

# 练瑜伽的感悟和变化(通用8篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么你知道心得感悟如何写吗？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

## 练瑜伽的感悟和变化篇一

瑜伽是一门古老的健康运动，现在越来越普及，深受广大健身爱好者的追捧。瑜伽馆作为提供专业瑜伽服务的场所，让人们可以在这里体验到更高层次的瑜伽达成。在参与瑜伽馆的课程中，我有了一些非常深刻的体会，下面就来分享一下。

### 第二段：受益良多

来到瑜伽馆，每次上完课都感觉身体特别舒服，精神非常清爽与放松。瑜伽馆内氛围非常好，环境宽敞明亮，灯光柔和适宜。讲师也非常专业与严谨，授课内容非常丰富，让我在瑜伽的道路上不断前进。

### 第三段：挑战与克服

在瑜伽馆中，遇到的挑战比在家中自学瑜伽的时候要多得多，这些挑战让我感到更加兴奋和努力。每一位讲师都是耐心细心的指导，帮助我克服自己的局限性。特别是做一些动作时，坚持的时间更长了，而做完后身体的舒适度会更高，挑战自我让我更加快乐。

### 第四段：注重细节

瑜伽馆师傅还重视细节，每一项动作的细节都会提醒我们注意，他们时常告诉我们正确的呼吸方式，并不断纠正我们错误的动作。这种关注细节的方式，不仅使我们的运动更加标准，而且可以有效地避免扭伤或劳损等运动伤害。

## 第五段：结语

总体而言，参加瑜伽馆的课程使我受益良多。这里有专业的老师和先进的设施，能够给我提供更好的练习体验；这里有良好的环境和氛围，能够让我放松心情；这里有严格的管理和规范的动作，能够让我在规范的环境下提高技能水平。我相信，未来我会在瑜伽馆中坚持练习，拓展自己的瑜伽之路。

## 练瑜伽的感悟和变化篇二

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，是一种到达身体、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，但是开展到今天，那么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成效，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根本的冥想盘腿姿势，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。虽然是几个根本简单的动作，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。

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，比方捶腿，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。

### 练瑜伽的感悟和变化篇三

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。如果想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。

## 练瑜伽的感悟和变化篇四

瑜伽在我心目中，是一门艺术，是一种集大成的美。瑜伽在强身健体上的功用毋庸置疑，而作为瑜伽练习者，应该体会这背后的文化内涵和艺术美感，使其起到愉悦心性、陶冶性情的效果。

我是一个喜静不爱急走快跳的人，当初报选瑜伽时，除了考虑到自己的个性，更多的原因源于自己对美的向往。一学期的瑜伽练习即将结束，作为一个之前没有接触过瑜伽的初学者，有一些自己的体会。

首先谈谈瑜伽的动作设计。在这学期学习的这些动作看来，觉得瑜伽动作有两个出处，对自然现象的模拟和自身情感的自然抒发。动物经过严酷的自然选择，其自然形态有对环境极好的适应性及对滋生有良好的促进作用。猫伸展式、蝗虫式、眼镜蛇式可谓是人类“师百家之长”的智慧结晶。而向太阳致敬式可能是人类表达自身情感的外化。当然，也不排除某些动作是为满足锻炼特定部位的需要而自行设计的。瑜伽动作蕴含美感与对身体的强健作用，凝聚了世世代代瑜伽修习者的智慧。

其次谈谈自己对瑜伽文化内涵的理解。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。

我是一个初学者，对瑜伽的了解也不多。但我一直都抱着学

习一门艺术的心态去进行瑜伽学习，从每个动作背后去感受其文化内涵与美感。关于这学期的教学内容与教学方法，我觉得能在三十六学时学习到这么多已很满意，这得益于安排恰当的教学内容与老师的认真授课、引导。若觉得还有点小小不足，那就是期待老师能讲授更多瑜伽的文化内涵，可能是由于课时不足与我们刚入门理解不足，这样的要求或许有点不恰当吧。

若讲到这学期最美好的经历，就是在舞灵艺术中心进行练习。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。

