

学太极拳心得体会 太极拳身法心得体会 教学(优质6篇)

学习心得可以帮助我们总结经验教训，为以后的学习提供参考和借鉴。工作心得可以帮助我们总结工作中的经验和教训，以下是一些职场达人的工作心得分享，希望能给大家带来一些启示和指导。

学太极拳心得体会篇一

太极拳是中国传统的武术之一，以其独特的慢速、轻松的动作和内外兼修的练习方法而闻名于世。太极拳的练习方法主要包括：拳术、锻炼以及身法等。身法是太极拳重要的组成部分，是指通过调整身体的姿势、方式及力量方向来掌握太极拳的技击要领和气的引导。本文将围绕太极拳身法的实践体验和教学经验，分享关于身法的心得体会。

二、实践体验

在实践太极拳身法的过程中，我发现身体的姿势和状态对于太极拳的发挥有着至关重要的作用。首先，我注意到正确的站姿是身法的基础。双脚微微分开，分别与肩同宽，身体直立，头顶向上，注意保持身体的平衡。其次，呼吸很关键。通过深呼吸来调整自己的呼吸节奏，配合动作的节奏，能够更好地掌握身法的力量和灵敏度。最后，注重身体的柔韧性。通过自我按摩和伸展，让身体的肌肉和关节更加灵活，这样才能够更准确地执行太极拳的动作要领。

三、教学方法

在教学太极拳身法的过程中，我积累了一些经验。首先，对于初学者来说，重要的是通过示范和练习来体会身法的感觉。带着学生一起模仿和练习各种太极拳动作，并在练习的过程

中给予实时的反馈和指导。其次，注重理论知识的讲解。太极拳身法关涉到力量的运用和身体的协调性，学生需要明白身体各部位的用力方式和力量传递的原理。最后，注重个性化教学。每个学生的身体状态和能力不同，需要根据学生的特点进行练习设计和指导，让他们能够充分理解和体会到太极拳身法的精髓。

四、心得体会

通过长期的太极拳身法的练习和教学实践，我深切感受到太极拳身法对身体和心理健康的影响。首先，太极拳身法能够提高身体的平衡和协调性。通过不断调整身体的姿势和力量的运用，能够锻炼身体各部分的协调性和平衡感，提高身体的控制能力。其次，太极拳身法对于调节情绪和减轻压力也有极大的帮助。在练习太极拳时，注重呼吸和放松，能够让身心得到平静和放松，缓解紧张和焦虑。最后，太极拳身法也有助于提高自信和集中力。通过反复练习和体验，学生可以逐渐提高太极拳动作的熟练度和精确性，从而增强对自己的自信和集中力。

五、结语

太极拳身法是太极拳的核心内容之一，通过实践和教学，我从中得到了很多的收获。太极拳身法不仅能够让练习者得到身体和心理的放松和调整，还能够提升自我控制和集中力。在教学过程中，我也深刻体会到了个性化教学和理论知识的重要性。掌握了太极拳身法的技巧和经验后，我相信能够更好地应用于实践和教学中，让更多的人能够从太极拳身法中受益。

学太极拳心得体会篇二

太极拳是我国目前流传最广的健身运动，它集中了古代健身运动的精华，与中医养生紧密相连，有调理脏腑、疏通经络、

调理脏腑、补益气血的作用。

发展。对于中老年人及慢性病病人来说，能推迟身体各组织器官结构和功能上的退行性变化，能有效地起到健身、疗疾、延缓衰老的作用。

另外，坚持练习太极还能增加人体的气场，而且对练习者的脑机能也会产生良好的影响。太极拳训练，可以在意识的导引下，提高外周血液微循环与气体交换机能，保证内呼吸和物质能量代谢以及神经肌肉活动时氧和营养物质供应，提高脑组织代谢能力。在意念的作用下促进血液循环。意到气到以气推力，使中枢神经器官和身体各器官系统得到充足的营养和氧气并及时运走其代谢产物，从而增加脑血流量，改善植物神经系统的兴奋性，增强大脑对内外环境刺激的调节能力，使人体能够主动地与环境保持平衡和协调，改善大脑供血能力。

练习太极拳的时候，要保持心静，全神关注地做好每一个动作。因为只有心静下来，才能使手脚的运动协调一致，才能体会到太极的真谛。所以，在打太极拳的时候，要把所有的心事都抛开，把精神都集中在太极拳的一招一式上，尽力把每个动作做好。太极拳，不仅养身而且养心。

太极拳作为中国传统武术的一个分支，在当今社会还是很实用的。太极拳，不仅是一种强身健体的好运动，而且还是一套可以随时派上用场的防身之术。太极拳是我们中国传统文化的一个瑰宝，值得我们传承下去。而我，也会坚持练习太极拳，并把学到的知识教给他人，让更多人喜欢太极拳，加入到练太极的行列中来。

