

最新学练太极拳的心得体会(模板5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

学练太极拳的心得体会篇一

颈椎病使我倍受煎熬，很多个夜晚折磨得我不能享受睡眠，人也总是无精打采。当我初涉太极拳殿堂，我的面前豁然开朗了，似乎又回到了年青的时代。经过一学期的学习，我的身体状况得到很大改善，手脚冰凉的`感觉消失了，久治不愈的颈椎病也离我而去，夜间也不用再把枕头拿到一边了，因为头脑发蒙、颈部不适的感觉都没有了。

现在的我身心健康，生活充实。我从心里感谢传授太极拳给我的小亮老师，更感谢大兴老年大学为我们开设这个专业，我会继续在老年大学学习下去。

学练太极拳的心得体会篇二

根据《陈氏太极拳志》可知，河南温县陈家沟的第九世陈王廷在明末清初的时候研究出了陈氏太极拳双人推手法。陈氏太极拳双人推手以螺旋缠绕为运动方式，以沾、黏、连、随、棚、捋、挤、按为中心内容，对于大脑反应能力及皮肤触觉的灵敏度有很好的作用。

陈氏太极拳双人推手经过了三百多年的传承与发展，得到了广大人民群众的喜悦，目前全国练习陈氏太极拳双人推手的人群明显增加，甚至已经传至国外。从整体上来看，陈氏太极拳主要是在保留了传统古朴练法的基础上，延续了太极拳技击性的特点，陈氏太极拳双人推手继承并发展了传统武术

踢、打、摔、拿、跌等竞技技巧，通过推手方法的练习，以提高人体的耐力、速度、灵敏度。

而随着太极拳群众基础的积累，练习人群复杂性的增加，陈氏太极拳双人推手方法也在逐步完善与发展。陈氏太极拳双人推手现在已经有十多种推手方法，其中包括双挽花（双顺双逆、一顺一逆）、单挽花（单手立圆推法、单手平圆推法）、乱踩花（花脚步）、顺步推手（四隅法）、活步推手（进一退一、进三退三）、散推、大捋、合步推手（四正法）、圆形推手等。

学练太极拳的心得体会篇三

太极拳是一种非常古老的拳术，它不仅仅是一种传统的武术表演，更是一种非常好的保健方式。作为一名太极拳的学习者，我深刻体会到太极拳所蕴含的精髓和魅力，同时也从自己的学习经历中总结了一些心得体会。

第一段：初步接触太极拳

初步接触太极拳时，在了解其优美的表演形式的同时，我更关注太极拳的底部功夫。太极拳强调我们的思想要集中，身体要放松。虽说动作看上去缓慢，但是却可以有效地锻炼身体内部机能。在学习太极拳的过程中，一个人的身体气质与内心的修养都会得到全方位地提升。

第二段：体会太极拳的优美身姿

在整个太极拳的动作中，我被其中的优美身姿深深地吸引。那种缓慢、从容、设计精巧和紧凑的动作，犹如一股无盲区的力量，一步步地扎进我的心灵里。我敬重太极拳中那种极度宽容的精神和那种慢慢流动的力量，这是我在传统武术中从未体验过的。

第三段：感受身体放松的过程

在学习太极拳的时候，我不断地感受到身体放松的过程。这需要一定的心理调节，同时需要坚持不懈的练习。这种练习慢慢地深入到了我的血液中，让我在日常生活中更轻松自在地去面对生活和工作，特别是在紧张的情况下，更能够心沉静定，保持内心平衡。

第四段：学习太极拳的一些技巧

在学习太极拳的过程中，我总结了一些技巧。首先，要有耐心和恒心，只要我们坚持练习，就能够获得较为理想的效果。其次，要注重细节，注意动作技巧，尤其是打太极的时候一定要调整呼吸。最后，我们要尽可能地去了解太极拳的文化，越深入地了解，就越能够感受它带来的精神力量和积极的影响。

