

瑜伽课心得体会(优秀10篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。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。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

瑜伽课心得体会篇一

静心与凝息，安若处子，似乎仅凭身体和灵魂的敏锐触觉感知周遭，在脊柱的延展里，一步步触及某种奇异而又神圣的领域。

新学期体育选择了瑜伽。从未接触过的、不同于其他的体育项目，毋需过多运动量，反倒是以一种安详而又静谧的节奏，和着平静诡秘的音乐，静下心来，展开每个毛孔，感受毫无繁杂的世界。

吸气。呼气。每一次都是缓慢的、均匀的，伴随着身体动作的变换，挑战着人体柔韧性的极限。在瑜伽的静处状态里，纯粹、简单得可以轻易触摸到每个毛孔、每个动作中外溢的沉稳。心无杂念，没了交杂繁忙日子里的枉费和失落。所剩下的，唯有单纯的情感，容纳着身体之内的能量和质素，不曾停息，仿佛一种明透且强悍的无法屈服的意愿。不费猜忌，归于简单，一眼看透自己视线中的黑白欢喜。

每个动作里感觉细细，温润尔雅，细碎平凡，仿若修行着的僧人，淡泊且又安适。内心没有欲望、也就没有悲喜。每一个灵魂，披着星光，如鱼游动，是一种接近神性的存在。不需要记忆。不需要前世。不需要今生。不需要来世。不需要欲望。所以不需要得到。不需要失去。不需要时间。所以不需要陪伴。

言，瑜伽倒更是修身养性的运动。通过这学期对瑜伽的学习，除了意想之中对于身体柔韧度的提高，更是对于日益繁杂的生活外精神的放松。

平淡而又优雅，不经世俗而又平易近人。体味着瑜伽里身心的升华，以一种温柔的轮廓洁净的姿态，灵魂仿佛已经是一种完成。

搁笔，双手合十（“namasday”音译）”。

瑜伽课心得体会篇二

瑜伽在我们的生活中一直都有着不可忽视的重要性，这种运动不仅可以提高我们的身体素质，还可以增强我们的内心力量。长期练习瑜伽，我对此有了深刻的体会和心得。在这篇文章中，我将分享一些关于读瑜伽的思考以及对我的成长带来的影响。

段落一：瑜伽修炼是身体与心灵的完美结合

瑜伽运动始于印度，基于它古老的哲学基础，瑜伽是以技巧和意识来平衡身体与灵魂。瑜伽是一种将身体、呼吸和精神联合起来的运动方式。在瑜伽的练习过程中，你不单单是在锻炼身体，还在修炼内心，有一种渐进式的进阶效果，促进你的身体和内心的和谐，进一步提高整个身体和思想的健康程度。而这种结合体运动对于冥想探索也有着非常正确的引导，让你能够更加深入的掌握意识领域以及内在宁静的思考方式。

段落二：坚持瑜伽锻炼让我更加关注健康和生活方式

练习瑜伽，让我开始重视健康和日常的生活方式，尤其是对于食物的关注度，瑜伽让我知道了由于饮食和身体的不良习惯，对身体带来的长期伤害后果。作为一个有意识的瑜伽学

习者，我深刻体会到及时纠正不良的生活习惯对于身体健康的重要性。我开始坚持选择更健康，并且对身体友好的食物和生活习惯，例如健康饮食和适度的锻炼。坚持瑜伽，我逐渐增长了对健康生活和自我管理的认识，以此来更好的管理身体和创造自己身体的最佳状态。

段落三：瑜伽实践给了我更强大的自信心

瑜伽实践使我变得更加自信，瑜伽锻炼过程中，拥有正确的姿势和平衡技巧是取得成功的关键，每一次的坚持练习都会让你逐渐感受到渐进的进化。这种变化不仅影响到身体，而且包括思想和认识。长期坚持练习，瑜伽在我们身上渐渐刻下了自信的痕迹，它帮助我们更加熟悉自我身体，从而积极改变自己生活中长期以来的缺点。这种逐渐凝聚的自信心非常关键，不仅是对于完成体式所产生的信心，更是一种从内向外的本质信心。

