

# 最新练太极心得体会(精选7篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

## 练太极心得体会篇一

第一段：介绍太极的起源和概念（200字）

太极，又称太极拳，是一种源于中国的传统武术。它起源于道家的哲学思想，并在宋朝时成为一种广为流传的拳术。太极的概念是以阴阳为基础，通过四两拨千斤的掌法和身法变化来达到阴阳的平衡。太极拳虽然是一种拳术，但它更注重内功的修炼，如呼吸调理、身体均衡和心智平静。

第二段：太极对身体健康的益处（250字）

练习太极拳不仅可以增强身体的柔韧性和平衡感，还有助于强化肌肉和韧带。太极注重深呼吸和低躯干，有助于促进血液循环，增强心肺功能。由于太极动作缓慢而有节奏，它比其他高强度的运动更适合中老年人和身体虚弱的人练习。此外，练太极还可以提高身体灵活性，减少关节僵硬和肌肉疼痛。

第三段：太极对心理健康的影响（250字）

练习太极不仅可以改善身体健康，还对心理健康有积极的影响。太极拳的动作缓慢而流畅，需全神贯注地控制身体动作和呼吸，这种身心的专注能让人放松神经，减轻压力和焦虑。太极注重内在的平静与冥想，通过练习太极可以培养专注力和耐心，提升自我的意识和理解。同时，太极的哲学思想强

调和谐与平衡，有助于调整情绪，培养内心的平静和愉悦感。

#### 第四段：我个人的太极体验（300字）

在我个人的太极练习过程中，我发现太极不仅对身体有益，也改变了我的心态。刚开始时，我发现很难保持正确的姿势和呼吸节奏，但随着练习的进行，我逐渐接受了练习太极的道理和原则。每一次练习都让我感到放松和愉悦，让我更加注重自己的身体和内心健康。我学会了平衡和控制自己的情绪，在压力和困难面前保持冷静和沉着。太极成为了我生活中的一种修行和习惯，帮助我找到了自我平衡的方法。

#### 第五段：总结太极的重要性和受众群体（200字）

练习太极的重要性不仅在于身体的保健，更在于心身的和谐。太极教会了我们平衡和耐心，调整和处理生活中的各种问题。它适合各个年龄层和身体条件的人群练习，特别是中老年人、想要改善身体柔韧性和心理健康的人。太极通过内外兼修，让我们练就了坚持不懈的毅力，提升了自我的意识和理解。我相信练习太极将成为未来社会健康生活的重要组成部分。

## 练太极心得体会篇二

为丰富校园文化生活，发展学生兴趣与特长，促进学生的全面发展，以社团活动为平台，以“丰富生活、展示个性、培养兴趣，拓宽知识、开发潜能”为宗旨，石桥二小于20xx年2月成立了海龙太极拳社团，努力使该社团成为学生愉快而有趣的生活学习的乐园。

- 1、培养学生兴趣爱好，张扬学生的个性，让学生在活动中学习知识，增长能力。
- 2、凸显学校的办学特色，塑造学校社团活动的品牌。

3、积极参加各级演出和比赛，为校争光。

4、通过多种方式吸收更多学生加入到组织中来，让每一个学生都有成长的舞台。

（一）尊重主体，实行自主选择。

（二）落实常规，健全制度

1、为加强常规管理，避免社团活动的随意性和盲目性，我们要坚持“六定”。一定活动课程；二定活动目标；三定活动时间；四定活动内容；五定辅导老师；六定活动地点。

2、做好准备工作，绝不打无准备的仗。正式开课前，辅导老师制定切实可行的活动计划，安排好全学期的活动内容，并提前备好一周的课，上课前一天要通知好所在社团学生准备好相关活动材料。

