

# 瑜伽体会心得 瑜伽网课心得体会(优质6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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 瑜伽体会心得篇一

第一段：引言[word count: 200 words]

自从疫情爆发以来，人们的生活方式和工作方式都发生了巨大的改变。面对封锁和居家隔离的局面，许多人开始寻找在线学习的机会来寻找一种自我调节的方法，而瑜伽网课应运而生。作为一名初学者，我最近参加了一个在线瑜伽课程，体验到了瑜伽对身心的益处，并从中得到了很多启发。

第二段：强调身心益处[word count: 250 words]

通过参加瑜伽网课，我体验到了探索内心的宁静和平衡。在瑜伽课程中，我将自己完全沉浸在瑜伽练习中，随着领导者的引导，通过深呼吸和体式转换，我能够摆脱日常生活中的繁忙和压力，专注于身体的感觉和呼吸的流动。这种专注力使我从内而外感到平静和轻松，并帮助我摆脱烦恼和负面情绪。

此外，瑜伽还使我对自己的身体产生了更多的关注和了解。在瑜伽练习中，我更加注重身体的姿势和呼吸，我学会了倾听自己的身体，关注身体的需求和边界。通过不断地练习，我发现我的身体变得更加柔软和灵活，并且我的姿势和平衡能力也得到了明显的改善。

### 第三段：探索内心和自我调节的方法[word count: 250 words]

瑜伽网课还教会了我一些简单而有效的自我调节方法。在课程中，我学会了一些简单的呼吸和冥想练习，这些练习可以帮助我在压力或焦虑时放松和冷静下来。例如，我经常使用深呼吸来缓解紧张和压力，这对于保持身心的平静和平衡非常有帮助。

此外，瑜伽网课还教会了我身心的连接。瑜伽练习鼓励我将身体和思维联系在一起，并意识到它们是如何相互影响的。通过提升身体和思维的意识，我能够更好地理解自己的情绪和情绪的根源，并学会更有效地处理和表达它们。

### 第四段：应用于日常生活中[word count: 250 words]

瑜伽网课的收获不仅限于练习的时间和空间中，它还可以应用于日常生活中。通过瑜伽，我学会了如何在工作中和个人关系中保持平衡和专注。我学会了如何集中精力，提高效率，并在面对压力和困难时保持镇定和冷静。另外，瑜伽也教会了我如何更好地与他人相处并尊重他们的感受和边界。

### 第五段：总结[word count: 200 words]

总的来说，参加瑜伽网课是一次极其有益的体验。通过瑜伽，我获得了身心的平衡和内在的宁静，并学到了如何应对和适应各种情况。瑜伽网课不仅帮助我加强了身体的柔韧和力量，还提高了我的专注力和思维的敏锐性。最重要的是，瑜伽教会了我如何养成健康的生活习惯，并帮助我更好地与他人相处。我相信，在未来的日子里，我会继续参加瑜伽网课，并将瑜伽的哲学应用于我的日常生活中，以提高自己的身心健康和幸福感。

## 瑜伽体会心得篇二

通常的瑜伽课程，都把重点放在瑜伽体位的练习上，同时也配合短时间的调息练习，从而很容易使对瑜伽理解不深的人产生一种认识上的偏差，那就是，体位是最重要的瑜伽练习方法。而在我所见的许多练习者中，有许多人是抱着非常功利的想法开始练习瑜伽的，其中，想通过瑜伽体位练习而减肥、美体是最常见的原因。

我本人通过近三年的瑜伽练习，越来越深地体会到，瑜伽，并不是简单的体育运动，而是一套思想深邃的哲学体系。它通过体式、呼吸、冥想的长期修炼，不仅修身，更是修心，从而最终达到身、心、灵的和谐统一。我想，这正是其他任何运动所无法比拟的，也是瑜伽的魅力能够经历五千年沧海桑田而历久弥新的原因所在吧。

在印度最经典的八支分法瑜伽(也称王瑜伽或胜王瑜伽)中，体位是第三支，呼吸是第四支，而冥想则是第七支。我个人的理解，这也就是说，体位比呼吸冥想容易掌握，而冥想的境界要比体位和呼吸更高。

