

最新参加瑜伽社团的心得体会 瑜伽课心得 心得体会(优质9篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

参加瑜伽社团的心得体会篇一

练瑜伽整整一年了，切实体会到它的好处，真正的调理身心，难怪上到大牌明星下至小老百姓都对它如此热衷。

因本人体质实在是差劲，完全体会不到吃喝拉撒等人生享受，导致对玩乐也提不起兴趣。想到这个岁数就这样，十年后岂不是更严重，至此醒悟到身体健康的重要性，在去年12月办理威尔士健身年卡，办理美容院的开背、疏通经络按摩卡，主动健身加被动健身加中药调理全面出击，大出血了一把，现在看下来健康是自己的，还是值得的。

在威尔士1600办的年卡，尽管可以游泳、健身器械等全项目使用，但是考虑本人的身体特质全年只参加了瑜伽课程，累计共180次，合每次不到10元钱。特别强调的是课后的洗浴加桑拿帮我度过了没有常温供暖的南方阴冷的寒冬(每次出来都身体都暖乎乎的，感慨啊~)。

会所的所有瑜伽课基础瑜伽、哈达瑜伽、阿斯汤加瑜伽、热瑜伽、流瑜伽、阴瑜伽、热·流瑜伽、舒缓流畅加普拉提全部参加过体验过，各有各的特点，也相互有共通的动作，最终选择了适合自己的瑜伽课，为避免练成肌肉发达的强壮体格，就避开阿斯汤加瑜伽，想出汗排毒时就多选择热瑜伽。根据瑜伽老师的不同每周基本固定上几节课外加普拉提。用

通俗易懂的话讲就是把身体向前弯、向后弯、向左右弯再加上象拧麻花似地向两侧拧转，起到了按摩内脏、拉伸柔韧筋骨活络关节的作用，并通过特有的wujjayi(梵语)腹式呼吸方式来调理气息使紧张的身体和情绪放松下来，从而达到身心的净化。上课时老师偶尔会说明那些动作对身体哪个部位有何等好处，有这种毛病的人可经常做这个动作等。做瑜伽时不用勉强达到某种程度，量力而行，做多了自然就会做到标准或接近标准了，比如劈腿，多做了筋骨就拉伸开了，还有倒立和下腰这些都是目前为止完全没做过的动作，看到自己能力上的变化还是很欣喜的。再来说说普拉提，普拉提是专门锻炼腰腹臀腿的，呼吸方式也是和瑜伽有区别的鼻吸口呼，动作不能使用爆发力而是缓慢进行的，这样可以锻炼到深层肌肉，让肌肉由里向外的结实起来。

接下来说说一年定期做瑜伽下来的身体上的变化。手脚尤其是脚掌变宽，因为体重落在手上或单脚上时，脚掌手掌的接触面越大就越稳。肩变宽，以前是肩窄的体型，现在正合适啦。胯骨变小，长期坐着不动肯定是胯骨越来越宽的，瑜伽可以校正骨盆。身高长了近2cm□夸张啦！

不是长高了而是多年佝偻着的身体变得笔直挺拔了，是今夏体检时发现的，嘻嘻！还知道自己身体左右的不对称，因常年坐着时有跷二郎腿的习惯，导致脊柱一侧倾斜，做瑜伽时躺在垫子上身体包成团前后滚动时发现身体朝向斜了，滚动多次就已经转了45度了，赶紧注意纠正坏习惯。腰腹的赘肉没有了，都是拜普拉提所赐啊。肺活力变强中气变足，以前没用的连气球都吹不起来啊，虽然没试过现在应该没问题了。总之身体的整体比例比一年前匀称，体重没变化，但衣服都宽松出来了，尤其是裤子的腰臀腿都小了一码。其他的如提胸提臀的一些细节就不做细缀了。

接下来健身年卡的年费上涨了，目前全球金融危机的状况下全民都在精减支出，但是为了身体健康此笔费用还是不能省的，因为它可以帮我买来健康、美丽和愉快心情，我要接着

做下去，继续体验第二年的瑜伽感受。

参加瑜伽社团的心得体会篇二

瑜伽是印度古老的一种身心健康的系统，它注重于调节身体、呼吸和心态的健康。在这个快节奏的时代，瑜伽成为了一种趋势，越来越多的人开始接触瑜伽，并且受益于它的各种好处。于是，我也开始了我的瑜伽体验，给我留下了深刻的体验与心得体会。以下我将总结我在瑜伽中学到的心得体会。

