

# 太极的心得体会(实用5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会。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。

## 太极的心得体会篇一

太极拳是一种源于中国传统文化的武术，以其独特的形式与哲学思想，吸引了无数人的兴趣和参与。我多年来学习太极的经历，让我对于太极的内涵有了更深层次的理解与感悟。太极不仅仅是一种运动，更是一种修身养性、寻求内心平衡的艺术。

首先，太极的练习过程中，强调的是内外兼修。太极拳的动作看起来缓慢而柔和，让人误以为它很容易。然而，正因为动作的缓慢，更需要对身体的内在力量进行练习和把握。在太极的修炼中，人们需要注重内心的自我控制与平衡。通过练习太极，我们可以感受到身体内部无形的力量，这个力量不需要外在的肌肉力量，而是依靠身体的调和与呼吸的运动。不断努力，我发现自己通过太极的练习，逐渐培养了自我平衡的能力，更加注重内心修养，使身心得到双重的提升。

其次，太极的核心思想之一是“柔中求刚”。太极拳的动作要求以柔性控制刚性，以软劲克制硬劲。这一思想在太极的实践过程中体现得淋漓尽致。我们在与他人进行太极推手时，需要以柔克刚，巧妙地利用对手的力量和动作反击。这种柔中求刚的方式帮助我们在日常生活中也学会了以柔克刚，以平和的态度面对生活中的种种困难和挫折。太极的思想教导我们要保持平和的心态，在冲突和挑战面前保持冷静，通过柔性思维找到解决问题的最佳方法。

再次，太极拳注重身体的整体性。太极拳的动作要求以整体的方式进行，每一部分的动作都需要协调一致。只有通过整体的动作才能真正发挥太极的力量。在练习太极的过程中，我深刻体会到身体各个部位之间的紧密联系和协调。我学会了通过一系列舒展的动作来调整身体的各个部位，以获得最佳的身体状态。这种整体性的观念也告诉我，在生活中，我们应该将身体与思想的各个方面都加以注意和调整，做到整体的平衡。

最后，太极的修炼过程让我明白了“顺势而为”的重要性。太极拳的动作中，我们要根据对手的力量和动作，以及周围的环境来进行应变。在推手练习中，我们要根据对手的攻击来寻找破绽，并利用对手的力量反击。这个道理在太极以外的生活中同样适用。当我们面对挑战和困难时，不能强行抵抗，而是要明智地沿着它们的方向前进，寻找并利用它们带来的机会。顺势而为，能够让我们在逆境中快速适应，做出正确的决策。

总之，太极拳是一门综合性非常强的艺术，催人深思。通过太极的练习，我不仅提高了身体的灵活性和协调性，也增进了对生活的理解和对自我修养的追求。太极的内涵、原理、独特的修炼方法，深深地吸引着我，使我在修身养性、和谐人生的道路上，不断迈进。通过学习和实践，我相信太极会给我带来更深层次的收获和体会，也会以更广泛的方式影响我的生活。

## 太极的心得体会篇二

太极拳源于中国，是一种融合了文化、哲学、健身和武术的传统体育活动。太极拳不仅能锻炼身体，还能调节心态，提高自我修养。太极社作为一个以太极拳为中心的社团，致力于传承太极文化和推广健康生活方式。在这个社团里，我学到了很多，也得到了很多启发。

## 第二段：太极拳的基础知识

在太极社学习太极拳，首先要掌握的就是基础知识。老师耐心地讲解每一个动作的意义和核心，让我们感受到了太极拳的魅力。学习太极拳需要耐心，每个动作都要反复练习，不能急于求成。同时，还需要有正确的呼吸方法和姿势，这不仅有助于运动效果，还能排除身体的杂念，使心境更加平静。

## 第三段：太极拳对身体的影响

太极拳是一种低强度、高度可控的运动方式，可帮助人们调节身体机能并增强免疫力，特别适合中老年人和身体欠佳者。我在太极社学习太极拳一个月，感觉身体变得轻盈灵活，体质有了很大的提升。同时，太极拳还有助于舒缓心情，减轻压力，有助于身体和心理的健康平衡。

## 第四段：太极拳的哲学意义

太极拳除了是一种健身运动，更是一种融合了哲学思想的文化表达。太极拳讲究“以柔克刚”，让人们了解到“柔”的力量，及“能屈能伸”的生存智慧。在太极拳的练习中，要求人们不断寻求身心合一的状态，感受“无我”的境界。学习太极拳不仅仅是为了锻炼身体，更是为了追求人的内心和谐。

