指等）。然后调匀呼吸（最好采用腹式呼吸，以达到慢、

细、匀、长的效果），最后再松柔的开步起势。

而这种意念引导动作的练拳方法，不仅能调节大脑皮层和中枢神经系统机能，增强身体其他器官的功能；而且还可以使上下肢更协调的配合，达到更为理想的锻炼效果。初学太极拳者由于对套路的掌握还不够熟练，意念更多的还是集中在想动作上。当熟练到一定阶段之后，就应该逐渐将意念转变为想身法要求、想虚实转换、想开合衔接、想劲路节奏等或者将意念更集中的关注一下在自身行拳过程中薄弱或欠缺的环节，比如眼神、腰胯、脚步等。

缓慢打拳有利于身心的入静与放松，有利于用意念去引导动作的进行，更有利于拳技的提高与身心健康。尤其是在平时没有比赛或表演对套路有时间要求的情况下，完全可以抛开音乐和时间的限制，放慢速度打拳。缓慢打拳不仅可以培养和树立正确的拳架与身法，还可以体会和掌握劲路与节奏的阴阳变化，更重要的是，太极拳的内功也是在缓慢打拳中逐步积累与造就出来的。且打拳的时间愈久，在自身的运用与体现上也就越发的驾轻就熟，拳技也在不断的日积月累中得到时进步与提高（如身法的中正安舒、拳架的舒展大方，节奏的快慢相间、劲路的蓄发互变等）。直到最后，打拳的速度节奏完全可以自行掌控，从而体现出快而不急，慢而不呆的风格特点。

打太极拳的心得篇三

太极，是中国古代的一种传统武术，也是一种兼具身体锻炼和精神修养的综合性运动。多年来，我一直对太极文化抱有浓厚的兴趣，通过学习和实践，我对太极文化有了更深入的了解和体会。在这篇文章中，我将分享我对太极文化的心得体会。

第二段：身体力行

太极注重身心的和谐统一，通过慢、缓、圆、柔的流动动作，不仅可以增强肌肉力量和柔韧性，还可以提高身体的协调性。我曾经参加过太极的课程，在练习中，我发现太极动作虽然看似简单，但要求集中注意力和细致观察。在太极的修炼中，我学会了专注与耐心，通过不断的练习和调整，我逐渐掌握了太极的奥义，感受到身体力行的变化。

第三段：心灵修养

除了对身体的锻炼，太极也注重心灵的修养。在太极的动作中，通过善于呼吸和颐养精神，可以让人的思绪平静下来，心境得以调整。在太极的实践过程中，我意识到平和的心态对于保持身心健康的重要性。学会放下焦虑和压力，我体验到内心的宁静和舒畅，远离纷扰，获得精神的净化和修养。

第四段：禅意哲学

太极文化融入了中国传统的禅意哲学，强调观察和体会内在的力量。通过太极的练习，我明白了思维的重要性，并开始注意思考行动背后的意义。太极不仅仅是肢体上的动作，更是一种精神与哲学的引导。我深入研究了太极的理念和原理，了解了其中的哲学思考，这让我受益良多。学会从更宏观的角度去看待问题，我拥有了更多的理解和智慧。

第五段：传承与发展

太极文化是一种源远流长的传统文化，凝聚着中华文明的精华。虽然现代社会发展迅速，但太极文化仍在持续传承和发展。在我的实践中，我结识了许多热爱太极文化的朋友，共同探讨和研究太极的奥妙。我相信，只有将太极文化发扬光大，才能继续传承这一宝贵的文化遗产。

总结：

通过太极文化的学习和实践，我不仅获得了身体上的益处，还提高了心灵的修养和思维的开拓。太极文化像一面镜子，让我看到了自己的优点和不足，也让我意识到了自身的潜力和目标。我相信，在未来的日子里，我会继续与太极文化相伴，不断追求自我提升和进步。太极文化是一片广阔的天地，我将继续深入研究和实践，希望能够在一片领域中找到自己的归属和价值。

