

最新大学生瑜伽课心得体会 大学生选修 练瑜伽心得体会(优质5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

大学生瑜伽课心得体会篇一

瑜伽是一种古老的身心灵练习方法，通过不同的体式、呼吸和冥想，帮助人们建立健康的身心连接。现代社会的生活节奏快，压力大，大学生作为新时代的主力军，同样面临着高强度的学业和生活压力。因此，大学生选修瑜伽这门课程已经成为一个趋势。我也有幸选修了这门课程，并从中获得了许多益处。

段二：身体健康的改善

通过练习瑜伽，我的身体健康状况得到了明显的改善。瑜伽可以增强肌肉群的灵活性和力量，使得身体更加柔软。我曾经有腰疼的困扰，通过瑜伽的练习，我的腰部得到了很好的舒缓。此外，瑜伽还可以调节内分泌，改善消化功能，提高免疫系统的功能，使身体更健康。长期坚持练习瑜伽，我发现自己的身体变得更加健康，精力更充沛。

段三：心理健康的提升

大学生作为一个特殊的群体，在学业和生活中都面临很多挑战和压力。瑜伽帮助我 **better cope with these challenges**. 通过冥想和深呼吸，我能更好地放松身心。这有助于减轻压力和焦虑，提高我对不同情况的适应能力。同时，瑜伽还有助于提高专注力和注意力。在考试期间，我能更好地集中注

意力，并且更有效地控制自己的情绪，提高学习效率。瑜伽还可以促进睡眠质量，我变得更加容易入睡，睡眠质量也有所提高。因此，通过练习瑜伽，我的心理健康得到了明显的提升。

段四：人际关系的改进

瑜伽是集体课程，与其他学生一起学习瑜伽，也为我提供了一个交流和社交的机会。在瑜伽课上，我结识了很多志同道合的朋友。我们互相鼓励、支持和帮助，共同进步。在这个过程中，我学会了倾听和理解别人，培养了团队合作的精神，培养了社交能力。我意识到人际关系的重要性，也学会了更好地与他人相处。

段五：对未来的影响

通过大学生选修瑜伽的体验，我意识到瑜伽对我的个人成长和未来的职业发展都有积极影响。瑜伽教会我如何管理自己的身心健康，如何更好地适应压力环境。这些都是我未来工作和生活中所需要的重要技能。此外，我热爱瑜伽，并计划继续在将来练习和深入研究瑜伽。我希望能成为一位合格的瑜伽教练，将瑜伽的益处传播给更多的人。

总结：大学生选修练瑜伽是一个有益的决定。通过练习瑜伽，我们能够改善身体健康，提升心理健康，改进人际关系，并且对未来的职业发展有积极影响。因此，我鼓励其他大学生也尝试选修这门课程，体验瑜伽的乐趣，以及为自己的未来奠定良好的基础。

大学生瑜伽课心得体会篇二

瑜伽作为一种传统的身体和心灵的锻炼方式，近年来在大学生群体中越来越受欢迎。选修练瑜伽不仅可以改善身体质量，还能提高学习和生活的质量。个人在选修练瑜伽课程中的经

历，让我深刻体会到了瑜伽的魅力。

第二段：身体健康的改善

通过选修练瑜伽，我的身体状态得到了明显的改善。经常坐姿的大学生容易出现肩颈酸痛等问题，但瑜伽通过一系列的身体姿势和呼吸方式，帮助我们调整脊椎，放松肌肉，缓解肩颈的不适。在课程中，我学会了很多有针对性的动作，例如猫式、下犬式等，通过练习这些动作，我的身体变得更加柔软，肌肉得到了伸展，身体的稳定性和灵活性也有了明显提高。

第三段：心灵的平静与放松

瑜伽不仅可以改善身体健康，还能对心灵产生积极的影响。大学生的生活节奏紧张，学习和社交压力常常让人焦虑和疲倦。而在瑜伽课程中，我们经常会通过深呼吸和冥想来放松心灵。冥想可以让我进入一种深层的放松状态，舒缓紧绷的神经，让我感到内心的平静和安宁。在课程中，我也学到了聚焦于当下、执着于身体感知的重要性，这种专注的状态可以让我暂时抛开学业和其他烦恼，真正地享受当下的好时光。

第四段：培养自律和耐心

选修练瑜伽需要一定的自律和耐心。练习瑜伽要求动作的准确性和持久性，我们必须耐心地去修复每个错位，保持每个姿势的时间。这让我明白了成功需要坚持与耐心。在我练习的过程中，我时常遇到困难和挫折，但是通过坚持努力，我慢慢看到了自己的进步，这种进步让我更加坚定了继续练习下去的信心。而这种自律和耐心的品质，在学习和生活中都是非常宝贵的资源。

