

2023年太极拳感悟收获 太极拳慢练的心得体会(优质6篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

太极拳感悟收获篇一

（一） 引言：

太极拳是一种优美的武术形式，它强调“静中有动，动中有静”，强调身心合一、柔和、缓慢、有力。因此，太极拳所要求的“慢练”则成为了其练习中不可或缺的环节。从入门到提高，在太极拳练习的过程中，慢练艺术的过程中我有如下心得和体会。

（二）慢练的必要性

慢练是每个太极拳初学者必会，高手必用的练习方法。因为太极拳强调内功，练习时动作缓慢柔和，深度贴合身体，每一个动作和呼吸都要达到内和外的绝对平衡。这要求练习者在练习中必须注重内心调整和身心协调，从而达到身心的一种舒适状态。慢练的好处在于促进身心的相互融合，增进身体健康，提高心理素质，有助于保持身体良好状态。

（三）慢练的五个层次

慢练的过程中有五个重要的层次，需要认真注重和练习。首先，放松身心，消除思维的干扰，进入太极空间；其次，呼吸有序，领会“进；第三，注意重心下落，身体内外的平衡结构和有力练功；第四，意念导引，尽力发挥内功；最后，

身心合一，达到舒适状态。

（四）慢练的技巧

慢练技巧对于太极拳的练习成果起到至关重要的作用。首先，要注意动作的准确和流畅性，切记过快和过猛；第二，要注重“育体”，强化身体和肌肉的柔软度；第三，在慢练中要加入心理训练，坚持练习，提高心理素质，减缓身体压力。通过长期的慢练训练，技巧得到了提高，效果显著。

（五）结语

总之，太极拳的慢练是其独特魅力和技法所在。通过慢练的过程，不仅能够强化身体健康，也能提高心理素质。太极拳的练习，更像是一种生活的感悟，在慢练的过程中发掘“内功”的重要性，也同时发掘个人内心世界和生活价值。通过太极拳的慢练，我学会了如何去恒心不懈地学习和实践，如何去调整自己的内心状态和情绪，以及如何增强自身的健康素质。所以，我将一直坚定地练习太极拳，并持之以恒。

太极拳感悟收获篇二

第一段：引言（150字）

太极拳是一种古老的中国武术，传统上被认为是练习身体、心灵和精神的一种方式。太极拳慢练，是太极拳的一种练习方式，以缓慢、柔和的动作为主要特征，可以带来许多好处，包括身体健康、内心平静和精神平衡等。在我练习太极拳的过程中，我有了一些心得体会，现在想与大家分享。

第二段：身体健康（250字）

太极拳慢练可以改善身体的健康状况。太极拳的动作是缓慢而连贯的，可以加强身体的柔韧性和灵活性，同时也能锻炼

肌肉和增强身体的耐力。这些动作还有助于深部呼吸和血液循环，从而改善心血管系统的健康。另外，太极拳的慢练对关节和肌肉的保护也非常重要，可以减少受伤的风险。总之，太极拳慢练可以让身体得到充分的锻炼，带来健康的生活体验。

第三段：内心平静（250字）

太极拳慢练还可以帮助改善心理健康状况。太极拳的动作需要注意调整呼吸和思维状态，通过专注于身体的动作和呼吸来平衡心理状况。这种练习方式对于焦虑、抑郁和压力等问题都有帮助。我发现通过太极拳的慢练，我的心情得到了很好的调节，能够更好地面对工作和生活中的压力。

第四段：精神平衡（250字）

太极拳慢练对于精神健康的保护也是非常重要的。太极拳慢练强调身体和心灵的平衡，可以消除负面情绪和增强内心的稳定性。这种练习方式可以帮助我们更好地面对生活中的挑战 and 压力，使我们的内心更加坚强和平衡。随着太极拳慢练的深入，我发现自己更加容易保持积极的心态和平衡的精神状态。

第五段：总结（300字）

通过太极拳慢练的学习和实践，我深深感受到它对于身心健康的重要性。太极拳慢练不仅可以改善身体健康，还可以消除负面情绪和保持内心的平衡。我们珍惜这种传统的健身练习方式，不仅是为了练习它的技巧和动作，更需要我们理解它所包含的哲学思想，追求身心灵的平衡和和谐。在未来的练习中，我会更认真地对待太极拳慢练，并坚信它对于身心健康的重要性。

太极拳感悟收获篇三

不知不觉，学习太极拳已经十周了，十周的时间对于练习太极拳来说还远远不够，它是一个需要长期坚持和自我感受的过程。还没接触太极拳以前，常常看到有人在令人神旷神怡的早晨，和着柔和的晨光，穿着洁白宽松的太极服，似动似静的练习太极拳，看着他们的一招一式，觉得悠闲自得，毫不费力，动作柔软而不是刚性，可是真的当自己学习了之后才体会到，原来太极拳并不像想象的那么简单和轻松。