打太极拳的心得篇四

下面是我学练习太极拳的一些体会，我先简单介绍下我的情况：我是个新学员，学习太极拳的时间也很短，而且是从零开始，在此之前我从未学过任何武术、气功之类的东西。但通过几个月的学习，对太极拳有了进一步的了解，功力也有了很大的进步，精神状态、身体状况都有了很大的改变，也初步体会到了太极拳的奥妙之处。下面我就说说自己学练太极拳的一些体会：

开始也是抱着试试看的态度来学习太极拳的，但是我想既然学习了就要认真去学、去练。我的工作比较忙，所以整天下班回家腰酸背疼的。可在练习太极拳二周后，在单位上一整天的班回家腰背竟然不疼了（当时只练到预备式、随息放松）。说实话这时我还有些怀疑这是否和练太极拳有关，还在想着会不会是心理作用呢？但后来一些功效的显现让我彻底相信了它的真实性，这的确是太极拳的功效。三周后睡眠改善。原来早晨起床时总感觉没睡醒，困的难受，而练习三周左右时，早晨一醒来就会感觉头脑很清醒，浑身很轻松，毫无睡意；再后来还有许多的功效显现，我就不再多说了……总之，现在整个人的精神状态有了很大的改变，这是我周围人都看到的效果，身体好了，心情也好了，这是我真实体验到的。

怎么学呢？除了学校每周组织的集体学习以外，我每天还看光碟，动作仔细反复地去看、去模仿。只有这样才会少走弯

路，迅速在自己身体上看到功效。在今后的练习过程中随着功力的增长就会有体会。要踏实地去练。不练就没有自身的体验，也就听不懂老师在说什么、讲什么。我的体会是要反复的学、不间断的练才能发现问题、纠正动作，才能练入状态，也才有好的功效。

首先要学会利用vcd光盘、清楚光盘里的内容，有些人不太知道怎么利用光盘学习、也不太了解太极拳的学习方法。只知道光盘是功法示范。听老师说过要拳功并练，不能练成太极体操，好了，拿到光盘后把光盘从头至尾的内容全看一遍，然后不讲层次，混练一气，起不到应有的效果。内功效法的学习是有层次的，不可越级修练，可以让你知道太极拳的学练方法、特点、应注意的问题、学习的目的、学练的关系等等。这些内容可以使我们的学习尽快步入轨，少走弯路。

我感觉老师的教学方法特别好，也就是因为这个原因才能使我这个对太极拳一无所知的人能在这么短的时间，有这么好的效果。我刚开始练习的时候，思想怎么也集中不到自己身上，旁边稍有动静就会分心，但是按照练习要求一一吸保持放松态，呼放松手臂，开始时有点顾左就顾不上右，顾呼吸就顾不了站姿。我就试着按要求站好姿式，保持正常呼吸，第一次呼气时先放松左臂，左臂放松下来，再在下一次呼气时放松右臂，因为心里总要这样想着，这样练习几天后，感觉集中思想并不是那么难了。按照每一步功法要求循序渐进地去练习，现在基本可以专心地练拳，不会再受旁边人说话、走动影响了。很感谢学校领导给老师提供这样锻炼身体的机会，也很感谢老师能传授这么好的功法给我，让我受益匪浅。今天的功效是我做梦也没有想到的，我觉得我很幸运，所以我会珍惜太极拳所结的缘分，坚持不懈的学练下去。

在此我想真诚地说一声：谢谢学校领导，谢谢老师。

打太极拳的心得篇五

学习太极拳的心得体会 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。现在瑜伽大热，其实，瑜伽和太极是异曲同工，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，我个人觉得学习瑜伽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。

浅谈练太极拳的心得体会

小的时候，每次清晨跟奶奶去公园散步，总是会看到很多中老年人在打太极拳。而且也经常听到大人们在谈论太极拳的好处。从小开始，我就很希望能学一学太极拳，但由于没有老师指导，所以一直没能学会。