第五段：总结

总之，学习太极拳是一种非常好的运动方式，它可以让我们在保持身体健康的同时改善我们的思维状态和内心情绪。我希望我能够坚定自己的信念，在未来的日子里持续学习太极拳，慢慢掌握太极拳的核心精髓，让它成为我人生成长的好帮手。

学练太极拳的心得体会篇四

太极拳是一种传统的中国武术，具有丰富的文化内涵和优秀的身体健康效果。学习太极拳不仅可以锻炼身体，增强体质，还能够提高人的心理素质和精神状态。本文将分享一些我学习太极拳的心得体会，希望对广大学习太极拳的朋友有所帮助。

第二段：太极拳的练习对身体健康的好处

学习太极拳的过程中，首先可以感受到它对身体的好处。太极拳是一种低强度的运动，适合不同年龄和体质的人练习。通过练习太极拳，可以改善身体的柔韧性和平衡能力，增强肌肉的力量和耐力，提高心肺功能。此外，太极拳练习还有助于改善睡眠质量，调节身体内分泌，减少慢性疾病的风险，从而提高整体健康水平。

第三段：太极拳的练习对心理素质的提升

除了身体健康，太极拳的练习还可以提高人的心理素质和精神状态。太极拳要求练习者保持冥想状态，学习专注和内心平静的技巧。这使得练习者在实际中更好地掌控自己的情绪和思维方式。太极拳的练习还有助于缓解压力和焦虑，提高情绪稳定性和自信心。总之，太极拳的练习不仅是身体的锻炼，更是心灵的修炼。

第四段：学习太极拳的技巧和注意事项

练习太极拳需要注意一些技巧和方法。首先，太极拳是一种以慢速姿势为主的运动，要注重身体的舒适度和内部感受。其次，要正确掌握太极拳的动作和节拍，避免出现错误的姿势和动作。最后，太极拳的练习需要有规律和耐心，不要急于求成并逐渐提高练习强度和持续时间。

第五段：总体体会

学习太极拳是一种很好的身心健康运动，可以改善身体健康和心理素质，并且可以帮助人们提高内心的平静和自我意识。在学习太极拳的过程中，要正确掌握技巧和方法，注重身体感受和内部调节，不断提高练习强度和持续时间。相信只要坚持下去，每个人都可以享受到太极拳带来的众多好处。

学练太极拳的心得体会篇五

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。《黄帝内经》说：“痛则不通，通则不痛。”有病是因为不流通，流通了就没病。要周身放松，犹如沟渠管道，有一处阻塞，就有一处难通。

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，松而后紧之力犹如纶锤击钉。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，蒸蒸而上。

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“掬，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

(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，

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，简述如下：

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

2. 太极拳的调心和调息功能

(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。

练习时要根据自己的体质，保持自然呼吸，使呼吸保持从容不迫，舒适自然，顺序渐进，吸起呼落，吸气时收腹提肛，呼气时小腹自然放松隆起。打拳时全身肌肉要放松，要含胸拔背，不能挺胸，要沉肩坠肘，骨骼肌放松，正脊松腰，提肛虚步，虚实分明，重心稳地，气沉丹田。打太极拳以柔克刚，用意不用力。总之太极拳博大精深，学无止境，我们刚学不久，只能望其项背，只有尽量将理论知识与实际打拳结合起来，一面琢磨，一面学习。

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。

学太极拳，要学会营造一种自我的境界。也就是练习过程中锻炼身体之外，更重要的是学会如何调整自己的心态。也许这种方法应该能更好的运用到学习中去，提高自己的学习效率吧。觉得自己自从学了太极之后，心胸便逐渐开阔起来，情绪也不会那么阴晴不定了。因为完全入境的同时，就学会了如何去寻找内心的平衡点，浮躁的情绪会随之烟消云散。目前觉得自己所处的水平仍然花拳绣腿的水平，只会依葫芦画瓢，而不会拆散。痛苦是暂时的，收获是丰硕的，学习太

极拳将为我的校园生活曾添一份美好的回忆。