第一段：身体健康是我的重点

人们常说“健康是财富”，最重要的是保持身体健康。瑜伽作为一种综合的体育运动，在促进身体健康方面具有独特的优势。通过练习瑜伽，我不仅增强了身体的灵活性和力量，还能深度呼吸，提升肺活量，使身心处于稳定平衡状态。更重要的是，瑜伽可以调节身体器官的功能，使身体内脏得到全面的保护和锻炼，减缓身体疲劳，改善睡眠的质量。经过一段时间的练习，我开始能感受到身体的变化，我发现自己更有活力和自信了。

第二段：呼吸调节的重要性

瑜伽的重点之一是呼吸，与日常正常的呼吸相比，瑜伽的呼吸方式更加细微。通过练习，我明白了呼吸调节对于身体健康和心态的重要性。呼吸调节可以改善身体器官的功能，提高肺部的容积，预防哮喘等呼吸系统的疾病。而且，在瑜伽的呼吸练习中，我们可以更加专注和集中，达到缓解压力和焦虑的目的，使身心处于更好的状态。

第三段：动与静的平衡

瑜伽以调和和平衡为宗旨。在瑜伽中，动与静的平衡是至关重要的。身体通过灵活运动来锻炼柔韧性和力量。同时，通

过练习静坐冥想来提高内心的平静，集中注意力、呼吸与心态。这个过程让我身体得以放松，并帮助我控制自己的情绪，让我的压力感得以消失。这样的平衡让我感到内心自由，安宁和满足。

第四段：持之以恒，持续练习

练习瑜伽是一个持久的过程，不是一朝一夕可以完成的。尤其是当我初进入瑜伽这一领域时，尝试着掌握那些困难的姿势时，一些部位的肌肉会感到酸痛和疼痛。但是只要我坚持下去，我会发现自己可以掌控更多的努力，掌握更多的技巧，进入一个更高的层次。同时，瑜伽也是一种良好的习惯，与每天练习、喝充足的水、睡眠等共同作用，能够让身体和心态更加健康。

第五段：共享，教授给别人

练习瑜伽不仅仅是自我收益，还能与他人分享和交流。我会试着教给其他人，让他们也得到瑜伽的益处。当我看到其他人从我的分享中受益时，我感到非常高兴。与此同时，向别人展示自己的技巧也帮助我更好地掌握瑜伽技巧，达到更高的练习层次。

结论：瑜伽让我从身体到心态，有了大大的进步和提高。这种平衡和健康的生活方式让我感到非常满意，这对于我个人和社区都有着重要的意义，希望更多的人能够加入这种身心健康的生活方式中。

参加瑜伽社团的心得体会篇三

瑜伽作为一种传统的健身方式，正逐渐走进大家的生活。在这个快节奏的社会中，不少人选择通过瑜伽来寻求内心的宁静与平和。我也是其中一员，在瑜伽的修习中体会到了许多意想不到的效果。下面，我将分享我对瑜伽的心得体会。

第一段，瑜伽让我拥有了一种强大的自信。在瑜伽的修习中，需要进行各种各样的体式，这些体式需要我们保持稳定和平衡，挑战自己的极限。刚开始的时候，我总是觉得自己无法做到，对自己产生了怀疑。但随着时间的推移，我渐渐掌握了每个体式的窍门，发现自己的身体慢慢变得柔软和有力。每次完成一组挑战性的体式时，我都会感到一种巨大的成就感，这种成就感让我对自己的能力有了更大的信心。

第二段，瑜伽帮助我调节情绪。生活中难免会遇到各种各样的挫折和困惑，这时候瑜伽成为了我的情绪出口。瑜伽修习时需要专注于呼吸和姿势的控制，这种专注让我暂时忘记了烦恼和负面情绪。而且，通过瑜伽的呼吸法和冥想，我学会了更好地控制自己的情绪，遇到问题时更冷静和坦然，对待困难时更有耐心和坚韧。