人们常说，太极拳是文化拳，是智慧拳。这是指太极拳蕴涵了丰富的中国传统文化内涵，饱含无穷的哲理，需要我们在掌握拳架动作的基础上，不断去琢磨、去领悟。

太极拳对我来说仅仅是刚刚开始，行云流水根本不敢妄想，但是我强烈的感觉到，对太极拳不能仅仅停留在练习这个层次，要在练习的同时思考、领悟，把这几方面结合起来，慢慢积累、慢慢进步，逐渐达到较高境界。动作的协调，与呼吸的完美配合都需要用心去体会，用时间去完成！

就我本人而言，不管我练习的动作是否标准，但是我还是很喜欢太极拳的，因为我发现在练习太极拳的时候心会莫名的平静下来，让平日浮躁的心静一静，让自己从心灵上反省一周的学习生活，然后继续下个周繁忙的学习工作和生活。

在练习太极拳时我还感到它很神奇，虽然说有时老师让保持某个动作不动时很是难受，但是如果真的按照老师所讲的那样舒缓连贯的做的话，真的会感到由内而外的生出淡淡的若有若无的暖气。还记得第一节课时，本来以为上完课不会很累，但是完完全全按照老师所讲的上完了之后，才发现原来自己的双腿已不太听自己使唤，走路时有些微微的颤抖了，那是我第一次接触太极拳，也是第一次认识了太极拳，也是第一次感到原来我们的身体是可以由内而外的散发出暖气的。

总之，练习太极拳不论是对身体上还是心理上都有很大的好处，但是难就难在要坚持不懈，十个周的学习只是让我学会了动作，简单说来就是模仿和拷贝，要想真正的从中受益，路还很长……。不过，我在以后的学习和生活甚至是将来的工作中都会尽力坚持的，因为我知道，练习太极拳不是为了学分而练，练习太极拳不是为了老师而练，练习太极拳是为了自己而练！

太极拳感悟收获篇四

活动流程：为进一步提高大学生身体素质，我校于11月19日于洛阳师范学院新校区伊滨校区操场举办120人太极拳比赛。我商学院积极响应学院领导与号召，面向全员学生层层选拔，最后组建精英太极队伍。队员在老师和学生会的领导下，努力训练，积极进取，相互切磋，共同进步。在相关老师的指点下，我院太极拳水平得到进一步显著提高。经过汗水和时间的打磨，我院太极拳选手取得第七名的优异成绩。用名次证明了自己的实力。

此次比赛，我院积极配合，老师领导给予高度重视，并请专家指导，积极弘扬了“阳光体育运动”的体育精神和体育意境，为创建和谐校园增添了浓重的人文关怀。比赛当日，我院队员积极调节心态，认真打磨细节，最后以一套整齐划一、动作规范的24式太极拳赢得场下掌声阵阵！

活动意义：此次活动全面贯彻落实了教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》的文件精神，大力弘扬了奥林匹克精神，提高了我校学生的综合素质。以健康第一为宗旨，通过120人太极拳比赛激发学生的运动兴趣，营造浓厚的群体学校的体育文化氛围，培养学生的协作能力，健身意识、集体主义精神，树立良好的道德风尚。通过此次比赛，我院学生再次树立了强烈的集体荣誉感，增强了师生友谊，引导和促进了学生的健康、全面发展。

我部在10月上旬开会并分配任务，各干事通知大一大二的各班班长积极宣传此次活动，并召集各班班长开会，将比赛的细节向他们讲清楚以便于接下来的宣传活动。在训练阶段我们以积极的态度组织每天的训练，但有些参赛队员并不积极参加每天的训练，又考虑到时间的紧迫性，我们又选出大二的同学参加此次活动。

1. 比赛前带领参赛队进入比赛场地
- 2、调整心态进行比赛，各参赛队员表现的较为满意，只有个别同学不能很好地发挥。
- 3、比赛完毕，退场、自我评价/等待结果。

由于经验不足，此次活动并不是很满意，只取得了第七的成绩，此次活动有以下的不足：

- 2、训练阶段，有一些参赛队员不能够积极参加训练，动作不够熟练，致使整个队伍的动作不整齐。希望能够在一次次的比赛中积累经验，在今后的活动中百尺竿头更进一步。

太极拳感悟收获篇五

为进一步推进我校学生文体活动，培养学生业余锻炼习惯，促进学生的身心健康，让学生在繁忙学习之余享受运动的快乐，为构建和谐校园创造良好的人文环境，根据学校的部署和要求，结合学校的实际情况，有组织地开展体育活动，丰富和充实了学生的业余生活，并取得了较好的效果。