3、加强社员之间的交流探讨，浓厚研究气氛。努力提高兴趣活动的效果和效率。

（三）充分重视学生的个别差异，注重因材施教，在全面了解学生个性特征的基础上，充分开发他们的潜能。把社团活动作为学校实施特色教育的重要途径。

活动内容：

1. 九月开始展开集体训练，第一周向会员介绍太极拳，教习太极拳的基本功如：站姿手型、步型，其次以热身运动和体能训练为辅助练习，使得学员们的动作有所规范，体能有所提高。

2. 从第二周开始教习简化24式太极拳。

3. 准备在十一月中旬进行各种比赛，如：小组比赛、个人比

赛等。

具体活动安排：

9月完成第一节套路教学（第一式至第四式）

10月完成第二节套路教学（第五式至第九式）

11月完成第三节套路教学（第十式至第十四式）

12月完成第四节套路教学（第十五式至十九式，余下待续）

### 练太极心得体会篇三

太极，一种源自中国古代的武术，被人们誉为“中国的宝藏”。作为一种身心融合的运动方式，太极以自然柔和的动作和流畅的呼吸方式，对人们的身心健康有着显著的影响。近日，我因为对太极的好奇和向往，参加了一次太极体验活动。在这次活动中，我深刻体会到了太极的独特魅力，收获良多。

在太极体验活动的一开始，我的教练向我们介绍了太极的起源和基本原理。她解释说，太极拳是一种始于中国的传统武术，其动作缓慢而有序，呼吸平顺而持久，能够调整身体和心理的平衡。听到这里，我对太极的好奇心更加旺盛，期待着能够亲自体验这种神奇的运动方式。

随着教练的指导，我们开始了太极的基础动作练习。起初，我感到有些笨拙，不太会掌握那种缓慢而柔和的力度。然而，经过持续的练习，我逐渐领悟到了太极的内在之美。太极的动作注重内外协调，注重阴阳平衡，需要运用身体的力量和呼吸的韵律来实现。在这个过程中，我不断调整身体姿势和力度，慢慢感受到了身心的平静和放松。太极的练习让我感到全身的舒展和通畅，仿佛整个人都融入了宇宙的律动中。

除了基础动作练习，我们还进行了太极拳的套路演练。太极拳是太极体验的重要组成部分，它是太极运动的核心表现形式。我跟随着教练的指导，开始了套路的演练。太极拳动作的连贯与流畅需要我们注意身体的协调和呼吸的配合。通过反复的练习，我逐渐掌握了太极拳的每个动作，并且能够感受到其中蕴含的能量流动。演练过程中，我感受到了身体和心灵的交汇，仿佛与自然合而为一。太极拳的演练也给我带来了极大的快乐和满足感，我仿佛找到了一种与自己对话的方式。

除了身体的锻炼和呼吸的调整，太极还教会了我如何集中注意力和平衡情绪。在太极的练习过程中，我需要始终保持思维的清晰和专注，这对于提高注意力和集中力有着重要的帮助。同时，太极的舒缓动作和平和呼吸，也能够帮助我平静情绪，减轻压力和焦虑。在演练中，我逐渐体会到了思绪的平静和心灵的宁静。太极不仅仅是一种身体的锻炼方式，更是一种心灵的修炼方式。

通过这次太极体验活动，我深刻感受到了太极的独特魅力。太极的运动方式柔和而流畅，能够调整身心的平衡，带来身心的舒展和放松。太极的练习要求我们努力追求身体姿势和力度的协调，呼吸与动作的配合，从而感受到力量的流动和身心的和谐。太极的演练也能够帮助我们提高注意力和集中力，平衡情绪和减轻压力。通过太极的体验，我深刻认识到，太极作为一种身体和心灵的结合方式，能够给予我们力量和平静，改善我们的身心健康。我相信，在未来的日子里，太极将成为我生活中不可或缺的一部分。

## 练太极心得体会篇四

开始也是抱着试试看的态度来学习太极拳的，但是我想既然学习了就要认真去学、去练。我的工作比较忙，所以整天下班回家腰酸背疼的。可在练习太极拳二周后，在单位上一整天的班回家腰背竟然不疼了（当时只练到预备式、随息放