来到大学，学校给我们提供了很多练太极的机会。自从进入大学以来，我已经连续学了三个学期的太极拳了。第一次练太极拳是在年级集体组织的晨炼那会，一个师姐教我们的。当时觉得太极拳很柔，的确很适合女生练，特别是我这种没什么力气的女生。大二上学期，我很幸运地选上了太极拳课，更细致的学习了二十四势简化太极拳。老师告诉我们，“太极拳运动的精华在于借力打力。”，“打太极的时候，要全神贯注，不能有杂念，这样运动的效果才好。”，“太极拳很讲究重心的调整，打的时候要注意把重心要保持在一条直线上。”。太极拳虽然慢，但要求动作要连绵不断，很讲究内在的东西。太极拳虽然很柔，看起来虽然运动量不大，但认真打完一套太极拳，还是会流很多汗的。

这学期，我跟老师学习了陈氏太极拳三十八势，还听了老师的中医养生理论课，对太极拳有了更深的理解。太极，不仅是强身健体的体育运动，还是一套很好的防身之术。在上课的过程中，老师给我们讲了很多他个人练太极的体会，如怎样运用太极拳保护自己，制服小偷。怎样用太极来调整重心，

保持身体平衡等，我觉得蛮有道理的。

我觉得太极与中医养生是紧密相连的，而且只有坚持练习，才会有效果。“三天打渔，两天晒网”，是无法体会到太极的精髓的。在理论课上，老师让我们做了一个实验，就是双手放在丹田前面，掌心相对，感觉两手之间的气场。同学都说我的气场比她们的强。而且经过体质测试，我是属于平和质，身体状况还不错。看来，练太极还是很有效果的。

下面是我将结合个人体会以及学到的知识，分太极拳运动的精华、动作要点、功效这三个部分对太极拳运动进行简要的分析：

一、太极拳运动的精华

太极拳的精华在于借力打力。太极拳理人体为一太极，包括阴、阳两方面，“动之则分”，“静之则合”，刚柔、内外、虚实、静动、松紧、圆方都是阴阳的具体表现，太极拳的目的就是要将这些矛盾给予统一，达到阴阳相济合一，使自身成为的太极体。而所谓的借力打力，指的就是“对方之力打来，而我只是在保持自身太极体完整的前提下迎接对方，也就是意在阻止对方改变我太极体状态或对我太极体进行的企图。”这一点在武术中有很广阔的应用。

二、太极拳的动作要点

太极拳运动的关键部位在于丹田。无论是哪一个动作，都离不开丹田的运动。只有通过丹田运动才能带动全身运动，并不断调节重心的稳定。另外，在发力的时候，如果能通过腰部运动来发力，效果会更好。

太极拳里面有很多的相对运动，如果有一只手在上，必有一只手在下，而且掌心相对，比如云手等动作。这些相对运动的动作，正好体现了太极拳阴阳结合的思想。

另外，练太极拳应该配合练习一下站桩。通过站桩锻炼，首先是可以训练心境，让心态平和，还可以提高对环境的敏感性，增强抵抗力。其次是可以增强肢体特别是下肢的力量，逐渐消除浮力，使沉力重生，周身气血顺畅，内外一体。经常站桩的人会有感觉，就是越站觉得身体越轻，身体实了，感觉轻了，这是站桩的一个特点。