本期太极拳社团经工会核定共有200人参加，在本学期社团活动总结如下：

太极拳社团采取高年级带低年级，每周星期二和星期四下午4:30分至5:30分（6月调整为5:00分至5:40）在学校操场集中

练习，本学期共计集体练习25期，参加人数达268人/次。

太极拳社团活动场地在运动场。

太极拳社团活动必需设备由学校提供，太极练习口令、音乐、视频资料皆为网络免费下载，打印用纸及存储设施、电源插线板为学生处赞助，音响用电为音乐教室提供。

学生衣服和太极浮尘等一切费用由学校开支。

- 1、下期开学及时开展活动，扩大影响，多吸收新成员。
- 2、为增加太极组活动趣味性，下期计划邀请县太极拳专家到我校指导太极拳工作。
- 3、初步计划在下学期学校运动会上举行一次团体表演，对外表演及比赛服从学校安排。

通过本期太极拳社团活动，不但传播了太极拳健身的理念，而且给学生提供了相互交流、相互了解的机会；还提高了团队意识，增强了学生的凝聚力。活动的开展，不仅使得学生在活动中愉悦了身心，更重要的是迸发了激情，点燃了活力，学生的精神面貌发生了变化，激活了学习的干劲，正如有的学生所说：“经常练太极拳，感觉身体也有劲了，精神头也足了”、“锻炼了以后，身心的压力得到了释放，感觉轻松了很多。”通过太极拳健身活动，我们不仅懂得了如何在紧张的学习中释放及克服倦怠，而且深刻地领悟了此次活动的深远意义，特别现在正处于我校的教学改革发展时期，更需要我们有一个健康的体魄去面队这场光荣而艰巨的硬仗，充分彰显棠小学生风采。

太极拳感悟收获篇六

今年以来，咸安区太极拳协会在市太极拳协会、区文体局的

直接领导下，在区老年体协的关心和支持下，在社会热心太极拳事业人士的关爱下，协会紧紧围绕全民健身这一中心工作，努力服务于全体会员，服务于社会体育人员，半年来，进行了扎扎实实的工作，一步一个脚印，与时俱进，取得了一定成绩。

20xx年6月5日，协会召开会议，为了使协会工作运转更加规范，班子成员结构更趋合理，协会经区文体局批准，在此次会议上协会对班子成员进行了调整，将一批年龄轻、文化程度深、专业技术水平较高、社会活动能力强的同志调整充实到协会领导班子和常务理事队伍中，担任重要工作，承担重要任务，进一步增强了协会的向心力和凝聚力。同时简要回顾了20xx年的工作和取得的成绩，也梳理了存在问题，对下一阶段的工作进行了具体的部署，各队队长在会议对各队的活动情况进行汇报，同时对协会的工作也提出了中肯的建议。区老年协会会长江荣春同志在会上对太极拳协会的工作表示了充分的肯定，并就下一步如何加大太极拳宣传力度，壮大会员队伍，加强的太极拳的场馆建设等作出了具体的指示。这次会议对于领导班子建设，起到了很好的成效。

由于多种原因，协会一直未办理社会团体登记手续。今年上半年协会制定了章程，向区文体局递交申请，取得同意成立咸安区太极拳协会的批准文件，并向区民政局办理社会团体组织的登记手续，领取了社会团体组织登记证、机构代码证，以使协会取得了合法地位。

由于咸宁市第十三届中老年太极拳剑比赛在我区举行，为了使这次比赛活动圆满成功举行，协会积极开展前期准备工作，一是加强组织协调工作，及时向区政府、区文体局、老年协会汇报比赛准备工作情况，取得相关部门的支持。二是加强基础设施建设，协会在争取多方支持下，区文体局同意在巨宁体育馆划出一块土地给协会建设太极拳场馆。三是加强宣传工作，今年协会以开展太极拳比赛活动为切入点，积极筹划与相关企业合办，宣传太极拳活动。四是加大培训力度，

不断提高太极拳水平。为备战明年咸宁市第十三届中老年太极拳剑比赛及今年咸安区太极拳比赛，协会组织各队的骨干力量集中，利用每个星期六晚上和星期日早上的时间刻苦训练，不论风雨，从不间断，培养了一批技术过硬，能力够强的教练员，从而带动协会整体拳术水平的提高。

今年9月12日，我会在咸宁绿洲义务商城的大力支持下举办了咸安区首届“义乌杯”太极拳剑比赛，进行了24式拳、32式剑团体老年组、中年组，42式拳、剑团体，56式陈式太极拳49式剑团体等六个项目的比赛。来自全区区直单位、乡镇、社区的14支队伍共200余人参赛，吸引附近千余名群众观看。参赛队年龄最大的80岁，最小的30多岁。比赛中，队员们一个个精神饱满，步履轻盈，一招一式，有板有眼，引得观众掌声雷动，喝彩不断，赛出了新风格，展现了新风貌、新精神。为备战咸宁市第十三届中老年太极拳剑比赛进行了一次精彩的战前练兵。

一年来，协会成员在参与活动的过程中，得到了锻炼。但在工作中协会也存在一些不足，今后协会将更加努力。