段落四：瑜伽修炼让我更加沉静平和

瑜伽修炼不仅仅在于姿势，也是在于内心的掌控和沉静，长期练习瑜伽会逐渐教会我们如何成为一个沉静内心的人，如何在生活中保持冷静，如何控制情绪和情感。瑜伽修炼给我的帮助在于让我学会如何平和接受生活中的一切，即便是最困难的挑战，它能够使我们面对生活中各种种种问题的时候平心静气。在日常中，瑜伽让我更加关注自己的呼吸，信息和身体，这也是保持内心平静的一种重要方式。

段落五：总结

总体而言，练习瑜伽虽然需要一定的体力和技巧，但它对于身体和心理的增强和平衡的正向影响是不言而喻的，它让人们的心灵更加充实、自信和沉静，发扬人类内心活动的最高境界。读瑜伽，这就是让我们能够冥想并且正向变化的能力。瑜伽不仅仅是一项运动，也是一种生活方式和心态。通过坚

持长久的瑜伽修炼，每个人都可以找到适合自己的一条路，实现内心的和谐平衡并且探索属于自己的个性特质。

瑜伽课心得体会篇三

之前一直有听说瑜伽的好处，自己也一直想学。看到路上发瑜伽传单的人，都会接过传单，总是会去看看那个价钱。可是一直都没有这样的机会让我学习。直到大二的上半学期，知道有晚上公选课，知道了有瑜伽这门课程选，我几乎没有考虑就选了这门课。

前两节课老师对我们进行了理论教育，让我们了解了瑜伽到底是一项什么样的运动。“瑜伽”这个词，是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。

瑜伽的理论课不仅介绍了瑜伽，还介绍了瑜伽的一些规则，包括瑜伽的饮食、瑜伽的衣着等等。例如：饭后3小时之内不宜练习瑜伽姿势。但是，可以在练习前1小时左右，进食少量的流质食物或饮料，比如牛奶、酸奶、蜂蜜、果汁等。练习时，可以喝一点清水以帮助排出体内毒素。瑜伽练习结束1小时后进食最好。最好吃一些天然的食物，避免食用一些油腻、辛辣或导致胃酸过多的食品。进食要适可而止，吃得太饱会让人感到烦闷和懒惰。另外，练习瑜伽后饭量减少，排气、排便增加属于正常现象。练习瑜伽姿势时应穿着宽松柔软的衣服，以棉麻质地者为佳，必须保证透气和练习时肌体不受拘束。鞋子必须脱掉，袜子最好也脱掉（天冷时脚部须注意保暖），手表、眼镜、腰带以及其它饰物都应除下。道具：练瑜伽当然以使用专业的瑜伽垫为好，当地面太硬或不平坦的时候，瑜伽垫能发挥缓冲作用，帮助您保持平衡。但是，如果您没有专业的瑜伽垫，铺上地毯或对折的毛毯也可。不

要在过硬的地板或太软的床上进行练习，同时注意不能让脚下打滑。

在结束了两节课的理论授课后，我们开始上实践课了，我们一班人被分为两个班，分单双周上课，我们是09级的，双周上课。记得每次上课时我们都早早到形体房占一个好的位置，然后铺上我瑜伽垫，等待老师的到来。

练习瑜伽，我最担心的是自己身体基础不是很好，我的韧带不是很柔软，有时感觉僵硬，练起来会不会受伤？有些软体高手能完成的高难度动作自己无法完成。

一份浮华之下的宁静，分享一种什么都不用想的匆忙里的一刻安逸舒心。老师在每一节课都会教我们十个动作，要求我们回来练习，并教导我们，要学会让自己放松，要坚持善待自己，在每节课下课前都让我们从脚趾到头皮全身放松那真是一个很美享受过程，心无旁骛，毫无杂念。只是放松放松。