第三段，瑜伽让我更加关注自己的身体健康。在现代社会中，无论是工作压力还是生活习惯，都会导致身体出现各种问题。瑜伽能够通过各种体式和呼吸法来拉伸肌肉，增强肌肉力量，并同时帮助舒缓压力和消除焦虑。每次修习完瑜伽后，我都会感到身心放松，精神焕发。而且，通过对自己身体的观察，我也更加关注自己的饮食和生活习惯，使自己的生活更加健康有序。

第四段，瑜伽让我与自然更加接近。在瑜伽的修行中，我能够与自然更加接触。在户外修习瑜伽时，我可以感受到阳光、风和大自然的气息，这让我感到无比的舒适和放松。通过瑜伽，我学会了更加细致地观察大自然的美，感受大自然中的和谐与平和。与此同时，瑜伽的修行也让我更加注重环境保护和自然生态的平衡，积极参与环境保护的行动。

第五段，瑜伽改变了我的人生观。通过瑜伽的修习，我学会了放慢脚步、关注当下，并且更加顺应自然的规律。不再追逐物质和功利，而是更加注重内心的平和与宁静。瑜伽教会了我如何与自己相处，如何与他人相处，如何与这个世界相

处。瑜伽让我懂得了不断努力和成长的重要性，明白了人生需要平衡与调节。

总之，瑜伽作为一种兼具身体、心灵和精神的修炼方式，给予了我很多意想不到的收获。它让我拥有自信，调节情绪，关注身体健康，与自然接近，改变了我的人生观。我希望通过分享我的心得体会，能够吸引更多的人去体验瑜伽的魅力，感受到它带来的无限好处。

参加瑜伽社团的心得体会篇四

瑜伽是一种古老而受欢迎的身心修养方法，它通过呼吸、姿势和冥想等练习，帮助人们实现身心的统一和平衡。我从去年开始接触瑜伽，深深地感受到它对我的身心健康所产生的积极影响。在瑜伽练习的过程中，我积累了许多心得体会，下面我将分享我的心得，希望能给其他瑜伽爱好者和正在犹豫尝试的人一些启发和帮助。

首先，瑜伽对我的身体健康带来了巨大的改变。在我开始练习瑜伽之前，我经常感到身体疲倦、肌肉酸痛，经常出现各种不适。但是自从我开始坚持瑜伽练习以来，我的身体变得更加灵活，肌肉也变得更加结实。我感受到了自己的体力和耐力都得到了提升，对抗疲劳的能力也明显加强。不仅如此，我的呼吸变得更加深长，这使得我的肺活量大大增加，呼吸更加顺畅。经过一段时间的瑜伽锻炼，我发现许多常见的身体问题也得到了改善，比如背痛、颈椎痛等。这些变化让我坚信，只要坚持瑜伽练习，就能够让身体更加健康。

其次，瑜伽练习让我更加平静。在现代社会，人们的生活节奏很快，压力也非常大。这对身心健康造成了很大的负面影响。我曾经也深受压力困扰，很难保持内心的平静。而通过瑜伽的冥想练习，我学会了如何调节自己的情绪，如何舒缓压力，如何让自己的内心回归宁静。每一次练习瑜伽的过程中，我都会全身心地投入其中，专注于呼吸和姿势，将自己

与外界的喧嚣隔绝开来。这种全神贯注的状态让我暂时忘记了一切烦恼和困扰，进入了一个与自己独处的宁静世界。这种平静的感觉带给我巨大的放松和满足，我从中获得了精神上的慰藉和疗愈。

第三，瑜伽让我更加自信。在瑜伽练习的过程中，我体验到了自我超越的喜悦。一开始，我并不擅长瑜伽，各种姿势都感觉很困难，我总是不能完美地完成它们。但是随着时间的推移，我逐渐提高了自己对姿势的掌握和理解，每一次进步都让我感到无比的自豪和满足。通过不断地挑战自己，我看到了自己的潜力和成长，也培养了自信心。无论是在瑜伽垫上还是在生活中，我都能够坚持自己的信念，勇敢面对困难和挑战。