因此，课堂上练习的瑜伽体式，只是瑜伽练习的一小部分。如果了解瑜伽的博大精深，只靠课堂上的体位练习是远远不够的。好的瑜伽老师会在体位练习中引导学员体会动作给身体带来深层感受，令其渐渐领悟到瑜伽的魅力，进而对瑜伽的更高层面产生求知欲，而不是单纯追求体位动作的难度和花样翻新。

以我个人的体会，其实在课下与老师交流是加深对瑜伽了解的最好也最便捷的方式。瑜伽馆提供给大家练习瑜伽的平台，而老师则是瑜伽最直接的传播者。好的瑜伽老师不仅能很好的引导体位，还需要具备良好的文化素养及对瑜伽的深刻理解，更重要的是，在生活中践行瑜伽的理念与生活方式，与其合而为一，这样，学员才能从老师身上最真切地体会到瑜

伽的真谛。身体力行，是最好的教育。

为此，我们在常规的瑜伽课之外，曾不定期的安排了一些其他的瑜伽课程，如呼吸法，洁肠法等，希望瑜友们对瑜伽有更多了解和理解，并能从中受益。这次的瑜伽公益讲座，也是基于这方面的考虑。

我们计划今后继续举办这样的活动及课程，希望有更多的朋友走进瑜伽的魅力世界，认识瑜伽，了解瑜伽，感受瑜伽给我们的身、心、灵带来的可喜变化。

### 瑜伽体会心得篇三

瑜伽在我心目中，是一门艺术，是一种集大成的美。瑜伽在强身健体上的功用毋庸置疑，而作为瑜伽练习者，应该体会这背后的文化内涵和艺术美感，使其起到愉悦心性、陶冶性情的效果。

我是一个喜静不爱急走快跳的人，当初报选瑜伽时，除了考虑到自己的个性，更多的原因源于自己对美的向往。一学期的瑜伽练习即将结束，作为一个之前没有接触过瑜伽的初学者，有一些自己的体会。

首先谈谈瑜伽的动作设计。在这学期学习的这些动作看来，觉得瑜伽动作有两个出处，对自然现象的模拟和自身情感的自然抒发。动物经过严酷的自然选择，其自然形态有对环境极好的适应性及对滋生有良好的促进作用。猫伸展式、蝗虫式、眼镜蛇式可谓是人类“师百家之长”的智慧结晶。而向太阳致敬式可能是人类表达自身情感的外化。当然，也不排除某些动作是为满足锻炼特定部位的需要而自行设计的。瑜伽动作蕴含美感与对身体的强健作用，凝聚了世世代代瑜伽修习者的智慧。

其次谈谈自己对瑜伽文化内涵的理解。瑜伽以三脉七轮作为

原理基础，以对三脉七轮的训练来调节身体，进而影响情绪。这种以印度医学为基础的运动反映着一个地域对人体生理的理解。在中国医学史上，有华佗创“五禽戏”一说，这或许是中印文明的相通之处吧。而更高层次的调息法与冥想，既与禅学有共同点，而似乎与中国的“天人合一”思想也有相同之处。以道家学派为理论基础的太极拳，讲究的正是人与自然、宇宙的交融。

我是一个初学者，对瑜伽的了解也不多。但我一直都抱着学习一门艺术的心态去进行瑜伽学习，从每个动作背后去感受其文化内涵与美感。关于这学期的教学内容与教学方法，我觉得能在三十六学时学习到这么多已很满意，这得益于安排恰当的教学内容与老师的认真授课、引导。若觉得还有点小小不足，那就是期待老师能讲授更多瑜伽的文化内涵，可能是由于课时不足与我们刚入门理解不足，这样的要求或许有点不恰当吧。

若讲到这学期最美好的经历，就是在舞灵艺术中心进行练习。用心去感受大自然的美，让身心与大自然交融，这可能是真正修习时所要求的吧。我想这学期的学习，虽然是入门和打基础的作用，但我将从这一点出发，以后尽量创造条件更深层次低学习。而且瑜伽练习对空间、设备的要求不高，因而非常有利于经常练习。