上了瑜伽课，最让我喜欢的是放着音乐来练习瑜伽。我感觉我的心可以很平和。平时，心情也很轻松，但没有练瑜伽的时候的那种感觉。偶尔会为上课、作业、吃饭等生活中的琐事烦恼，会想很多东西，会思考。但练瑜伽的时候，听着音乐，闭着眼睛，我感觉周围都很静，周围都静的好像没有人，我练着我的动作，我感受自己的动作，感受着自己的呼吸。每一个动作都缓慢，都有着节奏，呼吸的节奏，音乐的节奏，这都让我觉得很放松。我感觉我在休息，特别是做动物放松功的时候，我觉得我趴下去要休息了。

上了瑜伽课，还有一个体会，就是呼吸。我们平常的呼吸通常不被关注的，呼吸的时候我们都在做这样那样的事情，因此我们的呼吸通常都很浅，而瑜伽认为生活中的一切都是维系在我们的呼吸上，呼吸也尤为重要，瑜伽的学习，让我们关心起我们的呼吸，体会我们的呼吸，只要告诉我们和自己

相比较就好了，那么我们就能够看到挖掘我们自身能力的潜力。它可以告诉我们在感受中品味，体会感受自身心灵上的瑜伽。它告诉我们，我们并不孤单，宇宙和我们一起，大自然和我们一起。每次我上着瑜伽课，在深呼吸的时候，我都希望自己可以努力地加深呼吸。平时自己在宿舍的时候，也尝试着加深呼吸。有人说：“生命在于运动，生命离不开呼吸。”我想慢慢地加深呼吸，让自己更加放松，释放压力，还可以让自己清醒点。我想深呼吸可以改善一下自己的脾气，至少在自己很生气的时候可以深呼吸，平静心情。

以前让我运动，我会觉得很痛苦，我也坚持不下去。现在学了瑜伽，偶尔在家的時候，也会自己做一下动作。客厅很大，这让我觉得整个地板都是我的。偶尔躺在床上时候，也会练瑜伽。偶尔站着没事做的时候，也会练瑜伽。而且，宿舍有舍友一起练瑜伽，那样我就不会偷懒了。瑜伽给我宁静，宁静才能致远，平心才能静气，静气才能干事，干事才能成功。希望自己可以坚持练下去，无论将来环境如何。

谢谢老师，带我进入瑜伽的世界，让我在这里可以获得一种内心的宁静。让我可以暂时逃离这纷扰的世界，在疲惫的路上得以喘息。每一次的练习我都会不由自主想起那些美好的画面，每一次上完课回去，我都会睡得特别踏实安稳。以后，我会坚持练习的。因为我喜欢那份宁静。

瑜伽课心得体会篇四

在当今这个快节奏的生活中，每个人都需要适当的放松和缓解压力。而瑜伽正是一种能够帮助人们平衡身心、达到内心宁静的运动方式。在我的瑜伽实践过程中，我深深感受到了瑜伽带给我的身心益处。接下来，我将分享我的读瑜伽心得体会，希望能帮助更多的人了解并体验这种运动方式。

第二段：参与瑜伽带来身体上的改变

我不得不承认，在开始练习瑜伽之前，我的身体状况并不是很好。我常感到疲劳、压力大，脾气也不好。但在我的瑜伽实践经历中，我发现我的身体状况逐渐得到了改善。我开始变得更加灵活，肌肉也更加强壮。在练习的过程中，我还学会了如何放松身体，保持平和的心态。这对我来说是一种重要的身体变化。

第三段：瑜伽对内心的影响

在我的瑜伽实践中，我发现瑜伽不仅对身体有益处，对内心也产生了深远的影响。在静坐冥想中，我深入沉浸在自我审视的氛围中。经过这些冥想练习后，我变得更加冷静、容忍和仁慈。我还学会了如何减轻内心的压力，保持情绪的平衡。这种平衡的状态让我变得更加关注内心，更有意识地呼吸、放松和调整情绪，充满了自信和能量。

