

2023年瑜伽心得体会(汇总6篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

瑜伽心得体会篇一

经过两个多月的瑜伽课学习，我觉得瑜伽是一门内外兼修的运动。瑜伽带给我的并不仅仅是外在的那么简单，它不是一种单纯的运动，它更注重内在，能触动人的心灵。瑜伽，能提升一个人的心灵，当人们踏上了生命的旅途，就会用自己的耳朵、眼睛来感知世界，提取着来自大千世界形形色色的信息。

瑜伽强调身体是一个大系统，系统中由若干部分组成，使各个部分保持良好的状态才能有健康的身体。通过体位、调息、冥想等方法，调整各个器官的生理机能，达到强身健体的目的。

瑜伽的体位法，使我感受到了身体的伸展和滋养，体验到自我别样的生命力。随着老师的指导慢慢发掘身体，瑜伽动作到位会让自己身心非常舒坦，此时也是在展现自身形体美的过程。随着练习瑜伽体式的深入，我们将渐渐地将心理状态与肉体和谐连接。我被老师对瑜伽的热爱和执著深深感染，努力坚持练习瑜伽，它让我体会到了许多以前生命中不可或缺的活力。从今以后我会一直坚持做瑜伽，感受它带给我的身心统一。让自己的身体和心灵得到最好的洁净。瑜伽的好处在于调理生理，达到平衡；消除紧张，平静内心；修心养性，厚德载物。

有人说“生命在于运动，生命离不开呼吸”，而呼吸法是瑜

伽的灵魂，也是生命的灵魂。通过老师指导瑜伽呼吸法，让我关注起了自身的呼吸。控制呼吸，体会呼吸，通过慢慢地加强呼吸的练习，让自己更加放松。一呼一吸之间生命就这么交替进行，在均匀而悠长的呼吸中，沉淀在自己脑海中同时也获得心灵上的愉悦。

瑜伽是一种很实在的运动，每次瑜伽体验，都会带给我不同的感觉。通过瑜伽，我相信只要努力就会有收获，人生不强求，顺其自然便会水到渠成。瑜伽使我快乐，用心去体会瑜伽中所蕴含的丰富的人生哲理。我将把瑜伽融入生命，洗涤我的心灵，使内心晴空万里，阳光灿烂，一片光明。

现在学习瑜伽也有点时间了，平时在寝室睡前或工作累了，我便会自己做些瑜伽中舒展放松的动作，调整自己的身心，让自己获得那一份内心的宁静。最后，瑜伽并不是一味供谈论的生活装饰，它是需要我们去实践、去享受和去品味的艺术。如果它是一杯美酒，那么我们举杯吧，不要再错过。

瑜伽心得体会篇二

瑜伽，一项古老的修行，已经逐渐成为当代人们的一种生活方式。瑜伽不仅仅注重身体的健康，更重要的是注重内心的成长。加入瑜伽社已经是我生活中不可或缺的一部分，让我逐渐发现瑜伽所能带来的改变和成长。

第二段：身体的健康

瑜伽练习最显著的效果就是对身体的健康和柔软度的提高。每次瑜伽课程我都能感受到自己的身体在逐渐放松和伸展，身体的柔韧性也在慢慢增强。我以前常常有肩颈和腰痛的困扰，但自从练习瑜伽之后这些问题也得到了很好的解决。而且，在瑜伽课程中，老师特别注重身体的对齐，避免过度拉伸或造成损伤的情况出现。

第三段：内心的平静

其次，瑜伽同样注重的是内心的成长。每次瑜伽练习之后，我会感到内心越来越平静，减少了一些不必要的烦躁。尤其是老师在课程中给予我们一些冥想和呼吸练习，让我们更好地感受到自己的身体和心灵。我也学会了在生活中一些简单的冥想和呼吸技巧，帮助我更好地面对压力和困难。

第四段：互助精神

瑜伽社中也有着浓厚的互助精神，同学们之间会互相鼓励和交流，为彼此提供帮助。每次上课之前都会进行简单的分享和问候，让我感受到大家之间的温暖。一些在练习中遇到困难的同学会得到其他同学的帮助和指导，真正做到了彼此扶持。这种互助的精神也让瑜伽社成为了一个大家庭。

第五段：结语

总之，加入瑜伽社是我在大学生活中做出的最好决定之一。瑜伽不仅帮助我改善了身体健康，更重要的是让我内心更加平静与成长。与此同时，我也认识了很多志同道合的同学，感受到了大家之间的互助和温暖。瑜伽社为我的大学生活增添了很多美好回忆和体验。