第五段：总结体会与展望

通过选修练瑜伽，我不仅改善了身体健康，平静了心灵，还培养了自律和耐心。我相信，这些提纯的品质将在我的未来道路上发挥重要作用。瑜伽教会了我坚持并享受每个当下的力量，让我更加有信心面对未来的挑战。因此，我会坚定地继续这项锻炼，将瑜伽的智慧融入到我生活的方方面面中。

以上就是我在选修练瑜伽课程中的心得体会。通过选修练瑜伽，我获得了身体健康的改善，并找到了心灵平静与放松的方法。同时，我也培养了自律和耐心的品质，这些都将对我的未来发展起到重要的促进作用。瑜伽已经成为我生活中不可或缺的一部分，我会继续坚持下去，享受练习瑜伽带给我的益处和快乐。

大学生瑜伽课心得体会篇三

通常的瑜伽课程，都把重点放在瑜伽体位的练习上，同时也配合短时间的调息练习，从而很容易使对瑜伽理解不深的人产生一种认识上的偏差，那就是，体位是最重要的瑜伽练习方法。而在我所见的许多练习者中，有许多人是抱着非常功利的想法开始练习瑜伽的，其中，想通过瑜伽体位练习而减肥、美体是最常见的原因。

我本人通过近三年的瑜伽练习，越来越深地体会到，瑜伽，并不是简单的体育运动，而是一套思想深邃的哲学体系。它通过体式、呼吸、冥想的长期修炼，不仅修身，更是修心，从而最终达到身、心、灵的和谐统一。我想，这正是其他任何运动所无法比拟的，也是瑜伽的魅力能够经历五千年沧海桑田而历久弥新的原因所在吧。

在印度最经典的八支分法瑜伽(也称王瑜伽或胜王瑜伽)中，体位是第三支，呼吸是第四支，而冥想则是第七支。我个人的理解，这也就是说，体位比呼吸冥想容易掌握，而冥想的境界要比体位和呼吸更高。

因此，课堂上练习的瑜伽体式，只是瑜伽练习的一小部分。如果了解瑜伽的博大精深，只靠课堂上的体位练习是远远不够的。好的瑜伽老师会在体位练习中引导学员体会动作给身体带来深层感受，令其渐渐领悟到瑜伽的魅力，进而对瑜伽的更高层面产生求知欲，而不是单纯追求体位动作的难度和花样翻新。

以我个人的体会，其实在课下与老师交流是加深对瑜伽了解的最好也最便捷的方式。瑜伽馆提供给大家练习瑜伽的平台，而老师则是瑜伽最直接的传播者。好的瑜伽老师不仅能很好的引导体位，还需要具备良好的文化素养及对瑜伽的深刻理解，更重要的是，在生活中践行瑜伽的理念与生活方式，与其合而为一，这样，学员才能从老师身上最真切地体会到瑜伽的真谛。身体力行，是最好的教育。

为此，我们在常规的瑜伽课之外，曾不定期的安排了一些其他的瑜伽课程，如呼吸法，洁肠法等，希望瑜友们对瑜伽有更多了解和理解，并能从中受益。这次的瑜伽公益讲座，也是基于这方面的考虑。

我们计划今后继续举办这样的活动及课程，希望有更多的朋友走进瑜伽的魅力世界，认识瑜伽，了解瑜伽，感受瑜伽给我们的身、心、灵带来的可喜变化。

大学生瑜伽课心得体会篇四

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。

瑜伽这门课程一开始是由课表自动安排的，我也是抱着无所谓的态度去学习它的，但是在练习瑜伽的过程中，我感到通

过做不同的拉伸动作，整个身体都很轻松，心情也保持平静、放松的状态。

学习瑜伽的开始，老师便给我们介绍了瑜伽的大概及功效，每个动作都要做到自己的极限，这样练习瑜伽才是有效果的。给我印象深刻的是我们在一开始练习时都会做一个基本的冥想盘腿姿势，让整个脊柱笔直通下达尾骨，这个姿势保持可以给予大脑充分的休息，并让心态重获活力，时间越久，效果越好。之后会做颈部活动，顺时针，逆时针旋转几下，这个动作是为了减少头部紧张感，活化颈椎，放松颈部肌肉，美化颈部曲线。虽然是几个基本简单的动作，但是却也有很大的用处，而就是这微小的用处在我们平时不断积累下，就比别人身体更健壮，体态更优美。然后是我们考试内容里十分重要的太阳致敬式，由8个体式12个步骤组成，其可以用不同的方法活动脊柱并伸展四肢。每个动作都让身体完全舒展，促进血液循环，呼吸系统也得到了锻炼，对于我们这些初学者有非常好的锻炼效果。虽然我本身有些微胖，身体也很紧绷，但在尽全力去完成这些动作后，我感受到了瑜伽确实是要用全身心去体会，即使动作并不标准，但是身体得到了前所未有的放松，很舒服的感觉。而瑜伽也让我的身体紧绷感好了很多，这有可能是我常年不怎么运动的关系，我想练习瑜伽会比跑步等运动让我更有动力。瑜伽贵在坚持，每天花一点时间练习几个动作，我相信一定会有所收获。