总体上说，太极拳动作缓慢、走圆划弧、连绵不断、而且需要保持重心在一条直线上。而太极拳运动规律只有一个：以丹田为核心，全身关节“节节贯穿”，“一气贯通”。

三、太极拳的功效 太极拳是我国目前流传最广的健身运动，它集中了古代健身运动的精华，与中医养生紧密相连，有调理脏腑、疏通经络、调理脏腑、补益气血的作用。

发展。对于中老年人及慢性病病人来说，能推迟身体各组织器官结构和功能上的退行性变化，能有效地起到健身、疗疾、延缓衰老的作用。

太极拳不仅可以用于强身健体，还能用于其他很多方面。练习太极拳可以使身体比以前更灵活。碰到什么事情，反应更加灵敏。例如学会了用丹田运动来调节自己的重心，那么就不怕因汽车突然加速或减速而摔倒了；学会了借力打力，就能避实击虚，得机得势，从而避免受到他人的攻击?? 另外，坚持练习太极还能增加人体的气场，而且对练习者的脑机能也会产生良好的影响。太极拳训练，可以在意识的导引下，提高外周血液微循环与气体交换机能，保证内呼吸和物质能量代谢以及神经肌肉活动时氧和营养物质供应，提高脑组织代谢能力。在意念的作用下促进血液循环。意到气到以气推力，使中枢神经器官和身体各器官系统得到充足的营养和氧气并及时运走其代谢产物，从而增加脑血流量，改善植物神经系统的兴奋性，增强大脑对内外环境刺激的调节能力，使人体能够主动地与环境保持平衡和协调，改善大脑供血能力。

练习太极拳的时候，要保持心静，全神关注地做好每一个动作。因为只有心静下来，才能使手脚的运动协调一致，才能体会到太极的真谛。所以，在打太极拳的时候，要把所有的心事都抛开，把精神都集中在太极拳的一招一式上，尽力把每个动作做好。太极拳，不仅养身而且养心。

太极拳学习心得 其实，在以前的体育选修课时我就想选择太极拳，但总因为报名的人太多而没有机会选择。还好系选修课里有开设太极拳这门课，所以我就和舍友一起选修了这门课。说实话，我觉得这是我在大学两年多的系选修课里选的最满意的一堂课。因为这是一堂既锻炼身体又领会中国传统文化的课程，其中老师补充的关于中国传统中医的知识也使我受益匪浅，使我在今后的生活中更好的注重自己的养生。

作为一个中国人，我从小就对太极拳有种特殊的感情，小时候也会经常在电视上看看太极拳的教学视频，但那时候的我总觉得太极拳是老年人所喜爱的运动，而且也总觉得只有老年人舞起来才觉得有感觉。可是这次的选修课让我对太极拳有了新的看法，其实现在的年轻人也很喜欢太极拳，而且年轻人舞起来也别有一番滋味。现在，无论是哪所大学，似乎体育课里都有一门太极拳的选修课，或者是一群太极拳爱好者组织起太极拳协会。就拿我们学校来说，我就觉得我们学校挺重视太极拳，这几年的运动会上，总有一段太极拳的表演，其实，那么多人一起表演太极拳的时候真的让我觉得很有美感，而且也很想自己也能够耍一套太极拳。

在这学期一开始，老师就给我们讲了好多练习太极拳的好处，还告诉我们真正的运动并非出大力流大汗的，而是像太极拳这般。所以，对我来说太极拳就是我的首选，因为我的身体从小也并不是很好，而我又是一个不怎么爱运动的人。下面我将说说本学期我的太极拳学习心得。

首先，要想练好太极拳，要先学会做人。所以练习太极拳讲究的是一身正气，一团和气。而古话“心正则拳正，心邪则

拳邪”，“拳以德立，无德无拳”都充分的说明了一个习武之人的品行的重要性。就像武侠小说里一个派系的当门人一样，他可以不是武功最厉害的，但一定是要品德高尚的，而只有一个品德高尚的人带领的门派才能真的发扬光大，如果一个武功高强而完全没有品德的人，他最终也只会成功武林带来极大麻烦和伤害。其次，我觉得，太极拳是一种神秘而又普通的运动，说它神秘我想就是因为它内在存在的对于我们身心的很大好处，而每个人练又有每个人的特色，我想这也就是为什么现在存在着那么多不同的太极拳流派吧。说它普通呢，是因为它并非什么奇特的东西，任何人，只要你有心想就能很好的学习它，其次，虽然现在的社会上流传着许多不同的太极拳流派，但它们也都有一个共通点就是非常注重太极拳的“神”和“意”，而这也就是所谓的人境合一了。这学期的太极拳学习，我掌握的其实并不是很好，因为其中的好多招式我都没有好好的理解，似乎自己上课时总像依葫芦画瓢似的，说白了也就是摆个招式在那，而且做的也并不怎么标准，只是把一个大概的形状摆在那里。上课的时候跟着老师练习还能勉强连下了，如果自己一个人练就会忘记很多招式。所以，虽然上了挺多节课，但自己总做不出太极拳所需要的那种感觉，我想这就是所谓的没有好好的体会它的“意”和“神”吧，还没有好好的做到所谓的人境合一。