对该课程的建议：

总体上看，这门课还是不错的，太极拳很值得一学。我有以下几个建议：

1、38式太极拳的教学内容有点多，一个学期要学完课时太紧，建议下学期可考虑适当删减教学内容。

2、中医养生的课时较少，可考虑适当增加理论课的节数。

3、课外可成立一个太极拳兴趣小组，让喜欢练太极拳的同学可以聚在一起练太极，并交流练太极的心得体会，这样有利于我们提高打太极的水平。

学太极拳心得体会篇三

在临近退休的日子里，我曾为退休后可能无所事事而感到茫然。自从参加了老年大学的太极拳班的学习后，从心里感到心灵上得到了净化。尤其是老师在课堂上的谆谆教授，使我获得了知识，并达到了解惑的目的，使我更加热爱生活，进一步认识到运动可以健身，而且可以净化心灵。

学太极拳心得体会篇四

太极拳是一项古老而神奇的武术，它以柔和、拳术和舞蹈的结合为特色，让身心得到全面的锻炼。杨氏太极拳是太极拳的一个流派，是很多人喜欢的一个选择。在我学习杨氏太极拳的过程中，我收获了许多心得体会。以下将从理论知识的学习、身体素质的提高、心理修养的增强、朋友圈的扩大和福利的享受五个方面来探讨这个问题。

首先，在学习杨氏太极拳的过程中，我体会到了理论知识的重要性。太极拳不仅仅是一种动作的表演，更是一个理念的体现。只有通过学习太极拳的理论知识，我们才能真正领悟其中蕴含的哲理和内涵。在学习过程中，我通过了解太极拳的起源、基本原则和基本动作，以及各种应用技巧，为自己的太极拳实践提供了理论支持。

其次，通过学习杨氏太极拳，我不仅仅提高了自己的身体素

质，还调整了自己的身体平衡。杨氏太极拳强调身体的柔和平衡，通过练习各种动作和姿势，我们的身体得到了全面的锻炼。这不仅仅包括了肌肉的力量和柔软性的提高，还包括了肺活量和心肺功能的增强。通过反复练习，我深刻体会到了身体平衡的重要性，只有身体平衡才能保证太极拳动作的准确和流畅。

第三，在学习杨氏太极拳的过程中，我发现它不仅仅是一种身体的锻炼方式，更是一种心理修养的方法。太极拳注重身心合一，注重于调整自己的情绪和心态，使内心保持平静和稳定。通过长时间的练习，我逐渐能够控制自己的情绪和情感，提高自己的自制力和耐心。这对我日常生活中的各种挑战和困难都起到了积极的作用，我能够更好地应对压力，保持平和的心态。

第四，在学习杨氏太极拳的过程中，我结识了许多志同道合的朋友，扩大了自己的朋友圈。太极拳是一项受欢迎的运动，吸引了许多爱好者。通过参加太极拳培训班和太极拳比赛，我认识了许多同样对太极拳热爱的朋友。我们一起分享经验和技巧，交流思想和信念，建立了深厚的友谊。这些朋友不仅仅是人生的同伴，也是我学习的榜样和挑战者。

最后，学习杨氏太极拳不仅仅是为了锻炼身体和修养心灵，还能享受到一些额外的福利。太极拳作为一项传统的武术，拥有着丰富的历史文化底蕴，是我国非物质文化遗产的重要组成部分。通过学习杨氏太极拳，我有机会参观各种太极拳展览和比赛，接触到更多的太极拳艺术家和专家。这为我带来了一种深刻的文化体验和审美享受，提高了自己的人文素养。

综上所述，学习杨氏太极拳是一种全面并且有趣的经历。通过学习杨氏太极拳，我不仅仅提高了自己的身体素质和心理修养，还结识了许多志同道合的朋友，扩大了自己的朋友圈，并且享受到了太极拳所带来的文化体验和审美享受。我相信，

学习杨氏太极拳将会成为我一生中宝贵的记忆和经历。

学太极拳心得体会篇五

学习九式太极拳是我偶然的的机会。当时，我朋友向我推荐了他练习的一种广为流传的健身方式，“太极拳”。我听了以后，心血来潮，想要尝试一番。于是，我开始了我的九式太极拳之旅。刚开始的时候，我对太极拳这种传统舞蹈毫无头绪，因为我从事计算机工作，平时生活十分枯燥，完全没有艺术涵养。然而，我没有松懈，练得更多，越来越能够感受到太极拳的奥妙所在。

第二段：九式太极拳的艺术和健身价值

太极拳是一种广泛流传的武术，它有着严格的技巧和步骤。学习九式太极拳对我来说可能是一项艰巨的挑战，但是它确实能够带来巨大的健身价值。在我练习太极拳的过程中，我发现它有很多的益处。首先，它能够强化身体。由于太极拳需要慢跑和肌肉控制，所以会提高人的灵敏度和平衡感。其次，它可以帮助人放松身体，减轻心理压力。由于太极拳是放松的运动，所以可以让人的身体和心理得到放松，缓解身体疲劳。最后，太极拳也能够提高人的专注力和耐性。学习九式太极拳需要较长的时间，所以可以训练人的耐性和坚持性。