第四段：瑜伽对团体关系的影响

除了对身体和内心的益处之外，瑜伽还带来了改变团队互动和互信的重要影响。在我的瑜伽实践中，我体验到了瑜伽带给我的内在和谐感。这种和谐感不仅在练习时出现，还能够延伸到团队生活中。在团队瑜伽班中，我发现自己特别容易合作，团结和信任。在这些练习中，可以看到团队成员之间互相支持，提醒和引导。这种和谐关系的建立，不仅为团队带来了更好的合作关系，而且也为我们的日常互动带来了更多的信任和支持。

第五段：总结

在我的瑜伽实践经历中，我体验到了它的许多益处。尽管瑜伽的实践对不同的人有不同的体验和效果，但这种运动方式对身体、心灵和关系都产生了积极的影响。如果你正考虑开始练习瑜伽，或是刚刚开始瑜伽之旅，我希望这篇文章可以帮助你理解和认识瑜伽的奇妙之处。对我来说，瑜伽不仅是一

种运动方式，更是一种健康、健康和美丽的生活方式。

瑜伽课心得体会篇五

瑜伽是一门源于印度的综合性学科，它不仅是一种身体锻炼和保持健康的方式，更重要的是还有较强的心理和心灵方面的作用。经过几周的瑜伽课程学习，我对瑜伽的认识和理解更加深入了，从而受益匪浅。下面是我的瑜伽课程心得体会。

一、初识瑜伽

在刚开始的时候，我对瑜伽这个词还是比较陌生的，只是知道它能够减肥、舒缓压力，可以帮助人们放松身心、提升自我认知等。但在这门课程中，老师先给我们简要介绍了瑜伽的历史和意义，让我们进一步了解了瑜伽的真正含义，瑜伽并不是一种简单的运动方式，而是一个综合性的体系。瑜伽是一种能够使人们身体、心灵和灵魂达到平衡状态的综合性学科，它不仅仅是一种身体的锻炼方式，更是一种探究生命本质的方式。

二、瑜伽带来的身体变化

我们在课堂上进行了多次的基本体式训练，诸如下犬式、树式、鱼式、瑜伽式等，每次课程结束后，我总感觉身体比之前舒适多了，脖子、肩膀、背部的肌肉得到了放松和伸展，身体柔韧度也在逐渐提高。此外，瑜伽还能帮助我调节呼吸、主动放松，从而放松身体肌肉，减轻疲劳感，这对以前性格急躁的我来说在改善心态和情绪方面有很大的帮助。

三、瑜伽在缓解心理压力方面的作用

随着现代城市压力越来越大，身心压力的问题也成为我们头痛的问题。瑜伽中的深呼吸、冥想和音乐，都起着减压和放松的作用。课堂上我们也从老师那里学到了如何调整呼吸、

如何放松、如何清理思维、如何冥想。经常练习瑜伽可以帮助我们更好地承受生活和工作的压力，让我们的心灵更加健康。

四、瑜伽的人文价值

瑜伽把身体、呼吸和心理状态紧密地联系在了一起，不但能帮助我们摆脱身体和心理上的疲惫，还能让我们更好地认识自己和社会，获得一种更加内敛和纯粹的人文价值。在集体课堂中，我们还可以和瑜伽的爱好者们分享生活的趣事、揭示生活中的坑和陷阱。这样可以让我们在健康的氛围里更好地成长和进步。

五、瑜伽的保健作用

瑜伽运动的医学意义是一辈子的，因为它的作用在于调整身心的健康状态，从而达到保健效果，越来越多的医生也在推荐它来作为维持身心健康的方法，比如能够改善多种疾病，如糖尿病、高血压、消化不良、头痛、心脏病等现代疾病。

综上所述，瑜伽课程不仅让我学到了极为详细的基本知识及各种训练体式，更重要的是让我从身体、心灵、人文价值以及健康保健的多方面了解到并领悟到了瑜伽的魅力。随着我在瑜伽课程中努力地学习和实践，相信总有一天我能获得更多的收获。