松)。说实话这时我还有些怀疑这是否和练太极拳有关，还在想着会不会是心理作用呢？但后来一些功效的显现让我彻底相信了它的真实性，这的确是太极拳的功效。三周后睡眠改善。原来早晨起床时总感觉没睡醒，困的难受，而练习三周左右时，早晨一醒来就会感觉头脑很清醒，浑身很轻松，毫无睡意；再后来还有许多的功效显现，我就不再多说了……总之，现在整个人的精神状态有了很大的改变，这是我周围人都看到的效果，身体好了，心情也好了，这是我真实体验到的。

怎么学呢？除了学校每周组织的集体学习以外，我每天还看光碟，动作仔细反复地去看、去模仿。只有这样才会少走弯路，迅速在自己身体上看到功效。在今后的练习过程中随着功力的增长就会有体会。要踏实地去练。不练就没有自身的体验，也就听不懂老师在说什么、讲什么。我的体会是要反复的学、不间断的练才能发现问题、纠正动作，才能练入状态，也才有好的功效。

首先要学会利用vcd光盘、清楚光盘里的内容，有些人不太知道怎么利用光盘学习、也不太了解太极拳的学习方法。只知道光盘是功法示范。听老师说过要拳功并练，不能练成太极体操，好了，拿到光盘后把光盘从头至尾的内容全看一遍，然后不讲层次，混练一气，起不到应有的效果。内功效法的学习是有层次的，不可越级修练，可以让你知道太极拳的学练方法、特点、应注意的问题、学习的目的、学练的关系等等。这些内容可以使我们的学习尽快步入轨，少走弯路。

我感觉老师的教学方法特别好，也就是因为这个原因才能使我这个对太极拳一无所知的人能在这么短的时间，有这么好的效果。我刚开始练习的时候，思想怎么也集中不到自己身上，旁边稍有动静就会分心，但是按照练习要求——吸保持放松态，呼放松手臂，开始时有点顾左就顾不上右，顾呼吸就顾不了站姿。我就试着按要求站好姿式，保持正常呼吸，第一次呼气时先放松左臂，左臂放松下来，再在下一次呼气

时放松右臂，因为心里总要这样想着，这样练习几天后，感觉集中思想并不是那么难了。按照每一步功法要求循序渐进地去练习，现在基本可以专心地练拳，不会再受旁边人说话、走动影响了。很感谢学校领导给老师提供这样锻炼身体的机会，也很感谢老师能传授这么好的功法给我，让我受益匪浅。今天的功效是我做梦也没有想到的，我觉得我很幸运，所以我会珍惜太极拳所结的缘分，坚持不懈的学练下去。

在此我想真诚地说一声：谢谢学校领导，谢谢老师。

## 练太极心得体会篇五

太极，又称“太极拳”，是中国武术的重要派别之一。太极拳的核心思想是“以柔克刚”，“以虚制实”。太极拳并非单纯的拳术武技，它更是一种心态、一种状态。一位太极宗师回忆起他走上太极之路的历程，回想成长中、训练中、生活中的感受，逐渐明白太极拳不仅是一种运动技巧，更是一种生活哲学。

### 第一段：生活中的太极

在人生的很多黄金时期，很多人都会遇到相似的尴尬：繁忙的工作找不到喘息的时间，生活节奏越来越快，身体也越来越虚弱。太极拳被称为“运动中的禅”，拳法融入着冥思苦想、身体协调，可以帮助做到精神和身体的协调。太极可以说是一种非常适合于生活的精神体操，能帮助他人减少压力、消除疑虑，从而让自己更愉快的过日子。

### 第二段：太极拳的内在疗法

太极可以说是一种内在疗法，它重点强调“意境”和“神志”，还有“内息”和“气血循环”。在做太极的过程中，可以慢慢调整内部环境，改善身体状况。通过太极拳，慢慢的训练呼吸、心态和自身调节疗法，这不仅可以达到治疗、