## 第五段：总结

太极社在我学习太极拳的过程中起到了重要的作用，它不仅帮助我塑造一个健康的身体，还引导我思考人生哲学，让我感受到太极拳的文化与哲学魅力。太极社教给了我如何练就一身太极拳，更教给了我如何变得更好的人。我将继续学习太极拳和它的哲学思想，用太极的态度面对生活中的困难，达到身心平衡，开创人生更多的可能性。

## 太极的心得体会篇三

太极拳作为中国传统武术的精髓之一，以其独特的气质和技法，吸引了无数人的关注和学习。经过多年的练习和体会，我对太极拳的精髓有了一些心得体会。太极拳并不仅仅是一种武术技巧，它蕴含着至深的哲学思想，通过慢而柔和的动作，可以达到身心的和谐，增强健康，提升意识水平。下面，我将详细阐述我对太极拳精髓的体会。

首先，太极拳的核心在于“动静之合”。在太极拳的练习过程中，我们通过动作的缓慢和柔和，以及呼吸的控制，达到身心放松的状态。在这种状态下，我们能够发现自身的节奏和节律，进而与周围环境融为一体。这种“动静之合”的状态，使我们的注意力集中，思维清晰。在这样的状态下，我们能够更好地处理问题，提高工作和学习效率。

其次，太极拳的精髓在于“以柔克刚”。太极拳的动作看起来慢悠悠的，但其中蕴含着巨大的力量。正如老子所说：“柔弱胜刚强”。太极拳以柔克刚的原理，通过弯曲舒展的动作来引导体内气的流动，从而在技击中施展出强大的力量。同样，在日常生活中，我们也可以借鉴太极拳的原理。在与他人相处中，我们不一定要争强好胜，而可以用柔和的方式来解决问題，达到更好的效果。

再次，太极拳的精髓在于“圆融流畅”。太极拳的动作中，没有起伏和突兀，一切都是自然而然地流动着。每个动作的开始和结束都是无缝衔接的，给人一种连续统一的感觉。在实践中，我们需要通过反复练习才能达到这种水平。同样，在生活中，我们也可以通过“圆融流畅”的原则来处理事情。不要抱怨和碰壁，而是以更加宽容和和谐的态度去面对，才能取得更好的结果。

此外，太极拳的精髓还在于“动静相济”。太极拳作为一种健身运动，能够帮助我们保持良好的身体素质。太极拳的练

习过程中，既有缓慢的动作，又有快速的攻击动作。通过动作的变化，我们可以使身体各个部位得到锻炼，增强肌肉的力量和柔韧性。同样，在生活中，我们也需要保持动与静的平衡。多做一些有氧运动，放松身心，有助于提高身体素质和抵抗力。

综上所述，太极拳精髓的体会是一个综合的概念，不仅仅是一种武术技巧，更是一种生活哲学。通过太极拳的练习，我们可以从柔和中找到力量，从平和中找到动力。太极拳的精髓也体现了我们在生活中的积极态度，以及在处理问题时的灵活思维。因此，我相信太极拳的精髓会继续影响和改变人们的生活，并有助于我们找到身心和谐的状态。

## 太极的心得体会篇四

记得第一天上课的时候，就有同学问老师，太极拳是否有减肥效果，引来同学们阵阵欢笑，不过太极拳还真有此效果。想要利用太极拳减肥，每天练上五分钟的太极拳，用不了多长时间就会发现身体瘦下，而且肌肉体格变的有力强壮，当然，这个里面有很多需要技巧，并不是一两天就可以达到效果的，需要长时间的坚持练习，而且练习的方法也必须正确。

有人说修身可以去健身房，一样可以有很好的效果。但是，修心却不是其它的练习可以代替的了。

练习太极拳，首先要放松，不仅是肌肉，更重要的是心。要甘做小学生，让自己先变成一个空的容器。记得练起势之前，老师教我们要先全身松透，不仅松身，还要松心，要求我们练习深呼吸，做到深、细、匀、长，当时我对此体会不深，现在想来那个“松心”就是针对我讲的，心松身才能松。老师讲要“舍”，放下外缘，练时如若无人之境，不可掺杂一丝杂念，这样才能达到更好的效果。