第四，瑜伽培养了我的专注力。瑜伽练习需要专注和集中的注意力，这对我来说一开始是一种挑战。但是随着时间的推移，我意识到，只有将自己内心的杂念排除出去，才能够真正地体验瑜伽的乐趣和效果。通过练习，我学会了如何将杂念从脑海中驱散，将思绪聚焦在练习中。这种专注的状态不仅让我在瑜伽练习中受益匪浅，也让我在学习和工作中更加有效率。

最后，瑜伽教会了我懂得如何与他人和谐相处。在瑜伽课堂上，我有幸结识了许多志同道合的朋友。我们一起练习，互相鼓励，互相支持，一起分享和成长。这种共同的经历让我们之间建立了深厚的情谊，产生了互相理解和尊重的关系。这让我明白了，在与他人相处的过程中，要学会倾听和关心他人，要学会分享和合作，这样才能建立良好的人际关系。

总之，瑜伽在我生活中扮演了一个重要的角色，它让我更加健康、平静、自信、专注和和谐。瑜伽练习的过程并不简单，但是它带给我的收获和满足让我觉得一切都是值得的。我希望更多的人能够尝试瑜伽，从中体会到瑜伽所带来的益处，让我们的身心得到真正的修养和平衡。

参加瑜伽社团的心得体会篇五

段落一：介绍瑜伽的起源和基本理念（约200字）

瑜伽，源自古印度，是一种亚洲古老的传统健身方式。不仅是身体的锻炼，更是一种心灵与身体的和谐统一。瑜伽强调身心灵的平衡，通过各种体式、呼吸以及冥想修行，实现内外的平静，追寻真正的自我。进行瑜伽练习可以使人感受到内心的宁静与快乐，提升生活质量和身心健康。

段落二：我个人对瑜伽的吸引和初次练习的感受（约250字）

初次接触瑜伽是在一次朋友聚会时，她邀请我一起参加一个瑜伽班。一开始，我对瑜伽的概念非常模糊，对自己的身体灵活度也没有信心。然而，当我身临其境地感受到那种平静与安详的氛围时，我开始被吸引。瑜伽老师的引导和耐心让我懂得了如何正确地进行呼吸和姿势。尽管身体有些不适应，但冥想的过程却令我收获了一份内心的平静和放松。那次瑜伽体验让我决定要将瑜伽融入到我的生活中。

段落三：瑜伽对我身心健康的积极影响（约300字）

在我日常生活的过程中，我发现瑜伽对我的身心健康有着积极的影响。练习瑜伽不仅锻炼了我的肌肉，增加了体力，还改善了我的身体姿势和灵活性。随着练习的深入，我发现自己在日常生活中的疲劳感减少了，精力更充沛，心情也更加愉悦。冥想练习使我更加注重当下，提高了我的专注力和内心的平静。我能够更好地处理压力，更加深入的接触到自己内心深处的喜怒哀乐，同时提高了我的自我认知和情绪管理能力。

段落四：瑜伽对我生活质量的提升（约250字）

瑜伽带给我生活质量的提升是显而易见的。在瑜伽的帮助下，

我学会了更好地与他人沟通，改善人际关系。不仅如此，瑜伽也帮助我认识到自己的优点和局限性，让我学会接纳自己的缺点。练习瑜伽不仅仅是身体上的锻炼，更是一种与自我和解的修行。从瑜伽中我获得了坚毅、耐心和自律的品质，这些都让我在日常生活中更加自信、积极向上。

段落五：总结自己对于瑜伽的感悟与期望（约200字）

通过与瑜伽的接触和练习，我深深地感受到了身心的和谐与统一。瑜伽不仅让我改善了身体健康，还带给我内心的平静和快乐。在这个快节奏的社会中，寻找一种平衡的方法非常重要。瑜伽成为了我寻求平静与放松的方式，也让我对自我有了更清晰的认识。未来，我希望能够坚持下去，将瑜伽融入到我的生活中，并传递给更多的人，与他们分享瑜伽带给我的宝贵体验和心得。瑜伽不仅仅是一种运动，更是一种生活方式，一种追求完美的修行。