瑜伽”乃梵语，简单的译文即是禅思，至今已有五千年的历史了。瑜伽向善，如果心变坏就做不出任何瑜伽动作，虽有夸大成分，但练习瑜伽者确为寻求内心平静、祛除疾病、清理潜意识垃圾，达到修身养性的效果。瑜伽练习也确实确实给予了人们如此的受益，成为减压和心灵美容的良方。正是由于瑜伽有这样的好处，在大一下学期可以自由选修课程时，我毫不犹豫的选择了瑜伽课。对于本来就不喜欢体育课的我来说，瑜伽算是我最喜欢的体育运动了。因为它不像篮球、羽毛球那样过于活跃，瑜伽是一个静的世界。也许，正因瑜伽讲究的是静、慢，在大家看来，瑜伽是一项强度很低的体育运动。其实恰恰相反，瑜伽这项项目，虽然看起来很平静，运动量好像没有那么大，但练习瑜伽真的挺能累人的。只是一系列热身动作，已经可以弄出全身的汗来。但由此也可证明瑜伽的确是能够达到健身的效果。才开始练习瑜伽的时候，我的韧带比较紧，在练习的过程中，我常常感觉韧带已经被拉到极限却仍做不出标准的瑜伽动作。不过，幸亏赵老师总会在一旁说“能做到哪里就是哪里，不要过于勉强自己，以免受伤。”才知道其实瑜伽并不是非要达到那个很高标准，只要做到自己力所能及的程度就好了。所以每次我都是尽力

做到自己的极限，希望每次都能有所进步。

经过一学期的学习，我发现自己的韧带越来越好了，做瑜伽动作也没有以前那么困难了，我想，瑜伽已经在无形之中改变着我、塑造着我，我的收获是很大的。在学习过程中，我最享受的是练习瑜伽休息术的时间，因为在整个过程中，我会有节奏的呼吸、平静自我身心，放松自己，缓解压力。在轻音乐奏响的练习室里，没有任何声音，我感觉到的是身边空气的流动，脑海里想象的是窗外明媚的阳光，或者淅沥的小雨。感觉自己已经抛开了所有的杂念，只是专心于享受此时此刻心灵的放松。通过每次的瑜伽休息术练习，我的精神得到了很大的安抚和平静，这让我更感受到瑜伽的魅力所在。

瑜伽，灌注给我们健康、力量、清爽和宁静。我热爱瑜伽，并会继续练习瑜伽。

## 练瑜伽的感悟和变化篇五

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。

## 练瑜伽的感悟和变化篇六

瑜伽是一门千禧时代备受追捧的运动。它不仅提供了身体上的锻炼，还能带给人内心的宁静和平衡。作为一个几乎没有接触过瑜伽的人，我有幸在最近几个月里坚持练习瑜伽。现在，我想分享一些从我的练习过程中获得的体验和感受。



## 第二段：体验

我刚开始做瑜伽时，感觉自己的身体非常僵硬，有些姿势的完成会让我感到非常吃力。不过随着时间的推移，我意识到自己更加灵活，并且学到了很多新的动作。通过瑜伽，我也感受到了身体上的变化。我发现自己变得更加强壮和有智慧，也开始掌握了更好的呼吸控制技巧。

## 第三段：内在益处

虽然一开始我的目的只是保持身材健康，但瑜伽对我来说意义更深远。不仅帮我掌握更好的身体姿势，也让我学会了平衡、冥想和静心。我逐渐意识到，在我聚精会神地将身体和心灵连接在一起时，我能够更好地放松自己，在忙碌的生活中获得内在的平衡。我现在在工作和生活中也变得更加有耐心，事情发生时不会失去镇静。

## 第四段：个性发展

在这些过程中，我也逐渐发展出自己的风格。我发现，每个人都有自己的方式来练习瑜伽。例如，我发现自己特别喜欢进行流瑜伽，这是一种连贯不断的流程，每个动作都流畅而自在。我也很想试试练习更多的站姿式，因为我发现它们对我的力量与平衡感是非常有好处的。

## 第五段：总结

总的来说，我很高兴能够尝试练习瑜伽，并重新发现自己的身体和内心。我赞赏瑜伽给我的身体和内在上的益处，并在这个过程中发展出自己的风格和姿态。此外，练习瑜伽也在提醒我，即身体和心灵的密切联系——这也是一个充满成长与发展的过程，我将在未来的生活中继续探索和尝试。

## 练瑜伽的感悟和变化篇七

瑜伽起源于印度，距今有五千多年的历史，被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽发源于印度北部的喜马拉雅山麓地带，古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中发现各种动植物天生具有治疗、放松、睡眠、或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者根据动物的姿势，观察、模仿并亲自体验，创立出一系列有益身心的锻炼系统，也就是体位法。这些姿势历经了五千多年的锤炼，教给人们治愈法，让世世代代的人从中获益。