第三段：难度和挑战

在我的太极拳练习中，最困难的是掌握每种动作的技巧和细节。九式太极拳中每一式的动作都有其独特的要领和技巧，需要不断的练习才能熟练地掌握。另外，由于太极拳需要练习慢跑和控制肌肉，这对我这种计算机程序员来说是一项巨大的挑战。因为我的肌肉练习十分不足，对我的身体有一定的压力。不过，我还是决定坚持下去，因为九式太极拳对我的身体健康有极大的好处。

第四段：收获和反思

在我的太极拳生涯中，我发现了许多收获，这些收获不仅是身体上的，更是心灵上的。首先，我发现太极拳让我变得更加灵活，更加自信。由于练习太极拳需要长时间的练习和重复，所以会促使我做事情更加勇敢和耐性更强。其次，我觉得太极拳不仅是一种运动形态，更像是一种与自己的对话方式。太极拳需要在内部调整自己的身体和心理状态，这让我对自己的生理和心理状态有了更深刻的认识。

第五段：未来发展

新的一年，我将继续学习太极拳。我希望能够更加了解太极拳的精神和道德文化，进一步提高自己的运动技巧和体能素质。我要更加严格要求自己，为达到自己的目标付出更多的努力。我将学习更多的技巧和步骤，拓展自己综合运动能力的同时，努力学习太极拳的源头和价值，积极传播太极拳文化，使更多的人受益。

学太极拳心得体会篇六

优秀作文推荐！记得第一天上课的时候，就有同学问老师，太极拳是否有减肥效果，引来同学们阵阵欢笑，不过太极拳还真有此效果。想要利用太极拳减肥，每天练上五分钟太极拳，用不了多长时间就会发现身体瘦下，而且肌肉体格变的有力强壮，当然，这个里面有很多需要技巧，并不是一两天就可以达到效果的，需要长时间的坚持练习，而且练习的方法也必须正确。

有人说修身可以去健身房，一样可以有很好的效果。但是，修心却不是其它的练习可以代替的了。

练习太极拳，首先要放松，不仅是肌肉，更重要的是心。要甘做小学生，让自己先变成一个空的容器。记得练起势之前，

老师教我们要先全身松透，不仅松身，还要松心，要求我们练习深呼吸，做到深、细、匀、长，当时我对此体会不深，现在想来那个“松心”就是针对我讲的，心松身才能松。老师讲要“舍”，放下外缘，练时如若无人之境，不可掺杂一丝杂念，这样才能达到更好的效果。

同时，练习太极拳还需要注入自己的意念，让意念带领着自己的身体行动，好似一股源源不断的热流缓缓流经全身，并催动着自己的手脚跟着一起运动。意在形前，所谓“意到而形随”，否则就会出现形似而神不似的情况，失去了太极拳本身具有的韵味，自然达不到练习的效果，也体会不到太极拳的内涵和精髓。

在高中的时候，我就学过一段时间的太极拳了，不过那是因为时间短，学的比较仓促，没有完全学会，也没有真正体会到太极拳的韵味，甚至不懂得在实战中如何运用那些简单而又奇妙的招式。不过现在经过更深入、更细致的学习，弥补了许多当初没有学到的东西。同学们都羡慕我学的快，容易上手，却不知我是学习第二遍了，着实有些让人汗颜。

大家都说太极拳是聪明人的拳，我觉得这不是说只有天赋异秉才能学好，而是说自己一定得多琢磨，多体会，再加上老师的点播，才会有进步。

所谓“三天不练手生；三天不唱口生”，一个暑期没有练习，现在我练起来也觉得生疏，原来学习这事儿，还真的需要时常回顾，温故而知新。没有多的练习也谈不上什么体会琢磨了，可惜总是说起来容易做起来难，自己即使连前辈提起的“每天7分钟”都从没做到过，可见练拳不但是身体的训练，更是意志的训练。能够长期坚持做一件事情，本身就是意志的体现，而且再次过程中，可以磨练年轻人浮躁的脾气，时期变得温和坚韧。

我们学习太极拳的目的，不仅仅是因为它是中华武术里的经

典，也不是因为它是我国的国粹，更不是想让我们成为一代宗师。单纯的只是希望大家能通过学习太极拳达到强身健体的目的和效果，同时还可以丰富同学们生活的乐趣。然而有许多同学对此并不感兴趣，认为太极拳慢悠悠的，是老年人学习的东西。其实不然，太极拳是老少皆宜的。无论哪个年龄段的人练习太极拳，都会获得很多好处，增强体质则是其最直接、最基本的效果。

很多同学一进入大学就不同程度的变懒，我也不例外。出来平时上课，很多人都很少做锻炼，长期下去，体质和抵抗力会下降的。俗话说“身体是革命的本钱”，因此，希望大家在闲暇时间能够多多练习一下太极拳，就当是为了今后能有一副健康的体魄、够更好的学习和工作而“存钱”吧。

目前对太极拳的体会仅仅如上所述，相信在今后的学习和练习过程中，我还会有更多、更深的体会，再与大家交流。