衰老的目的，还可以提高他人全身的协调性、柔性和耐力。

### 第三段：太极精神中的深刻真谛

太极精神精通于转化各种抵抗，映照生活的本质，这种精神在太极练习中不断体现。所谓太极的“以柔克刚”，是指伸缩有度，顺势而为的长拳姿态，打破了传统的僵化武技思想。太极要求做到柔性和坚韧的平衡，思想和身体的契合。这可以说是太极精神的本质所在：顺应规律，使之自然而然，没有刻意的夸张。

### 第四段：传承太极

太极是一种重要的文化遗产，需要长期来承传下去。从现实来看，太极并不是一种很常见的文化形式，或者说与之相关的人群很少。不管是在太极的专业角度，还是在太极的运动中的真谛，都需要有人来传承，成为相应的太极名人。太极的种种可能，都需要在这样的基础上，得到相应的呈现，才能够让大家尝试到这种运动的有趣。

### 第五段：总结

太极是一项非常好的练身体的系统，同时打破了传统的思考方式，体现了人类，以及我们对于身体的掌控力。太极的优点众多，无论是从健康，还是从精神上，它都是一项非常重要的运动。太极的精神则是这种运动中的精华，是悟道的路径，是通往内在的力量。太极其实是三合一的，以身体为载体，以思想为基础，以精神为支撑，这种有机权变可以说是一项非常有意义的运动。

## 练太极心得体会篇六

学习太极拳的心得体会 太极，以前一听这个名字就会想到公园里的老头老太太的形象，觉得跟我们这个年龄段好象相差



甚远。但是，这次接触下来感觉受益匪浅。

太极拳是一项非常养生的运动。它，随动由静。因而既不求速，也不可因静而一味求慢，总要绵绵不断，往来无间，神到意到，贯穿如一，乃是太极之妙也。太极拳具有高度艺术性和科学内容：精奥细致、理论深切。

首先，感到了全身心的放松。我们每天坐在教室上课，整天保持一种姿势，肌肉神经骨骼都僵硬了，放松是一种最好的治疗。在学了一套太极拳后，每天晚上总会打一遍来放松全身心，促进睡眠。

其次，在学完太极后，感觉自身的平衡能力加强了。以前，总觉得自己小脑发育不全，平衡能力不好，太极的动作是百年来先人不断摸索总结出来的，其平衡调节都是以是非常精确的，所以在练习时做准动作有利于锻炼平衡感。再次，练习太极也帮我锻炼了我的专注力。学习太极，先学形，也就是动作，在学动作的时候，无暇想其他的；一旦学会动作，就要注意自己的呼吸、以及意念。这样就会让自己集中精力。

最后，学习太极能帮我强身健体，终身受益。现在瑜珈大热，其实，瑜珈和太极是异曲同工，殊途同归的。二者都是调身、调心、调意、调气相结合的。最主要的就是要有恒心和毅力，我个人觉得学习瑜珈比学习太极还要麻烦，并且不是每个场所都适合练，这方面太极就占优势了。

小的时候，每次清晨跟奶奶去公园散步，总是会看到很多中老年人在打太极拳。而且也经常听到大人们在谈论太极拳的好处。从小开始，我就很希望能学一学太极拳，但由于没有老师指导，所以一直没能学会。

来到大学，学校给我们提供了很多练太极的机会。自从进入大学以来，我已经连续学了三个学期的太极拳了。第一次练太极拳是在年级集体组织的晨炼那会，一个师姐教我们的。

当时觉得太极拳很柔，的确很适合女生练，特别是我这种没什么力气的女生。大二上学期，我很幸运地选上了太极拳课，更细致的学习了二十四势简化太极拳。老师告诉我们，“太极拳运动的精华在于借力打力。”，“打太极的时候，要全神贯注，不能有杂念，这样运动的效果才好。”，“太极拳很讲究重心的调整，打的时候要注意把重心要保持在一条直线上。”。太极拳虽然慢，但要求动作要连绵不断，很讲究内在的东西。太极拳虽然很柔，看起来虽然运动量不大，但认真打完一套太极拳，还是会流很多汗的。