瑜伽课心得体会篇六

在没上瑜伽课之前，我对瑜伽是一无所知的，知道了瑜伽课后我才渐渐的认识到瑜伽的魅力。我之前我一直认为瑜伽比较适合女性，但是上完瑜伽课后我认识到瑜伽是不分性别的。

在第一节课中老师先给我们上了一节理论课，让我们对瑜伽

有了全新的认识，我了解到瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。虽然瑜伽最早是宗教用来领悟真理的工具，但是发展到今天，则更趋向于一种平和心性与健身的运动。但是这只是理论上的，在我的内心还是觉得其实咯啊是说的有点言过其实，我不相信瑜伽拥有那么大的力量。

在上完几节的瑜伽课后，通过老师对瑜伽的大概介绍，以及老师的`动作让我真正的领略了瑜伽内在的魅力，瑜伽是一种以人身心灵最终相结合的自我修炼过程，教人很容易就喜欢上它，亲近它。同时，瑜伽也是一种非常好的减压解负、舒放身心的锻炼方式，即修身又修心的运动。瑜伽，虽然看起来很平静，但是在老师的引导下，尝试了之后，才发现它其实挺累人的，而且每个动作之中都蕴含着深刻的哲理，只有实践了你才知道每个其中真正的魅力。就比如一个拍腋窝的动作，它可以把我们身上的火气降下去。再比如那个蹲坐于自己脚踝的动作，可以治疗我们的风湿，让身体里的湿气散发出来。还有那让我记得最清晰的拜日式，它的作用是能够稳定身心、柔软全身、促进血液循环、调整体质，预防各种神经系统、内分泌系统疾病。

当然，瑜伽的每个动作都得配合着自己的呼吸，只有很好配合上自己的呼吸才能够真正的发挥每个动作的作用。

通过半个学期的瑜伽练习，我明显感觉自己的身心有所变化。在今后的日子里，我将继续坚持练习瑜伽，让它给我的心灵带来宁静。

瑜伽课心得体会篇七

瑜伽是近年来愈发受到欢迎的健身方式，它不仅可以帮助我们减压放松，更能让我们更好地了解和掌握自己的身体。而

瑜伽社则是许多瑜伽爱好者交流、学习和分享的平台。我加入了一家瑜伽社，并且在这里学习了很多东西，获得了许多的收获和启示。今天，我就想跟大家分享我的这些体验和心得。

第二段：学习瑜伽社的收获

我是在大学时期加入这家瑜伽社的，当时只是因为一时好奇，想了解一下瑜伽。可是，当我真正走进社团时，我才发现这里有着那么多的知识和技巧。在这里，我学到了很多和瑜伽相关的知识，比如瑜伽的历史、流派、原理、立式、体式 and 呼吸法等等。除此之外，我还学到了很多和瑜伽相关的生活方式和习惯，比如健康饮食、养生保健、心理调节和正念练习等等。学习这些知识和技巧不仅让我对瑜伽产生了更深刻的理解和兴趣，也让我在日常生活中更有意识地去关注和照顾自己的身心健康。

第三段：与同好交流的收获

在瑜伽社里，我还结交了许多志同道合的朋友。尽管我们的年龄和背景各不相同，但是我们之间有着一种共同的爱好和信念——瑜伽。我们会一起练习瑜伽，一起分享自己的体验和问题，一起研究瑜伽的理论和实践。在这个过程中，我感受到了一种温馨和融洽。我学会了在尊重和接纳的基础上，与人相处和交流。我也学会了乐于分享和帮助他人，同时也会虚心向他人请教和寻求帮助。这种互相支持和鼓励的氛围让我感受到了“各行各业，各有所长”的魅力和意义。

第四段：提高自我认知的收获

与瑜伽社交流和学习的过程中，我也逐渐了解了自己与瑜伽之间的关系。我发现，瑜伽不只是一种体式和呼吸法，更是一种内在的修行和成长方式。通过瑜伽，我学会了关注和感知自己的身体、心灵和呼吸。我通过某些体式逐渐发现自己

的身体柔软度、力量和平衡感等等。我通过冥想和呼吸法逐渐发现自己的情绪和思维状态，能够更好地掌控自己的情绪和思维。这种对自己的认知和理解不仅让我对瑜伽产生了更深刻和实际的体验，也让我更好地认识和了解了自己。

