

最新练瑜伽心得体会(大全5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

练瑜伽心得体会篇一

第一段：引子（150字）

静心瑜伽作为一种传统的身心调理方法，在当今快节奏的生活中越来越受到人们的关注。作为一名瑜伽爱好者，我深知静心瑜伽对于身心的益处。近期，我参加了一次静心瑜伽课程，这次经历让我受益匪浅，对于静心瑜伽有了更深刻的体会和体悟。

第二段：学会舒缓（250字）

在忙碌的生活中，我们常常身心俱疲，情绪也容易变得焦躁不安。静心瑜伽给了我一个宝贵的机会让我学会舒缓。课程开始时，我们先进行简单的呼吸练习，慢慢地呼气吐纳，专注于自己的呼吸。这种专注让我渐渐地忘掉了周围的喧嚣，我只感受到自己的呼吸，内心逐渐变得安定平静。在课程进行的过程中，我会选择一些舒适的体位，尽量保持平稳的呼吸，这样可以使我的身心得到更好的放松和恢复。

第三段：培养专注力（300字）

在静心瑜伽的练习中，专注力是非常重要的。在我练习的过程中，我发现自己的注意力往往会游离，特别是在一些姿势相对简单的时候。然而，我逐渐明白，只有将自己的专注力

投放在每个体位上，才能真正发挥瑜伽的效果。在练习中，我会努力聚焦于我的身体，感受每个肌肉的伸展和运动，专注于与身体的对话。通过这种方式，我能够更好地与自己建立联系，同时增强专注力，培养修身养性的能力。

第四段：释放内在的压力（300字）

在日常生活中，我们常常承受着各种各样的压力。静心瑜伽给了我一个将这些压力释放的渠道。在练习的过程中，我学会了通过深呼吸、舒展身体和冥想来释放内心的压力。每当我感到焦虑或压力山大时，我会选择在一个安静的环境中找到一个舒适的姿势，然后专心呼吸，只专注于我的呼吸，忘记一切烦恼和杂念。这种方式让我感到内心的轻松和宁静，有效地缓解了我的精神压力。

第五段：收获与展望（200字）

通过这次静心瑜伽课程的参与，我收获了身心灵的平衡和和谐。我学会了如何舒缓自己，如何在繁忙和压力中保持专注和冷静。我也意识到瑜伽是一种乐趣，是一种与自己对话的方式。我深深体会到了身体和思维之间的奇妙联系，同时也明白了平衡与和谐的重要性。未来，我希望能够继续坚持静心瑜伽的练习，让自己更好地与自己相处，从而拥有更加健康和快乐的生活。

总结：通过静心瑜伽的练习，我学到了舒缓、专注和释放内在压力的方法，同时也收获了身心灵的平衡与和谐。静心瑜伽让我更好地与自己对话，提升自己的注意力和专注力。通过继续坚持静心瑜伽的练习，我相信自己将会迎来更加平静与宁愉的未来。

练瑜伽心得体会篇二

在这里工作了快两个月了，一直希望能够感受瑜伽课。上个

月上了两次，但是基础太差，动作几乎做不了。今天刚好是哈他瑜伽初级，所以又习练了一次。

轻缓的音乐，专业的老师，静静的. 教室，所有这些都是我上个月同样感受到的。但是还是有不同的。上个月在习练的时候，跪在地上的动作几乎不能做得来，老师告诉我因为大腿和脚踝平时不活动，所以很紧。但是今天没有那么难了，腿不疼了，虽然坚持不了很久，但是轻松了。

顺便说一下，美眉们中午吃完饭，可以在软一些的地方，跪着坐一会，这样对消化食物有很好的作用，背要挺直，不然会伤着腰部。刚开始的时候，可能会感到大腿，脚踝，脚背很疼，但是坚持这样做，过一阵就好了。

我会把自己习练瑜伽的过程在博客中与大家分享，也希望大家也来聊聊初练瑜伽的感受。

练瑜伽心得体会篇三

瑜伽作为一种古老的身体与心灵练习方式，经过了几千年的实践和发展，如今已经成为现代人们日常生活中广泛认可的健康方式之一。在接触瑜伽后，我深刻体会到了瑜伽的魅力，不仅体现在圆润的身形和灵活的关节上，更为重要的是意识到瑜伽练习对于减压、精神调整的作用。下面，我将分享一些自己在练习中获得的心得和体会。

一、坚持，才有收获

尝试瑜伽的人中，很多都不乏于初衷中开始练习，但却无法坚持下去。我在开始练习瑜伽的时候，也经过了这样的过程，起初感受到瑜伽对身体的好处，却因为各种原因而中途停了下来。后来，我恢复了练习，同时注意到了一个重要的点，那就是“坚持”。没有坚持，再好的瑜伽方式也徒劳无功。于是，我每周都定下了一定的时间，用于练习瑜伽。在一次

又一次的练习中，我体验到了瑜伽的奇妙之处。

二、专注，让身心处于平和状态

瑜伽一般需要比较强的专注力，既要考虑到呼吸，也要考虑到动作的连贯和细节的处理。在练习过程中，专注可以帮助我们减弱其他想法和心理压力，更好地放松和减压。而且，瑜伽讲究的是“身、心、灵”都要达到一个平衡的状态。专注可以帮助我们营造好心态，从而体现一个平和的心灵状态。