瑜伽心得体会篇三

我不知道瑜伽给我带来了什么好处?这么些年我一直就是这样，没发现什么与众不同。就好比自己的身高与容貌，你从来不会觉得，在某一天早晨起床，发现自己一夜长高了10cm吓你一跳?有人说我比同龄人显得更年轻，我说，这个是基因问题，跟瑜伽有没有关系我真不知道。

有没有觉得，你一直在追求着某样东西，追啊追啊，时间一天天过去，你从来没有放弃，突然有一天，你追到了，但内

心并没有表现得狂烈激动，而只是淡淡的会心一笑。比如你的工资，你的座驾，你的新房，你的伴侣等等。我不想说瑜伽乃生活必需品，不练习瑜伽不会怎么样，真的。因为我们终会慢慢的老去，即便是你到了80岁还能下个竖叉，除了尊敬和敬仰，还是尊敬和敬仰。

每个人都有选择事物的权利，总有一部分人会无端无故的喜欢。坐在垫上，闭眼、呼吸，与心灵靠近；站在垫上，身体的各种排列、各种组合、各种连接，与心灵同在；躺在垫上，闭眼，呼吸，把自己交给。

瑜伽心得体会篇四

我曾经参加了一次瑜伽竞赛，这次经历让我发掘到了很多意想不到的东西。在瑜伽竞赛中，我们不仅需要完成各式各样的体式和动作，还需要把自己的表现现场呈现出来，接受评委和观众的评价和评判。通过这次竞赛，我开始深刻了解到瑜伽背后更深层次的内涵，我要与您分享我的所思所想。

第二段：赛前心态

参加一次瑜伽竞赛其实是很勇敢的行为，因为你需要完全暴露出你的缺点和优点。因此我们在赛前需要特别注意自己的心态，冷静、自信才是成功的关键。我也为此进行了很多训练，学会深呼吸和放松，保持心态平稳和自信。这一段训练是非常长久的，它深深地影响了我的生活。

第三段：比赛过程

比赛中我遇到了很多挑战，这是我在平时练习中所没有遇到的。比如突然出现的紧张，让我在某些动作上出现细微错误。再比如评委的评判，这是我不能掌控的因素。我绝不能以我的意志力去左右评判，更多的是靠平时的训练，更好的发扬出自己的实力。

第四段：思考总结

比赛结束后，我开始意识到自己在许多方面都还有提高的空间。这是一次全方位的展示，我认识到了自己的一些局限性，学到了新的知识和技巧。通过竞赛，我了解到最重要的不是取得冠军，而是在竞争中不断提高自己。在瑜伽的道路上，不断学习、提升和发掘自己的潜力才是最宝贵的财富。

第五段：结语

参加瑜伽竞赛是一个成长的过程，我在其中获得了很多。我学会了成为一个勇敢的人，面对挑战，冷静的工作和最终成功。我也发现自己在瑜伽方面还有很多需要学习和提高的。我深入了解瑜伽的精髓，更加认识到了自己的不足。在未来的日子里，我将继续努力、坚持，继续在这条漫长的道路上向前行进。

瑜伽心得体会篇五

（一）以前在电视上看见过瑜伽，没想到今天我也有机会学习瑜伽。因为喜欢，所以选择了瑜伽，虽然听师姐们说瑜伽很难。但我喜欢瑜伽，在电视上看到别人练瑜伽时那种恬静舒闲，不禁自己也想像他们一样练习瑜伽。今天第一次开始练瑜伽，但却没有我想象中的那样有什么高难度或者非常优美的动作。老师只是交了我们简易坐，和腹式呼吸等比较简单的动作。原来一个呼吸也是那么的讲究的，一开始，自己根本就控制不了自己的呼吸，什么气沉丹田，感觉好抽象。慢慢的，把手轻抚在肚子上，就会感觉的到呼吸时肚子真的是能一凹一凸的，而且感觉呼吸更细长了。一呼一吸之间交替进行着。

（二）今天学了仰卧放松功。因为中午没睡午觉，所以整节瑜伽课下来，觉得好累。放松的时候老师叫我们平躺下来，做仰卧放松功。闭上眼睛，全身放松的那一刻，真的感觉所

有的杂念，所有的疲惫都被抛得远远的。听着舒缓的音乐，隐约中听到老师那轻柔的声音叫我们全身放松，从脚趾开始，一直放松到头部，感觉每一个部位都有一种松松软软的感觉。脑里什么都不想，所有的精力似乎只能够让我知道我在呼吸。慢慢的，所有的意识消失了，直到老师的声音再次想起的时候，我才发现我睡过去了，这是第一次在体育课中睡着，而且睡得很舒服，虽然只有那么短短几分钟，但却感觉自己有多了很多精力。