第五段：总结与感言

通过在瑜伽社学习和交流，我认识到瑜伽不仅是一种健身方式，更是一种思想和生活方式。在这里，我获取了许多知识、体验和技巧，也结交了许多志同道合的朋友。这些收获不仅让我在瑜伽领域渐渐成长，也让我在人际交往和自我认知方面更加如鱼得水。因此，我想向所有对瑜伽感兴趣的人推荐瑜伽社，并且鼓励大家积极参与其中。我相信，只要你有一颗愿意学习和坚持的心，你也一定能够在瑜伽社里拥有自己的收获和体会。

瑜伽课心得体会篇八

瑜伽是一种艺术，一种陶冶身心，悠然娴静的艺术。瑜伽更是一种美，一种集大成之美。当初选报瑜伽，除了欣赏它的宁静与怡然，更多的原因是对美的向往。通过一个学期的学习，对瑜伽也有了自己的认识。

瑜伽的确是一门内外兼修的健身项目，每次跟老师练完一套动作，不仅我的身体会得到充分的锻炼和拉伸，原本紧绷的神经也慢慢的放松了。真是极大的享受。尤其在瑜伽休息术的时候，感觉全身都沉浸在了大自然里，不会再有杂念，压力也得到了释放。它自然舒适的环境，宁静祥和的音乐，那种在极限边缘的伸展、放松给身体带来的清爽感觉，让我对瑜伽的神奇魅力惊叹不已。

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。

瑜伽课上学到了很多的瑜伽动作，其中，犁式是一开始最难做到的。慢慢的，随着瑜伽呼吸的运用，也变的容易了很多，做犁式的时候，让我感受到了身体的伸展和滋养，感受到别样的感动，有的时候会感觉血液在飞腾。随着音乐缓缓的伸展身体，动作到位会让自己非常舒服，同时也是一种展现身体美的过程。

我想，瑜伽最神奇的地方在于它的冥想。冥想，是一种释放思想的过程，同时身心得到休息，当人专注于冥想时，就感觉自己保持一种平和、稳健、宁静的心态，思想凝聚在一起，去除多余的杂念。打开自己的心扉，让阳光滋养心灵深处，看得更远更清。我想这种专注和平和是我们每个人都应该追求的东西。

若讲到这学期最美好的经历，就是在体育课上进行练习。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。同时也感谢老师的认真与耐心，将我们带入瑜伽的个神奇的世界。

瑜伽课心得体会篇九

来玄瑜伽，也是巧合。之前一个同事是在玄瑜伽学习的，简单提起过，后来自己开始找时在网上搜索，也不知道选哪一家，突然想起来同事之前学习的地方，记得好像是叫玄瑜伽，然后在网上找到，然后去馆里了解，才有了在玄瑜伽学习的这一段缘份。

我是第八期的第二阶段过来的，当时大家都已经有了很大的进步，而自己是刚开始，而且一两个星期过去了，感觉自己也没有什么进步，对比之下，心里挺着急的，然而瑜伽在自己身上的改变，也是一段时间之后我才发现的。记得刚开始学习的前两个星期，基本上每天早上起来身上都是酸痛的，这让自认为身体素质还不错的我真有点受不了。我是属于有一点壮的那种，也比较结实，自己看着都不像一个女孩子，体重也不太好减。第八期结束，称体重是一点没变，当时其实真的挺失落的。到现在我自己明显的感觉肌肉的耐力和柔韧度都有所提高的时候，我知道在最开始，是自己太急于求成了，恨不得几口吃成胖子，这会儿想想，也挺搞笑。

瑜伽的精髓就一个字——练。就像何建华老师说的：你流的每一滴汗水，都不会白流。我在家自己练习的过程中，刚开始可以，后来坚持的不是很好，我记得有一次雨萱老师说我“想的太多，身体跟不上思想”，当时心里还不认可，可后来想一想，其实说的对，我自己之前也意识到这个问题，但当有一个人面对面地直接告诉你，那感觉是不一样的，其实说白了就是一懒。累了不想坚持了就给自己找借口，坚持了好多天，放松放松，休息休息，偷偷懒，于是就真的很难取得成效。