这学期，我跟老师学习了陈氏太极拳三十八势，还听了老师的中医养生理论课，对太极拳有了更深的理解。太极，不仅是强身健体的体育运动，还是一套很好的防身之术。在上课的过程中，老师给我们讲了很多他个人练太极的体会，如怎样运用太极拳保护自己，制服小偷。怎样用太极来调整重心，保持身体平衡等，我觉得蛮有道理的。

我觉得太极与中医养生是紧密相连的，而且只有坚持练习，才会有效果。“三天打渔，两天晒网”，是无法体会到太极的精髓的。在理论课上，老师让我们做了一个实验，就是双手放在丹田前面，掌心相对，感觉两手之间的气场。同学都说我的气场比她们的强。而且经过体质测试，我是属于平和质，身体状况还不错。看来，练太极还是很有效果的。

## 一、太极拳运动的精华

太极拳的精华在于借力打力。太极拳理人体为一太极，包括阴、阳两方面，“动之则分”，“静之则合”，刚柔、内外、虚实、静动、松紧、圆方都是阴阳的具体表现，太极拳的目的就是要将这些矛盾给予统一，达到阴阳相济合一，使自身成为的太极体。而所谓的借力打力，指的就是“对方之力打来，而我只是在保持自身太极体完整的前提下迎接对方，也就是意在阻止对方改变我太极体状态或对我太极体进行的企图。”这一点在武术中有很广阔的应用。

## 二、太极拳的动作要点

太极拳运动的关键部位在于丹田。无论是哪一个动作，都离不开丹田的运动。只有通过丹田运动才能带动全身运动，并不断调节重心的稳定。另外，在发力的时候，如果能通过腰部运动来发力，效果会更好。

太极拳里面有很多的相对运动，如果有一只手在上，必有一只手在下，而且掌心相对，比如云手等动作。这些相对运动的动作，正好体现了太极拳阴阳结合的思想。

另外，练太极拳应该配合练习一下站桩。通过站桩锻炼，首先是训练心境，让心态平和，还可以提高对环境的敏感性，增强抵抗力。其次是可以增强肢体特别是下肢的力量，逐渐消除浮力，使沉力重生，周身气血顺畅，内外一体。经常站桩的人会有感觉，就是越站觉得身体越轻，身体实了，感觉轻了，这是站桩的一个特点。

总体上说，太极拳动作缓慢、走圆划弧、连绵不断、而且需要保持重心在一条直线上。而太极拳运动规律只有一个：以丹田为核心，全身关节“节节贯穿”，“一气贯通”。

### 三、太极拳的功效

太极拳是我国目前流传最广的健身运动，它集中了古代健身运动的精华，与中医养生紧密相连，有调理脏腑、疏通经络、调理脏腑、补益气血的作用。

发展。对于中老年人及慢性病病人来说，能推迟身体各组织器官结构和功能上的退行性变化，能有效地起到健身、疗疾、延缓衰老的作用。

太极拳不仅可以用于强身健体，还能用于其他很多方面。练习太极拳可以使身体比以前更灵活。碰到什么事情，反应更加灵敏。例如学会了用丹田运动来调节自己的重心，那么就不怕因汽车突然加速或减速而摔倒了；学会了借力打力，就

能避实击虚，得机得势，从而避免受到他人的攻击?? 另外，坚持练习太极还能增加人体的气场，而且对练习者的脑机能也会产生良好的影响。太极拳训练，可以在意识的导引下，提高外周血液微循环与气体交换机能，保证内呼吸和物质能量代谢以及神经肌肉活动时氧和营养物质供应，提高脑组织代谢能力。在意念的作用下促进血液循环。意到气到以气推力，使中枢神经器官和身体各器官系统得到充足的营养和氧气并及时运走其代谢产物，从而增加脑血流量，改善植物神经系统的兴奋性，增强大脑对内外环境刺激的调节能力，使人体能够主动地与环境保持平衡和协调，改善大脑供血能力。