参加瑜伽社团的心得体会篇六

今年来，瑜伽越来越热，练瑜伽的人也越来越多，瑜伽的引入也逐渐突破了最初的单一模式。关于流瑜伽，偶就体验了一回，写写自己练习流瑜伽的感受，和jms分享一下。

其实，流瑜伽是哈达瑜伽的一种。流瑜伽比较侧重伸展性、力量性、柔韧性、耐力、平衡性及专注力的全面锻炼，尤其是耐力，同时注重呼吸同体位的配合。体式之间的衔接给人一气呵成之感。同时，流瑜伽也结合了辅助瑜伽的特点，注重体位的细节和工具的辅助利用。

一堂课上下下来，感觉流瑜伽和传统瑜伽最大的区别就是：普通瑜伽练习过程中不断地有短暂的调息，而流瑜伽做动作是连贯的，所有的动作几乎是一气呵成，到最后才是放松休息，而且它的'休息也是通过做动作完成，所以感觉强度大了许多，辛苦得多。

参加瑜伽社团的心得体会篇七

投入与专注，难能可贵，心无旁骛。生命眷顾努力的人！

感谢宋老师给我这么好的机会，还是很紧张，说着体式就忘了呼吸，自己就一边做一边喊口令，提醒自己体式的要领，就是这样宋老师一直用信任的眼神看着我，暗示我加油，同时看到学员努力的样子，给了我鼓舞给了我信心，到快结束的时候宋老师让我加几个哈他体式，脑子瞬间空白，马上开始搜索段老师上课的内容，学员都已经仰卧在垫子上了，就找了三个仰卧的体式，结束了课程。自己感觉很多地方都有问题，但是宋老师还为我伸出大拇指表示鼓励。从中深深感受到培训实践课的重要性，就像宋老师所说学到的知识就是一块块砖，砖再多不把他们垒成你想要的样子是没有用的。感谢这xx年一成不变的生活模式，同时也改变了我处于亚健康的身体状态。

我觉得自己是一个阳光的人，但是却没有温暖和力量，精神与身体像是两条平行线，没有交集，有精力做事时，身体却没有能量补给，所以总是在寻医问药的路上徘徊，试图靠外界力量改变，但效果甚微。

从第一次接触到瑜伽，和老师们敞开心扉的交谈，我的心再次波动了，“外界的力量只能得到短暂的效果，唯有调动自己的力量才能从根本上改变。”这句良言好像是改变我当下糟糕状况的一剂良药，于是我投入到瑜伽的练习中。

开始真的很难，因为许久没有调动的身体像是沉睡了一般，没有一处听使唤，老师鼓励我坚持，因为唯有坚持才会看到自己的改变，我在半信半疑中坚持着，最初的几天，我几乎在疼痛中醒来，又在疼痛中睡着，但我发现我乐于接受这种疼痛，并且愿意继续在疼痛中练习，每一次，每一天，身体像是一点一滴的开始苏醒，开始变得勤奋，开始变得有活力，不知不觉中带动我的精神，这是一种久违的感觉，像是在学校

里为考学而挑灯夜读的欲望。

到今天为止，是我接触瑜伽的第79天，从断断续续的练习，到现在的每天习练，从一个体式坚持不了3秒钟，到每一个体式都能坚持做下来，我的身体慢慢变得柔软，内心也慢慢变得柔软，身体和精神似乎又找到了交集，负能量在一点点减少，正能量在一点点增加。这种变化和别人比起来是微乎其微的，但真的给了我很大的力量。

感谢引领和鼓励我走进瑜伽世界的老师，同样也是益友，感谢每次习练中传递给我正能量的伙伴，你们真的像是小太阳一样，给予我温暖和力量，还要感谢我自己的坚持，因为坚持真的是一种可怕的力量。

参加瑜伽社团的心得体会篇八

作为一种远古的宗教形式，瑜伽在现代社会已经得到了广泛的认可和接受。很多人都选择瑜伽作为缓解压力、放松身心的方式。我也不例外，最近加入了一家瑜伽馆，并进行了一段时间的练习。通过这段时间的经验，在这篇文章中，我想与大家分享我的心得体会，以及对于瑜伽馆的评价和建议。