同时，练习太极拳还需要注入自己的意念，让意念带领着自

己的身体行动，好似一股源源不断的热流缓缓流经全身，并催动着自己的手脚跟着一起运动。意在形前，所谓“意到而形随”，否则就会出现形似而神不似的情况，失去了太极拳本身具有的韵味，自然达不到练习的效果，也体会不到太极拳的内涵和精髓。

在高中的时候，我就学过一段时间的太极拳了，不过那是因为时间短，学的比较仓促，没有完全学会，也没有真正体会到太极拳的韵味，甚至不懂得在实战中如何运用那些简单而又奇妙的招式。不过现在经过更深入、更细致的学习，弥补了许多当初没有学到的东西。同学们都羡慕我学的快，容易上手，却不知我是学习第二遍了，着实有些让人汗颜。

大家都说太极拳是聪明人的拳，我觉得这不是说只有天赋异秉才能学好，而是说自己一定得多琢磨，多体会，再加上老师的点播，才会有进步。

所谓“三天不练手生；三天不唱口生”，一个暑期没有练习，现在我练起来也觉得生疏，原来学习这事儿，还真的需要时常回顾，温故而知新。没有多的练习也谈不上什么体会琢磨了，可惜总是说起来容易做起来难，自己即使连前辈提起的“每天7分钟”都从没做到过，可见练拳不但是身体的训练，更是意志的训练。能够长期坚持做一件事情，本身就是意志的体现，而且再次过程中，可以磨练年轻人浮躁的脾气，时期变得温和坚韧。

我们学习太极拳的目的，不仅仅是因为它是中华武术里的经典，也不是因为它是我国的国粹，更不是想让我们成为一代宗师。单纯的只是希望大家能通过学习太极拳达到强身健体的目的和效果，同时还可以丰富同学们生活的乐趣。然而有许多同学对此并不感兴趣，认为太极拳慢悠悠的，是老年人学习的东西。其实不然，太极拳是老少皆宜的。无论哪个年龄段的人练习太极拳，都会获得很多好处，增强体质则是其最直接、最基本的效果。

很多同学一进入大学就不同程度的变懒，我也不例外。出来平时上课，很多人都很少做锻炼，长期下去，体质和抵抗力会下降的。俗话说“身体是革命的本钱”，因此，希望大家在闲暇时间能够多多练习一下太极拳，就当是为了今后能有一副健康的体魄、够更好的学习和工作而“存钱”吧。

目前对太极拳的体会仅仅如上所述，相信在今后的学习和练习过程中，我还会有更多、更深的体会，再与大家交流。

## 太极的心得体会篇五

太极是一种源远流长的武术体系，它既注重身体的锻炼，又注重心灵的修养。近年来，随着太极的普及和推广，越来越多的人加入了太极的行列，并且深受其益。而对于初学者来说，最重要的便是要认真地看太极，理解太极，而不是单纯地学动作。

### 第二段：看太极需要尊重历史和文化

太极传承几百年，是中国的传统武术，拥有深厚的历史和文化底蕴。因此，学习太极的人须要尊重历史和文化，了解太极的由来和发展历程，理解太极的精髓和哲学思想，了解太极的奥义。在看太极的过程中，不但要注重身体的姿势和动作，还要了解太极的内涵和表达方式，从而真正领悟太极的道理。

### 第三段：看太极需要注重内心的平衡和调整

太极是一种注重内心的武术和身体修炼方法，强调身体和内心的平衡。因此，在看太极的过程中，我们需要注重内心的调整和平。在看太极的过程中，要将注意力集中于内心，放松心态，感受身体的变化，慢慢调整呼吸，放松肌肉，降低紧张情绪，让自己慢慢适应太极的身体控制和内心调整的过程。

#### 第四段：看太极需要注意身体的力量和身体感觉

太极是一种很注重身体的内在力量的武术，它的练习过程中，需要注意身体的力量和身体的感觉。我们需要关注身体的站立位置和配重，通过练习太极，掌握身体的力量和力度，注重身体的调整 and 感觉，从而达到身体的逐步调整和强化。在看太极的过程中，还需要注意练习时的呼吸和肌肉的状态，以及意念的控制和调整，体会到太极的身体内核的内容。

#### 第五段：结语

在看太极的过程中，不仅要注重身体的锻炼，还要注重内心的修炼。太极是无论对于身体健康、内心修养还是精神追求来说，都是一种非常有益的方法。只有通过认真看太极，了解太极的文化和历史，注重身心合一的训练方法，才能真正的体会到太极的精髓和内涵，收获身体和心灵的双重健康。