（三）一开始，瑜伽的动作都比较简单，但渐渐地，难度加大了。在国庆节的第一天一早起床，居然发现全身酸痛。才想起前一天瑜伽课的时候做了几个动作都是难度比较大的。向太阳致敬式的时候，可能是身体往后仰的时候用力过度，导致整个脊椎都酸酸痛痛的。上升式虽然是简单，但要持久一点，双腿都好累。特别是船式的时候，老师还来了一个比赛，看谁坚持的久。一开始还能够坚持，一分钟，两分钟，之后就很多同学都坚持不下去了，而我也只能坚持了两分多钟，到最后就只有一个同学坚持了五分钟。其实瑜伽不仅考验我们的体力，更加考验我们的耐力。

（四）其实一开始我就知道瑜伽需要柔韧性，而自己的柔韧性又不是很好。记得第一次拉伸柔韧性的时候。坐位体前曲时，几乎身体和腿部是90度角。只要往下压一点就会痛得热汗直冒。第二次做的时候，手能抽碰到脚趾了，虽然还是会很痛。第三第四次的时候，身体已经不想第一次那样僵硬了。现在，只要慢慢拉开，已经能尽量把胸部和头部贴在腿上了，虽然还是坚持不是很久，但是能做到这样，我已经很开心了。看到自己一天一天的进步，让我觉得不是什么都是天注定的，后天慢慢练习也一样可以做的很好，只要你坚持不放弃，没有什么是不可能的。

（五）练了一学期的瑜伽了，虽然没有每个动作都做得很标准，但是确确实实收获了不少东西。万事尽力就好，不是要求事事完美，也不是非得跟着别人做。就好像有些动作，别

人能得很规范，而你做不到，你就只要尽你自己的努力去做到你自己的度就好。同时，我也学到了，很多事情都是痛并快乐着。就好像瑜伽，当你拉伸韧带的时候，你会很痛。但你一点一点地把韧带拉开时候，那种成就感，那种痛后的舒适都能让你感到身心愉悦。更重要的是，我喜欢上了瑜伽，我想继续练下去。

瑜伽心得体会篇六

瑜伽是一种综合性的运动方式，可以带给我们身体和心灵的全面恢复与放松。作为一名瑜伽爱好者，我从瑜伽练习中获得了许多体会及经验。以下是我对自己瑜伽经历的心得体会。

第一段：瑜伽的修行需要耐心和毅力

瑜伽的修行需要时间和耐心，而我对它的热爱也不是一时冲动引起的。在开始练习瑜伽时，我们必须相信持续而稳定的努力，才能让瑜伽的力量帮助我们获得身体上的健康和心灵上的平静。需要集中精力和做好长期的准备，才能保证在瑜伽修行的旅途中始终保持动力。

第二段：瑜伽可以锻炼身体和心灵

瑜伽的修行是一种令人感到特别的方式，就是在锻炼身体的同时，也能对心理带来平静的影响。每一次练习时，我们需要关注自己的呼吸和身体的反应，这样能使我们更加专注和对身体与内心更加有意识的掌控。瑜伽训练中的各种体式，能够锻炼全身的肌肉并战胜对自己内心的负面影响和情绪波动。

第三段：瑜伽可以带来平静和宁静

瑜伽的修炼可以带来平静和宁静的感觉。在冥想和深度呼吸的过程中，我们清楚地感受到自己的身体和意识被带入宁静

和平衡的状态。瑜伽是一种彻底的冥想方式，能帮助我们摆脱生活中的紧张和压力，呈现平静而有序的内心环境。

第四段：瑜伽是一个循序渐进的过程

瑜伽修行的过程是循序渐进的。在学习瑜伽时，我们需要学会循序渐进，每一次练习，都要尽可能的放松身体，慢慢地去感受，才能最终做到完美的姿势，并达到瑜伽的完美状态。这也意味着我们需要遵守自己的身体和心灵的指引。通过面对自我，学会多多倾听和相信自己，我们能够提高自信，探索身体的潜力，进而接近瑜伽更高的修炼境界。

第五段：瑜伽是一种享受生活的方式

最后，瑜伽可以给我们带来快乐和幸福感。通过释放压力和内心的平静，我们能够改善身体健康和生活品质。在修行瑜伽时，我们可以享受到自我探索的乐趣和生活的美妙。练习瑜伽是一种非常美妙的方式，让我们更好地感知内心与身体的联结，更加享受和珍惜生活的美好。

总之，瑜伽修炼给予我身体和心灵的新生感。每次练习都带给我深度的放松和放心，能够面对生活中的挑战，更加自信和健康地坚持我的信念，瑜伽给我带来的宝贵的经验，我希望和更多人分享。