练习太极拳的时候，要保持心静，全神关注地做好每一个动作。因为只有心静下来，才能使手脚的运动协调一致，才能体会到太极的真谛。所以，在打太极拳的时候，要把所有的心事都抛开，把精神都集中在太极拳的一招一式上，尽力把每个动作做好。太极拳，不仅养身而且养心。

1、38式太极拳的教学内容有点多，一个学期要学完课时太紧，建议下学期可考虑适当删减教学内容。

2、中医养生的课时较少，可考虑适当增加理论课的节数。

太极拳学习心得 其实，在以前的体育选修课时我就想选择太极拳，但总因为报名的人太多而没有机会选择。还好系选修课里有开设太极拳这门课，所以我就和舍友一起选修了这门课。说实话，我觉得这是我在大学两年多的系选修课里选的最满意的一堂课。因为这是一堂既锻炼身体又领会中国传统文化的课程，其中老师补充的关于中国传统中医的知识也使我受益匪浅，使我在今后的生活中更好的注重自己的养生。

作为一个中国人，我从小就对太极拳有种特殊的感情，小时候也会经常在电视上看看太极拳的教学视频，但那时候的我总觉得太极拳是老年人所喜爱的运动，而且也总觉得只有老年人舞起来才觉得有感觉。可是这次的选修课让我对太极拳

有了新的看法，其实现在的年轻人也很喜欢太极拳，而且年轻人舞起来也别有一番滋味。现在，无论是哪所大学，似乎体育课里都有一门太极拳的选修课，或者是一群太极拳爱好者组织起太极拳协会。就拿我们学校来说，我就觉得我们学校挺重视太极拳，这几年的运动会上，总有一段太极拳的表演，其实，那么多人一起表演太极拳的时候真的让我觉得很有美感，而且也很想自己也能够耍一套太极拳。

在这学期一开始，老师就给我们讲了好多练习太极拳的好处，还告诉我们真正的运动并非出大力流大汗的，而是像太极拳这般。所以，对我来说太极拳就是我的首选，因为我的身体从小也并不是很好，而我又是一个不怎么爱运动的人。下面我将说说本学期我的太极拳学习心得。

首先，要想练好太极拳，要先学会做人。所以练习太极拳讲究的是一身正气，一团和气。而古话“心正则拳正，心邪则拳邪”，“拳以德立，无德无拳”都充分的说明了一个习武之人的品行的重要性。就像武侠小说里一个派系的当门人一样，他可以不是武功最厉害的，但一定是要品德高尚的，而只有一个品德高尚的人带领的门派才能真的发扬光大，如果一个武功高强而完全没有品德的人，他最终也只会成功武林带来极大麻烦和伤害。其次，我觉得，太极拳是一种神秘而又普通的运动，说它神秘我想就是因为它内在存在的对于我们身心的很大好处，而每个人练又有每个人的特色，我想这也就是为什么现在存在着那么多不同的太极拳流派吧。说它普通呢，是因为它并非什么奇特的东西，任何人，只要你有心想就能很好的学习它，其次，虽然现在的社会上流传着许多不同的太极拳流派，但它们也都有一个共通点就是非常注重太极拳的“神”和“意”，而这也就是所谓的人境合一了。这学期的太极拳学习，我掌握的其实并不是很好，因为其中的好多招式我都没有好好的理解，似乎自己上课时总像依葫芦画瓢似的，说白了也就是摆个招式在那，而且做的也并不怎么标准，只是把一个大概的形状摆在那里。上课的时候跟着老师练习还能勉强连下了，如果自己一个人练就会忘记很