在练习瑜伽的同时，老师还给我们传授了很多其他东西，比如捶腿，这有助于关节以及以后可能的腿疾病，还能帮助我们优美腿部线条，瘦腿等。还有跳三步，对于女孩子来说，会一点舞步以后总会有用处的。这些都丰富了瑜伽课的内容，使我对于瑜伽课有了新一层的感触。每次体育课都要经历的800米跑步，在瑜伽课上就换成了符合课程内容的劈叉，但是在平时练习之前，我们还是出去慢跑，这也是身体舒展，身心锻炼的一种方式，任何运动都是互通的，都是为了身体的健康。

瑜伽课让我在学习瑜伽，身体锻炼的同时，精神方面也得到了一定的提高与收获。现在，我有些庆幸自己来上瑜伽课，这门课程是值得去学习的，16周的学习短暂，但是确是受益一生的。

大学生瑜伽课心得体会【篇5】

大学生瑜伽课心得体会篇五

瑜伽作为一种流行的健身运动，在大学校园中越来越受欢迎，许多学生选择选修瑜伽课程来提升身体健康和心理素质。通过选修练瑜伽，我有了全新的体会和体验。在此，我将分享我对大学生选修练瑜伽的心得体会。

首先，大学生选修练瑜伽，对于保持身体健康和塑造好身材起到重要作用。在瑜伽课堂上，我们通过各种体式 and 呼吸法，能够全面锻炼身体的柔韧性、力量和平衡感。经常练习瑜伽可以改善体态，调整身体的各部分，使得轮廓更加优美，并激发身体潜能。此外，练习瑜伽能够增强肌肉的灵活性和力量，提高运动水平，防止受伤，有效地帮助大学生塑造健康美的身体。因此，练习瑜伽成为了我保持健康和塑造身材的首选运动项目。

其次，大学生选修练瑜伽，对于改善心理状态和减轻压力也有着显著的效果。在忙碌的学习和生活之余，偶尔进行一次瑜伽练习，可以有效地帮助我们释放压力，调整心情。瑜伽课堂上的冥想和呼吸练习，能够帮助我们集中注意力，舒缓情绪，释放焦虑和压力。通过每周瑜伽练习，我发现自己变得更加平静、自信和开放。无论是考试压力还是生活压力，我都能够更好地处理，并积极应对。瑜伽成为了我调节心理状态和缓解压力的良好途径。

再次，大学生选修练瑜伽还有助于提升专注力和学习能力。在瑜伽课上，我们往往需要集中注意力，把握身体姿势和呼吸法。这需要我们对我们的动作进行深入的思考和观察。通过练习和不断调整，我慢慢提高了我的专注力和观察力。这种提高的专注力和观察力不仅可以应用在瑜伽练习中，还可以帮助我在学习和生活中更好地把握细节，更有效地解决问题。练瑜伽的过程中，我也体验到了身心统一的境界，更加深入地认识到身体和思维之间的关联。这种身心统一的体验也进一步提高了我的学习能力和学习效果。

最后，大学生选修练瑜伽，对于培养良好的生活习惯和自律能力也是非常必要的。瑜伽需要长期、坚持地练习才能见到效果。而这种长期坚持的练习也让我养成了良好的生活习惯和自律能力。每周定期参加瑜伽课程，不仅让我保持良好的作息时间，还让我更注重自己的饮食和休息。通过坚持不懈的努力，我取得了显著的瑜伽进展，使我的身心健康水平得到了显著提升。这种生活习惯和自律能力的养成不仅对我的瑜伽练习起到帮助作用，还促使我在学业和生活中充满动力和目标。

总之，大学生选修练瑜伽是一种很明智的选择，它既能够帮助我们保持身体健康和塑造好身材，又能够改善心理状态和减轻压力，提升专注力和学习能力，培养良好的生活习惯和自律能力。我相信，通过选修练瑜伽，我们可以把握真正的自我，找到真正的平衡和成长。让我们一同享受瑜伽的魅力，共同成长和进步。