第二段：对瑜伽馆的整体印象

瑜伽馆是一个专注于瑜伽教学和实践的场所。从环境设施上看，这家瑜伽馆整体装修风格简约、大气，十分具有现代感。开教室、更衣室、卫生间等设施得到了很好的维护和管理，为练习提供了良好的环境。另外，在课程质量上，瑜伽馆的课程设置比较科学合理，且有针对性，让学员快速地掌握瑜伽技巧和精神内涵。总之，我对于这家瑜伽馆整体印象非常好。

第三段：对于瑜伽练习的感受和收获

在这家瑜伽馆中，我体验了各种类型的瑜伽课程，如哈他瑜伽、流瑜伽等等。通过练习，我感到身体的柔韧性不断增加，精神状态也得到了显著提升。在瑜伽练习中，可以加深自己对身心的感觉和状况的了解，也可以助力习练者更好地控制自己的情绪和感受。总的来说，通过这一段时间的练习，我对于瑜伽这项运动认识更加深入，也更加热爱和喜欢这种健身方式。

第四段：对于瑜伽馆的建议和改进

不过，我认为这家瑜伽馆还有可完善的地方。首先，馆内的课程安排比较紧凑，希望能适当地放松一下课程间的时间设置。其次，瑜伽馆的师资力量虽然较强，但也应该更加注重教师的技术和精神，更好地塑造瑜伽馆的品牌形象。此外，希望瑜伽馆能够加强互动活动，与学员、社区以及环境一起互动。

第五段：总结与体验分享

总之，这家瑜伽馆给我留下了很深的印象。正是由于瑜伽馆的注重企业形象和服务质量，让我对这家瑜伽馆非常信任和支持。在我练习的同时，我也经常和周围的同学们互动沟通，一起分享了很多瑜伽馆的心得。我相信通过努力，瑜伽馆会变得越来越好，也相信瑜伽馆不会辜负广大学员的期望。如果你想找一个地方，让自己的身体和心灵都放松一下的话，这家瑜伽馆绝对是个不错的选择。

参加瑜伽社团的心得体会篇九

经过四十天的培训，回头看看走过的路，太精彩了。不管是挥汗如雨，还是咬着牙哭泣，从中收获成果欢笑中……瑜伽从身体上的磨练，增强了我的意志，体式帮助了我增强体质和自己多年的驼背等等一些恶习，呼吸控制法调整了我练习中不安的心态。神奇的是净化了心灵，不浮不躁，没有强烈

的欲望心。

从一个对瑜伽一无所知到中层的了解我来说，瑜伽不仅是身体上的锻炼还是一种关身心灵不可思议的训练。想要彻底深入瑜伽这块，我觉得要学习的知识太多太多了，瑜伽解剖学，瑜伽心理学and so on[]以前以为就是四肢比划比划下就可以了，现在觉得是没那么简单。

文老师，毕业于印度卡瓦拉翰慕瑜珈研究学院获得高级教师培训证书，以及全美瑜伽联盟认证学院证书，有多年从教瑜伽经验.课堂上，用生动语言、易懂手法、寓教于乐的方式传授，力求每位学员学到、学好瑜伽功，所以颇受学员的爱戴和欢迎。

教学内容主要以下几点：

一、理论：瑜伽理论、唱诵

二、实践：体式、呼吸控制法、冥想训练

三、阿输吠陀療法(针对各种亚健康问题,通过瑜伽疗法作治疗)

四、培训瑜伽老师

瑜伽远不仅仅是简单的身体锻炼，它是帮助我们建立自我内部世界与外部环境和谐统一的生活方式之得力助手，它只有通过实践和经验，才能成为我们的生活知识。”我希冀每位学员只有把它身体立行，通过体验你会感悟到与自然共存，与心灵结合。

瑜伽是人类智慧的结晶，瑜伽师更是帮助人们身心的人。瑜伽像一个深不可测的海洋，我要不停的探索，提高自己。用我一生的历程，达到表里如一，成为一个职称的瑜伽师。

故此，学员们与我感受诗的悄然来临，引领体态走近自然，走向空灵。完善此刻的自我、享受美丽的人生。

瑜伽的心得体会篇4