多招式。所以，虽然上了挺多节课，但自己总做不出太极拳所需要的那种感觉，我想这就是所谓的没有好好的体会它的“意”和“神”吧，还没有好好的做到所谓的人境合一。

再次，我觉得练习太极拳还要注重心境，因为只有心静下来才能真正的体会到它的“意”和“神”。在刚开始练习太极拳的时候，我和同学也只是好奇，在做一些动作的时候甚至会觉得好笑，所以期间也常常打闹玩耍。但经过了儿节课，慢慢开始不觉得怎么新奇后就开始真正的想要学习，虽然有时候一开始常常会静不下心，进不了状态，但是慢慢的随着老师给的建议说要保持放松的状态，手臂和身体都要放松，所以这样练习了几次之后就觉得保持心静也并不是真的做不到。特别是在准备开始做的时候，心里就会什么都不想。我想，当你在练习时，感觉外在的一切都变得虚无，而一切的一切都只剩下自己，头脑里能够想象得到动作的画面，那么，人境合一的感觉也便有了几分。除了要体会太极拳的“神”和“意”，太极拳还给人的感觉是刚柔并济。当太极拳练习到了适当的阶段，就会练出劲来。所以太极拳讲究一个时间的积累，这就是为什么我们练的只有柔而没有劲的感觉，而老师练的给人的感觉就是静中带动。劲练出以后就能给人带来一种灵动中带劲的感觉，轻灵劲是既有轻灵感觉而又能灵活运转的意思，从而才能刚柔相济，再能变化出朋、捋、挤、按诸劲而灵活应用之，始可达到融会贯通，得心应手的目的，方能进入具有高度艺术的境界。太极拳要练出劲来，仅凭一般勇气蛮练，不去体味它的涵义，钻研它的架势，这是办不到的。必须要练得处处符合原则和要求。

其实真正接触太极拳的时间并不多，也不知它是否真的可以做到强身健体的功效，但是有一点我感受很深。我是个手脚特别冰冷的女生，尤其是到了秋冬季节，但我觉得在练习太极拳的时候手并不是很冰冷，就算是在做一些很慢的动作时也能感受的到。所以，我觉得练习太极拳对我们的身体应该是有好处的，至少对我来说它的却有一些功效的。因此，我会好好的练习下去，也期待它了作用。

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，就是对生命仲极奥义的追求。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。

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

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。

### (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。

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。

本学期的选修课我选择了太极拳运动与中国传统哲学，之所以选择本门课程除了学分要求，还有我对太极蕴含的天人合一的理念的兴趣。想去感受一下自远古以来道家通过对人体生命活动，及其与大自然关系的长期观察体、悟建立起了天人整体观。以自己的独特方式研究整个世界的普遍本质，发现了世界万物普遍联系演变发展的深刻规律，并把其中核心的部分阴阳的对立统一消长和谐用图的形式表达出来，成功地将这一哲学思想浓缩于太极图中。

我们日常所看到的太极图是画在平面上的，就我们所赖以立

身的地球被展开在图上一样，拳以太极命名就决定了这个拳从立意上是浑圆的矛盾集合体，无处不矛盾又处处协调、无处不对立又处处统一。与我们平时学到的各种学问一样，太极拳也有其自身深刻而朴素的哲学底蕴，这也是其独到的一面。理解了这其中的奥秘也可以在一定程度上有助于我们认识理解各种问题，从哲学中吸取精髓，这几乎是所有能够像太极拳一样流传于世的武术等的共同点。

当我在课堂上逐渐熟悉太极拳之后，虽然只是懵懵懂懂但还是能感觉到一种流畅的感觉。这或许是经过许多代的人民群众的实践检验出来的，它在长期流传的过程中必然形成了很多特点：（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，男女老幼皆以，不受时间季节的限制，单人练习也可，集体练更好。即能锻炼身体，又能防治疾病。不仅我国人民爱练，而且受到世界各国人民的欢迎。（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：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。