三、寻找适合自己的节奏和方式

每个人的身体状况都不尽相同，有些人可能手脚灵活，而有些人则需要获得更多的锻炼和自信。能够找到适合自己的练习节奏和方式，是练习瑜伽的重要一环。在练习中，我们可以寻找适合自己的动作节奏，同时，也可以调整自己的身体状况。在寻找到适合自己的方式后，我们可以更加轻松地进入练习状态，从而获取到更好的效果。

四、保持回归自然的眼界

在练习瑜伽的过程中，我们也会有机会去思考关于“自然”的问题。我们不断调整呼吸的方式，寻找到舒适的呼吸点，并且让身体与呼吸达到一种贴合状态，这样瑜伽才能更好地释放出身体潜在的力量。同样，回归自然也有助于我们正确看待生活，更清晰地思考问题，以更客观的心态去面对生活的点滴变化。

五、了解自身需求，达到平衡

在瑜伽的练习中，我们不仅需要调整自己的身体状况，更重要的是了解自己的身体状况以及自身所面对的压力。针对性地进行练习，通过逐渐调整呼吸和动作，找到让身体达到平和状态的方法和途径，进一步达到身心平衡。同时，在日常

生活中的压力和繁忙中，瑜伽练习也可以帮助我们平复心态，减少负面情绪的影响，达到精神上的平衡。

总结

瑜伽作为一种综合性的健身方式，不仅有助于改善身体，更有助于调整心态，释放压力，让我们在繁琐的生活中找到内心的平衡。在练习过程中，我们可以寻找到适合自己的方法和动作，并且通过回归自然的方式，达到更好的身心健康状态。总之，练习瑜伽需要的不仅是坚持，更需要的是调整自己的身体和心态，从而找到自己最适合的路线，体现深度和内涵。

练瑜伽心得体会篇四

瑜伽作为一种世界公认的健身方式，其练习的对象不仅是身体，更是心灵。瑜伽不仅可以改善身体健康，同时也可以为我们解除压力、平衡情绪、提高专注力。我练习瑜伽已有两年时间，下面是我的一些体会心得。

第一段：了解瑜伽的基本知识

瑜伽是一种源于印度的孕育了几千年的传统体育项目。瑜伽的“瑜”源于汉字中的“柔”，“伽”源于“加”。可以说瑜伽的核心意思，就是让身体更柔韧，更加灵活。在练习瑜伽的过程中，我们需要掌握一些基本的知识，例如“瑜伽体式”，就是练习过程中的各个动作。通过掌握这些基本知识，我们可以更加深入的了解瑜伽，更好地练习瑜伽。

第二段：理解瑜伽对身体的改善作用

瑜伽可以全面改善我们的身体健康，包括柔韧性、力量、平衡感、心肺功能等等。通过各种不同的瑜伽体式的练习，我们可以渐渐地提高自己的柔韧性和爆发力，使得身体在平衡

状态下更加稳定，同时还可以提高呼吸能力和心肺功能，保持健康体魄。瑜伽可以帮助我们解除身体疲劳、消除身体的僵硬感，让我们以更加自然的方式呼吸。

第三段： 感受瑜伽对心灵的治愈作用

除了对身体的改善，瑜伽对心灵的治愈作用也是非常明显的。在练习瑜伽的过程中，我们可以通过放松的姿态和平稳的呼吸，帮助自己降低列的情绪和压力，解除心灵上的疲劳。在这个繁杂的世界里，每个人都有自己的烦恼与压力，瑜伽为我们提供了释放的舞台。我们可以在练习瑜伽的过程中，将自己的心情完全放松，从而提升心灵的健康。

第四段： 开始自己的瑜伽之旅

对于一个新手而言，如何开始练习瑜伽呢？首先，选择一个良好的瑜伽教练和地点非常重要。这样我们可以在学习的过程中有更好的引导，更好的学到瑜伽的技巧。其次，要选择适合自己的瑜伽体式和难度。对于新手而言，选择一些基础的瑜伽体式是比较合适的。其次，要选择一个固定的练习时间和场地，这样才能够保证自己的练习效果，保持长期的坚持。

第五段： 瑜伽带给自己的变化

在一开始练习瑜伽的时候，我感受到身体的柔软度在逐渐增加，同时身体的力量也在增强。在练习的过程中，呼吸比较均匀，可以缓解身体的疲劳感。练习瑜伽前，我比较忙碌，心情比较抑郁，但是练习瑜伽之后，我觉得自己的心情变得更加平和，有时候还能体会到一些微小的幸福感。长期坚持练习瑜伽之后，身体的健康状况也有所提升。更为重要的是，瑜伽将健康的身体和平和的内心完美相融合，我们从中寻求到了一份内心的宁静与平和。

总之，瑜伽不仅可以改善我们的身体状况，更可以帮助我们平衡情绪，提升内心的自我修养。只要相信自己、坚持不懈，练习瑜伽，就能够让自己更加健康快乐，从而体验到瑜伽给予我们的美好变化。

练瑜伽心得体会篇五

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。