从系统学习开始，到现在有四个多月了，从刚开始回课声音都抖的不行到现在已经在外边代课，想一想真的是挺奇妙的一个过程，也是一个不断磨合的过程。现在在外边代课有一段时间了，从刚开始的大胆到现在，竟然是愈代课愈谨慎小心，是因为深深地知道了作为一个瑜伽老师身上的责任，怕带给大家不好的，也是因为看到听到不正确的练习所带来的伤害，所以倍加珍惜正确安全的练习有多重要，宁可慢一点，也不去损伤。

除了身体上的变化，心理，精神都会跟着改变。我们的身体是一个系统，把瑜伽融进了身体，进入头脑的潜意识，同样就会改变心灵。我记得雨萱老师之前说过“外表强大，内心

往往是弱的；心强大了，外表就会更柔和”。我以前很害怕暴露自己的弱点，或害怕别人看到自己不好的一面，总想着把最好的展现出来，现在也慢慢地在体会这句话，去做最真实的自己，不苛求完美，把意识往内心去关注。也慢慢意识到，很多时候，标榜的东西都是缺乏的东西，太多的时候，事情都是自己的事情，和别人半毛钱关系都没有，无需大声喧哗。

时间和专注，它可能是缓慢的，前期需要多一点时间去积累，但时间、功夫到了，你想要的，全都会给予你，量变的积累，一定会达到质变。

雨萱老师说：你学其他的可能会后悔，但你学瑜伽，一辈子都不会后悔。

跨第八到第九期，能看到更多瑜伽的受益者，能认识更多瑜伽路上的同行者，内心真的是感谢的，感谢第八期、第九期的姐妹们，感谢雨萱老师，感谢何建华老师，感谢玄瑜伽这个平台。

瑜伽课心得体会篇十

当得知自己顺利地选上瑜伽课的时候，说实话，我是非常高兴的。和宿舍几个女生一起选课，却只有自己被选上，在开心的同时也答应了她们将自己所学的瑜伽大家共享，整个宿舍一起修身塑体。只是当自己第一次踏进瑜伽课堂时，才发现原来，瑜伽跟我原先想象的大有不同。

我以为的瑜伽就如电视上所演的一样，只需做几个曼妙的动作，然后静心冥想就可以达到不错的效果。然而，当听老师说瑜伽是古代很多修行者的必修苦练，当自己尝试着跟着老师的讲解做动作的时候，才发现瑜伽真的不如自己想象的那般轻松。一个动作，完整流畅的做下来，真的很费劲。而往往上完两节课自己也快流汗成“水人”了，可是在这其中却

也有一种酣畅淋漓的快感。当静下心来做瑜伽的时候，总会觉得自己很平静，很简单，真的就如杨老师所说的一样，“只听得见自己的呼吸声”。当然，在练习瑜伽中，既有修身平心的简单快乐，有经过苦练终能达成动作的欣慰，也有辛勤练习的汗水。呵呵，晚上睡不着的时候就会翻身起来做瑜伽中的“卧式动作”，然后来几个复式呼吸，然后就可以很快的入眠了。而且，貌似在练习腹式呼吸的过程中，自己的肺活量有些许增大，这也是瑜伽额外带给我的收益了吧。

上了一学期瑜伽，很感谢杨茜老师，总是很耐心、很认真地教我们动作，更是很耐心、很温柔地指正我们的不足。我在做“犁式”的时候总是做不好，老师还是很耐心的一遍遍教我，手把手的让我做好这个动作。

至于对瑜伽教学的看法，我希望：

4、再有，就是希望以后能多点到户外练习瑜伽，在大自然中享受瑜伽美妙的机会是要好好珍惜的。当然，要尽量避开雨后众多虫子出没的时段。

总的来说，这一学期选修瑜伽，强身健体，也不浪费老师的一番苦心教学。

这学期选瑜伽，我觉得很值得，没有选错！