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。

## 瑜伽体会心得篇四

大二选体育课时，在网速不怎么给力的情况下，很荣幸，我抢选上了瑜伽。以前所接触的体育运动，都是与球类有关，这次想学习一些新的东西。听同学说，瑜伽好，于是就选了，初接触瑜伽时，觉得瑜伽很难，我韧性不好，经常做到一些动作时，很痛很难受，但是，我很喜欢做瑜伽时，所配放的优美的音乐，尽管在练过程很不好受，但是在练后感觉身心很愉悦，很舒服。慢慢地，有点喜欢上瑜伽了，虽然一周只

有一次课，但是，我期待等到体育课，因为老师是个亲和的人，很有责任心，在可爱的老师教导下，可以学到蛮多新的内容。偶尔，我也在宿舍练习，放上轻松的音乐，练习上老师上课的内容，慢慢地按要点练习。尽管所学到的知识不多，但是我可以反复练习那些动作，感受瑜伽的抒情、自然、休闲。

这一年下来，在老师的教导下，慢慢地，我体会到瑜伽的内涵，尝到了锻炼的好处。在网上得知，瑜伽是注重静力，协调和平衡，讲究呼吸，冥想和身心合一，而对心的锻炼是高级的。对心的锻炼是让心灵放空，从烦躁，焦虑，患得患失中跳出来，使之收放自如，淡定从容。为达到这个目的，瑜伽采取一些辅助措施，如呼吸、唱颂、冥想以及做困难的动作。即高级的锻炼需要初级锻炼的辅助。初级的瑜伽就是修炼奇怪的体式体位，拉伸身体，以起到集中思维，疏通经络的作用，同时使身体得到锻炼。瑜伽有句话：做到自己的极限。但是，瑜伽的较高境界我还没有体会到，不敢妄言，我想它一定与心灵有关。而我每周做的修炼实际上是身心两方面的锻炼，对身体的锻炼是初级的。

## 瑜伽体会心得篇五

瑜伽，作为一种源远流长的修身养性的方法，吸引着越来越多的人去探索它的奥妙。近年来，我也迷上了瑜伽，通过学习和实践，我深深地感受到了它给我的启迪和帮助。在瑜伽的世界中，我找到了平静与力量，同时也更加了解了自己。下面，我将从瑜伽的起源、姿势的修炼、呼吸的掌握、冥想的体验以及日常生活中的应用等五个方面，分享我的瑜伽解读心得体会。

首先，我们来了解瑜伽的起源。瑜伽起源于古印度，已有数千年的历史。它最早并没有被当作身体锻炼的方式，而是通过调整呼吸、打坐、冥想等方法，使人们能够达到身、心、灵的平衡。瑜伽强调人与自然的和谐与统一，以及对自己内

在潜能的开发。通过瑜伽的修炼，我们能够摆脱生活紧张忙碌的束缚，重新回归内心的宁静和平衡。

在瑜伽的修炼中，姿势是非常重要的的一环。瑜伽姿势能够帮助我们调节身体的各种机能，促进新陈代谢，增强身体的柔韧性和力量。我在练习过程中深深感受到维持一个姿势的艰辛，但也正是这种艰辛，让我学会了坚持和耐心。而且，通过练习不同的姿势，我们能够感受到身体的变化，从而更加了解自己的身体，找到适合自己的锻炼方式。

与姿势相辅相成的是呼吸的掌握。瑜伽强调呼吸的深度和均匀，通过掌握呼吸，我们能够调节自己的情绪和心理状态。我在冥想中，学会了专注于呼吸，感受空气进入和离开体内的感觉。这样的集中注意力使我的思绪平静下来，让我从忙碌的世界中解放出来，体验到内心深处的宁静与满足。

冥想是瑜伽修炼的重要环节。冥想是一种深度的、精神层面的修炼，通过冥想，我们能够更好地认识自己，探索自己内心的世界。在冥想中，我学会了放松自己，摆脱杂念，让思绪停留在当下。经过一段时间的坚持，我发现自己的心态发生了改变，更加平和宁静。冥想给予了我内心的力量和稳定，帮助我更好地应对生活的压力和挑战。