这一个学期的体育课收获很多，最大的收获是心态上的收获，首先在太极中体味到一种平静，这种平静让我意识到学习太极拳学会的不只是一套拳法，也懂了很多道理。以柔克刚、顺其自然未尝不是一种好的选择；积土成山、积水成渊，付出努力才能有收获。相信是在其他的活动中难以得到的，希望这份收获可以常常在生活中警醒我。

## 练太极心得体会篇七

太极是一门古老而神奇的技艺，它有着深刻的哲学内涵和实用的自我防范功能，尤其是在现代社会中，太极更是备受人们的关注。作为一名太极爱好者，我深深地感受到太极运动给我的身心带来的种种好处，同时也有了一些深刻的体会和感悟。

### 第一段：身体得益

太极运动的首要目的就是锻炼身体，让人达到身心健康的境界。通过太极运动，可以锻炼膝盖、腰腹、肩膀等细小部位的肌肉，同时也可以提高人的平衡感和协调性。据研究，太极对于颈椎病、腰椎病、关节炎等慢性病都有着很好的缓解作用，可以使人体健康水平更高。以我个人为例，通过太极运动，我的坐姿和站姿都有了很大的改善，在日常生活中也更加灵活。

### 第二段：情绪调节

除了锻炼身体，太极运动还有着很好的情绪调节作用。太极是一门要求精神高度集中的技艺，需要人集中注意力，从而使人从日常繁琐的事务中解脱出来，减轻心中的负担。太极的一些动作还能起到放松身心的效果，让人心情愉悦，释放愤怒、沮丧等负面情绪。通过太极，我能够平静心态，对待生活中的起伏波澜更加从容。

### 第三段：精神修养

太极运动强调的是一个人的一心二意，内心的意境和外在动作的协调，在这个过程中，我们很容易将注意力集中在自我修养上。在太极运动中，我们要修养内在情绪、意志力、意识能力和对生命的感悟力，使自己具备更好的生命素养和人生体验。太极达到的是“修身、齐家、治国、平天下”的境

界。凭这方面的精神，让我感受到太极拥有一种奇妙的力量，这种力量帮助我摆脱了种种虚假、贪婪、犹豫和焦虑的情绪，让我收获了一种更加真实和朴素的幸福。

#### 第四段：人际交往

太极运动是集体的、沟通的、分享的，每一个练习太极的人都有着自己的互动、交流和沟通过程。通过太极，我结识了许多同样热爱太极的小伙伴，我们在此相遇，共同学习太极，建立了真挚的友谊。这些同伴还与我共同探讨太极的精神内核、传统文化、生活哲学等各方面内容，被他们的认真思考所感染，我的思想得以开阔。

#### 第五段：人生哲学

太极是一门结合了中国传统哲学思想和身体运动技巧的高深艺术，它融合了中国古典文化的精髓，深刻反映了中国思维方式、生活方式和自然观。太极主张对自然和谐统一的做法和信仰，将人文和自然统一起来，追求人文关怀和文化价值，同时对于生命和自然也有着深刻的研究。通过太极修行，我懂得了自然和人类的交融、相互依存和和谐统一，感悟了太极的真谛，吸取了太极的精华，得到了真正意义上的人生启示。

综上所述，太极运动不再是单纯的切磋技艺，而是一个包含了身体锻炼、情绪调节、精神修养、人际交往、人生哲学等多方面综合素质的全面体验。它让我拥有了更为健康、强壮和长久的生命和心灵，让我泥淖在繁琐和困惑中的生活得到了提升和启迪，带给我了极大的安慰和乐趣。同时，也让我学到了从失败中成长，从努力中顽强，从生活中磨练的勇气和智慧。尤其在当前疫情肆虐和人类未来的不确定时期，太极不仅是一种身体和心理的锻炼，更是一种信仰和力量，让更多的人受到赞扬和尊崇。