再次，我觉得练习太极拳还要注重心境，因为只有心静下来才能真正的体会到它的“意”和“神”。在刚开始练习太极拳的时候，我和同学也只是好奇，在做一些动作的时候甚至会觉得好笑，所以期间也常常打闹玩耍。但经过了几节课，慢慢开始不觉得怎么新奇后就开始真正的想要学习，虽然有时候一开始常常会静不下心，进不了状态，但是慢慢的随着老师给的建议说要保持放松的状态，手臂和身体都要放松，所以这样练习了几次之后就觉得保持心静也并不是真的做不到。特别是在准备开始做的时候，心里就会什么都不想。我想，当你在练习时，感觉外在的一切都变得虚无，而一切的一切都只剩下自己，头脑里能够想象得到动作的画面，那么，人境合一的感觉也便有了几分。除了要体会太极拳的“神”和

“意”，太极拳还给人的感觉是刚柔并济。当太极拳练习到了适当的阶段，就会练出劲来。所以太极拳讲究一个时间的积累，这就是为什么我们练的只有柔而没有劲的感觉，而老师练的给人的感觉就是静中带动。劲练出以后就能给人带来一种灵动中带劲的感觉，轻灵劲是既有轻灵感觉而又能灵活运转的意思，从而才能刚柔相济，再能变化出朋、捋、挤、按诸劲而灵活应用之，始可达到融会贯通，得心应手的目的，方能进入具有高度艺术的境界。太极拳要练出劲来，仅凭一般勇气蛮练，不去体味它的涵义，钻研它的架势，这是办不到的。必须要练得处处符合原则和要求。

其实真正接触太极拳的时间并不多，也不知它是否真的可以做到强身健体的功效，但是有一点我感受很深。我是个手脚特别冰冷的女生，尤其是到了秋冬季节，但我觉得在练习太极拳的时候手并不是很冰冷，就算是在做一些很慢的动作时也能感受的到。所以，我觉得练习太极拳对我们的身体应该是有好处的，至少对我来说它的却有一些功效的。因此，我会好好的练习下去，也期待它了作用。

学习太极拳的心得体会

太极拳是一种既神秘有普通的功夫。说它神秘是因为两点。一点是每个人练得都不一样，即使是同一个师傅教出来的；另一点是所有太极拳的人当中真正的学会太极拳的可谓是凤毛麟角。而造成这一切的原因，我认为是由于太极拳是一种极重“神”和“意”的功夫。虽然形意拳，心意拳等功夫也重“拳”，但太极拳适合宇宙本院相通的一种功夫，其“神”和“意”是其它功夫所不能及的。每个人都是独特的存在，不可能出现两个一摸一样的人。这都是由于人的身体复杂和思想之复杂。所以，每个人对太极拳的理解都不相同。这样，人们亮出来的太极拳就千差万别了。

为了更深地了解太极拳，我们就只有一遍一遍的练习，一代一代地相传。虽然太极拳在传播过程中，出现了很多派别，

但他们的目标是一样的，就是对生命伸极奥义的追求。人们练习太极拳的过程中也体现了这一追求。

练习太极拳要求松。松不是软，松不是僵。松就是放松，是放得开。首先，放松有利于强身健体。放松了，才能经穴舒畅，气脉贯通。而僵硬使经穴阻塞，气脉不通。

第二，放松事技击的需要。松练才能由松人柔，对抗时能柔化对方。一个人能一下子抬起一根百斤重的铁棍子，却难以一下子抬起一根百斤重的铁链子。继而由柔至刚。只有松的充分，才能紧的凶猛，对抗时才能猛击对手。一味张紧之力犹如拿手的插钉，松而后紧之力犹如抡锤击钉。何为有力，不言自明。