在数千年前的印度，高僧们为追求进入天人合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥想。经过长时间单纯生活之后，高僧们从观察生物中体悟到了不少大自然法则，再从生物的生存法则验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，于是人类懂得了和自己的身体对话，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理，以及对疾病创痛的‘医治本能。几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系，这就是瑜伽。

一个学期的瑜伽学习是短暂紧张的，但同时也是丰富快乐的，因为努力，才得收获，它让我们流下了汗水，也让我们收获了精华。在一学期的瑜伽学习中，老师用心的讲解、分析和演示，不仅让我们迅速掌握了理论知识，牢牢记住了动作要领，能在较短的时间里完成许多难度较大的体位动作，还让同学们不断增强了领悟能力和自信心，让大家真正认识了瑜伽，理解了瑜伽的真谛。

瑜伽练习注重呼吸，节奏慢，求自然，求安全。呼吸让人们更关注自己身体的变化，更细心地体会人与自然的和谐状态，尽可能地进入天人合一的境界。瑜伽练习每次都是以静坐的方式开始，通过深长的呼吸，调整人们的生活节奏，让人们从紧张、刻板、发条式的生活方式中慢慢脱离出来。瑜伽讲求按照自己能够忍受的最大限度去完成各种动作，并不刻意

追求一个最完美的姿势，它允许人们从最简瑜伽单的动作开始，随着能力的提高逐渐完成更难的动作，并在这一过程中始终能够控制自己的身体和意识力，这便是瑜伽“求自然，求安全”的体现。其中，我最享受的是每节课前的腹式呼吸的环节，这段时间，伴着空灵自然的音乐，我除了用腹式呼吸法调整自己的状态，还在这个过程中平静自我身心，缓解压力，放松自己。在轻音乐弥漫的瑜伽教室里，没有任何杂音，我所感觉到的只是身边流动的气息，或是窗外明媚的阳光，抑或淅淅沥沥的小雨。感觉自己已经抛开了所有的杂念，只是专心于享受此时此刻心灵的纯净。

## 练瑜伽的感悟和变化篇八

“阴瑜伽”这个概念在最近几年引起了很多瑜伽爱好者的关注，包括我自己。阴瑜伽跟其他瑜伽形式不同，它侧重于保持长时间的姿势和深度的呼吸，旨在放松身体和冥想。在我开始练习阴瑜伽之前，我对它不是很了解。但是，现在我已经成为了一个狂热的拥护者，因为我体验到了阴瑜伽带给我身体和心灵的益处。在接下来的文章中，我将分享我的阴瑜伽心得和体会。

### 第二段：身体变化

首先，我注意到了我的身体变化。我原本经常感到身体紧绷和僵硬，但在练习阴瑜伽之后，我发现我的身体变得柔软和灵活，特别是在我平常困难的关节处，如膝盖和脚踝。这种柔软使我可以更加自信地进行各种瑜伽姿势，包括其他类型的瑜伽。此外，我发现这种柔软还带来了更好的姿势和体态，使我看起来更加自信和优雅。

### 第三段：情绪平衡

除了身体变化，我还体验到了情绪和精神层面的改变。在我每天的阴瑜伽练习中，我会花时间集中精力呼吸和清理我的

思维。这种冥想状态让我感到更加平静和安宁，特别是在我的情绪波动时期，如压力和焦虑。我相信这是因为阴瑜伽根据身体的需要倡导柔和行动，帮助我在紧张的情况下放松和平静的想法，为解决问题带来了更好的能力。

#### 第四段：内省和反思

阴瑜伽还帮助我成为一个更内省和反思的人。因为阴瑜伽的姿势需要很长时间保持，我有很多时间集中在自己的思维过程上。我可以注意到我的情绪变化、想法、自我反思和难题的解决办法。阴瑜伽还教会了我听取自己身体的声音，并在适当时候停下来，放松和重新中心化。这种内省和反思帮助我在日常生活中处理复杂的情况和决策，使我更有信心和自制力。

#### 第五段：总结

综上所述，阴瑜伽成功成为我生活的一个必然部分。阴瑜伽疗效因人而异，因此您的体验可能与我的不同。然而，在我的生活中，练习阴瑜伽带来了身体的变化、情绪的平衡、内省和反思等益处，同时使我意识到身体和心灵的联系很重要，更多的人应该了解它的潜力和好处。我鼓励大家尝试一下阴瑜伽，您可能会惊喜地发现自己身心上获得了一个巨大的益处。