瑜伽不仅仅局限于练习的场所，在日常生活中，我们也可以将瑜伽的理念应用于自己的行动中。无论是在工作中还是在家庭生活中，我学会了保持平和和谐的心态，乐观向上地面对一切困难和问题。我也非常注重自己的饮食和作息，使自己保持健康的身体和清晰的思维。通过瑜伽的理念，我能够更好地与他人相处，更好地处理各种人际关系。

总结来说，瑜伽是一门非常宝贵的学问，它能够帮助我们改善身心健康，提升内在的修养。通过瑜伽的修炼，我学会了坚持和耐心，掌握呼吸，平静内心，以及在日常生活中的应用。我希望通过继续瑜伽的修炼，我能够不断完善自我，更



好地理解并应用瑜伽的智慧，让自己活得更加平和、健康和幸福。

## 瑜伽体会心得篇六

### 第一段：引入瑜伽选课的背景（200字）

我在大学期间有幸选修了一门瑜伽课程，并在这一学期里深入了解了瑜伽的原理和实践。瑜伽作为一门古老而神秘的身心修炼方式，一直以来深受世界各地人们的喜爱。在这门课程中，我经历了一个从对瑜伽一无所知的初学者到基本掌握一些基本姿势的过程。通过这个过程，我对瑜伽的各个方面有了更深入的了解，并对瑜伽在日常生活中的应用有了新的认识。

### 第二段：学习瑜伽的益处（300字）

学习瑜伽的一个显而易见的好处是改善身体灵活性和平衡能力。在瑜伽课上，我们每堂课都会进行一系列的体式练习，这些练习旨在增强和伸展肌肉，提高身体协调性。我可以感到自己的身体越来越灵活，而且能够更好地控制自己的平衡。

此外，瑜伽还有助于放松心情和减轻压力。在瑜伽练习中，我们会通过注重呼吸来放松身心。我发现，当我集中精力和意识在身体各个部位时，我的心情也变得更加平静和放松。这对于缓解压力和焦虑非常有帮助，在忙碌的大学生活中提供了难得的放松时刻。

### 第三段：对瑜伽哲学的理解（300字）

瑜伽不仅仅是身体上的锻炼，它还有一个更深层次的哲学。经过瑜伽课程的学习，我对瑜伽哲学有了更全面的了解。瑜伽教导我们要与自然界和谐共处，要尊重自己的身体和心灵。它提醒我们要过一种简单而意识清醒的生活，追求内心的平

静和满足。

瑜伽还教导我们要与自己建立更深入的联系。通过静心和冥想，我们可以更好地了解和接纳自己的内心世界。这对于提高自我认知和个人成长至关重要。我发现，通过瑜伽练习，我更加了解自己的身体和心灵，并学会了如何应对自身的弱点和挑战。

第四段：如何将瑜伽应用到日常生活中（200字）

瑜伽并不只是在课堂上进行的身体锻炼，它是一种生活方式。在瑜伽课上学到的技巧和原则可以应用到日常生活中。例如，我学会了更加注重自己的呼吸，这有助于我在面对困难时保持冷静和专注。我也尝试着在每天的生活中找到一些时间来静心，思考和反思自己的思绪和情绪。

此外，瑜伽还教导我们要接纳自己和他人的不完美。通过瑜伽的实践，我学会了对自己 and 他人更加宽容和仁慈。这有助于我在人际关系中更好地相处，也提醒我要对自己有耐心和善待。

第五段：总结个人体验和收获（200字）

通过这门瑜伽课程的学习，我不仅仅获得了身体上的改善，还受益于瑜伽哲学的启发。瑜伽教给我如何更好地接纳自己和他人，如何通过自我觉察来更好地生活。这门课程改变了我的思维方式和生活态度，使我更加深入地思考自己的处境和选择。我相信，瑜伽的价值远远超出了课堂上的练习，它是一种改变生活的力量，我愿意继续深入学习和实践瑜伽。