第三，放松能休养生息。松就是休息。老虎和狗熊打仗，中间停歇时，虎好好休息，熊却继续卖力打扫战场，结果后来虎打败了熊。世间的事情都是一理，不管是局部的还是全体的，不管是练拳还是打仗，常态都是放松，应态才有紧。太极拳是讲阴阳对立统一的，阴中有阳，阳中有阴，休息战斗，战斗休息，轮回旋转。

松要放得开，放得开才使动作协调柔顺，圆转灵活，如行云流水，似布雨播风。从放得开这个意义上说，初学者不宜强调松。

送药在有力和无力之间。松由意来统帅，做到意贯全身，松而有主和松而不懈。意也要松，不可太紧，太紧易僵。意僵则呆，其更恶于形僵。这样全身内外的放松，泛泛而去，蒸蒸日上。

关于气

气是物质存在的三种形态之一。人体之气，遍布全身，中已有气色好不好之说。人体之气通过呼吸和体外之空气吐纳循

环，生生不於，息息不断。太极拳也主张练气。这个练气主要指调整呼吸。要平心静气，使呼吸更自如，更深长，更流畅。具体姿势简言之就是腹式呼吸。

关于劲

太极拳讲究劲，与人交手先接劲。劲不同于力，劲就是有意向的力。无意向的力是笨拙的力，有意向的力是聪明得力。有所谓“用意不用力”，实际上是用劲不用力。用有意向的力，不用无意向的力；用聪明得力，不用笨拙的力。

既然太极拳有这么规定，那么我们要在开始练习太极拳时，必须要严格遵守姿势要求。静心用意，呼吸自然，即练拳都要求思想集中，专心引导动作，呼吸平稳，神匀自然；中正安舒，柔和缓慢，即身体保持舒松自然，不僵不倚，动作如行云流水，轻柔匀缓；动作弧形，圆活完整，即动作要呈弧形式螺旋形，同时以腰坐轴，上下相随，周身组成一个整体，刚柔相济，外柔内刚，连贯协调，虚实分明。这才是打好太极拳的基本所在。

同时，我们还要注意太极拳的套路，即一招一式。太极拳以“掣，挤，按，采，肘，靠，进，退，顾，盼，定”等为基本方法。动作徐缓舒畅，要求练拳时正腰，收鄂，直背，垂肩，有飘然腾云之意境。

1. 太极拳的健身和防治疾病的功能

国人民的欢迎。

(2) 坚持练太极拳，能健康长寿

打太极拳虽然不跑不跳不用猛力，但对身体的锻炼作用也是很大的，因为打拳时全身的骨骼，关节，肌肉都得到自然柔和的伸缩训练，不断的改善身体各素质和各个系统功能，故

能提高新陈代谢水平，有利于健康长寿。

(1) 练习太极拳，可谈“七情”

对老年人来说，危害最大的是精神老化，也就是心理衰老。而经常练习太极拳，淡化七情，七情为：喜，怒，思，忧，悲，恐，惊这七种感情，时常出现在人们生活当中。许多生理上的疾患，如心脏病，高血压，肺癆，精神病，神经病等等都与这“七情”有关。经常练习太极拳的中老年人，在生活中能够控制自我感情，遇喜而不狂，遇怒而不恼，力求忍耐，尽力快活，力持镇定。尤其是处于更年期的中老年人，更要善于控制心理意识和思想感情。

(2) 练习太极拳，可克服“上盛下虚”

中医认为，人年过四十，肝肾易亏，犹如根枯而草黄。浇水灌肥，应从根处着手，滋肝补肾，及时养身保健和秘诀。据医学界观察分析，“上盛下虚”者为数不少，“上盛下虚”为中医术语，指的是中老年人肝肾两亏，阴虚阳浮出现的血压升高，心悸失眠，畏寒怕冷，四肢发凉，阴疾少精，胸闷腹胀，食滞便秘等症，这与现代生活节奏加快，精神紧张，肝肾阴耗多有关。

经常练习太极拳的人，注意下盘训练，因只有下部沉稳，上肢才能轻灵，这样经常不懈可克服两腿发软，行动不便，膝关节发硬，腰酸背痛，浑身乏力等“上盛下虚”的症状。

在中国功夫里，太极拳是一种老少皆宜的运动，太极运用里五运六气，经络论和阴阳五行的原理，打拳时要求体现动静兼修，形体动而头脑静，动中有静，是大脑皮层得到抑制性的保护。要做到以意领气，意气相随。根据十二经奇经入脉之走向，随动作的阴阳虚实，起落翻转，左右运行，上下贯通，升降开合，阴升阳降，阴收阳发，开源疏导，以以动引气，以气推动肢体，意到而气力相随之。要求呼吸与动作紧

密结合，即以气支配动作，又快而慢，深，细，匀，长，逐渐使肺活量加大，代谢旺盛起来，从而起到整体防病强身之实效，扶正祛邪之目的，只要长期坚持练习一定能起到强身健脑，祛病防病，修身养心的功效。

太极拳是中华民族不可多得的精神和文化遗产，我们要响应政府全面健身的号召，继承发展，发扬光大太极拳这一优秀的传统文化，大力普及太极拳，弘扬武术瑰宝，强身健体，以提高全民族的身体素质，希望跟多的朋友加入到太极拳的队伍中来。

本学期的选修课我选择了太极拳运动与中国传统哲学，之所以选择本门课程除了学分要求，还有我对太极蕴含的天人合一的理念的兴趣。想去感受一下自远古以来道家通过对人体生命活动，及其与大自然关系的长期观察体、悟建立起了天人整体观。以自己的独特方式研究整个世界的普遍本质，发现了世界万物普遍联系演变发展的深刻规律，并把其中核心的部分阴阳的对立统一消长和谐用图的形式表达出来，成功地将这一哲学思想浓缩于太极图中。

我们日常所看到的太极图是画在平面上的，就我们所赖以立身的地球被展开在图上一样，拳以太极命名就决定了这个拳从立意上是浑圆的矛盾集合体，无处不矛盾又处处协调、无处不对立又处处统一。与我们平时学到的各种学问一样，太极拳也有其自身深刻而朴素的哲学底蕴，这也是其独到的一面。理解了这其中的奥秘也可以在一定程度上有助于我们认识理解各种问题，从哲学中吸取精髓，这几乎是所有能够像太极拳一样流传于世的武术等的共同点。

当我在课堂上逐渐熟悉太极拳之后，虽然只是懵懵懂懂但还是能感觉到一种流畅的感觉。这或许是经过许多代的人民群众的实践检验出来的，它在长期流传的过程中必然形成了很多特点：（1）不受场地，时间限制，备受人们青睐。太极拳姿势优美，动作柔和，男女老幼皆以，不受时间季节的限制，

单人练习也可，集体练更好。即能锻炼身体，又能防治疾病。不仅我国人民爱练，而且受到世界各国人民的欢迎。（2）坚持练太极拳，能健康长寿。打太极拳虽然不跑不跳不用猛力，但对身体的锻炼作用也是很大的，因为打拳时全身的骨骼，关节，肌肉都得到自然柔和的伸缩训练，不断的改善身体各素质和各个系统功能，故能提高新陈代谢水平，有利于健康长寿。（3）太极拳对人体各器官系统的六大生理作用：1. 锻炼神经系统，提高器官功能；2. 有利于心脏，血管和淋巴系统的健康；3. 增强呼吸机能，扩大肺活量；4. 促进消化功能和体内物质代谢；5. 加强肌肉，骨骼和关节的活动；6. 畅通经络。

这一个学期的体育课收获很多，最大的收获是心态上的收获，首先在太极中体味到一种平静，这种平静让我意识到学习太极拳学会的不只是一套拳法，也懂了很多道理。以柔克刚、顺其自然未尝不是一种好的选择；积土成山、积水成渊，付出努力才能有收获。相信是在其他的活动中难以得到的，希望这份收获可以常常在生活中警醒我。

.. 单纯的课本内容，并不能满足学生的需要，通过补充，达到内容的完善

教育之通病是教用脑的人不用手，不教用手的人用脑，所以一无所能。教育革命的对策是手脑联盟，结果是手与脑的力量都可以大到不可思议。