# 太极拳心得体会(大全12篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-07-07

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。太极拳心得体...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**太极拳心得体会篇一**

太极拳是一种源自于中国的武术，以其独特的哲学理念和养生效果在全世界得到了广泛的关注。太极拳注重内外兼修，以静制动，以柔克刚，练习中注重身体的放松和动作的流畅自然。练习太极拳不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以提高人的心理素质，从而达到身心健康的目的。

第二段：练习太极拳的感受

练习太极拳可以让我感受到身体的放松和柔软，特别是在练习高难度动作时，需要保持整个身体的松软和平衡，这对身体的柔韧性和协调性都有很大的提升。在练习中我也会感受到肌肉的拉伸和强化，这对我来说是一种非常好的体验，可以帮助我更好地掌握自己身体的控制力。

第三段：太极拳的哲学思想对自己的启迪

太极拳的哲学思想深深地打动了我，让我受益匪浅。在练习太极拳的过程中，内心的平衡和和谐无疑是很重要的，我们需要保持内心的平静和冷静，才能让运动更加流畅自然。我感觉这种内在的掌握能够帮助我更好地处理生活中遇到的种种问题。在生活中，我意识到了不要太过急躁，要有耐心，要保持内心的平衡和机智。

第四段：太极拳的养生功效对身体的好处

太极拳的养生功能不可忽视，通过锻炼太极拳可以缓解一些疾病，特别是对一些慢性病，例如高血压、糖尿病、关节炎等等，相对比较有效。太极拳不仅可以调节身体机能，还可以提高人的免疫能力，让身体更加健康。长期坚持练习太极拳可以让人的身体更加强健有力，精神更加健康和平静。

第五段：结尾

总之，练习太极拳可以让我在身心方面都受益匪浅。太极拳是一种非常好的健身运动和文化，悠久的历史和哲学思想给予它更加深厚的内涵，让人无法忘怀。人应该关注自己的身体和内心，融入到太极拳的世界中，体会越来越丰富！

**太极拳心得体会篇二**

太极拳是中国传统武术的代表，刚柔相济，阴阳平衡，兼具功法和健身的综合性运动。在我练习太极拳的过程中，我深刻体会到太极拳“左右”的意义，即左右手、左右脚、左右腿、左右腰。这种左右的变化不仅体现在太极拳的动作中，还渗透到了我的生活中，成为了一种生活态度，给我带来了很多启示和体验。

第二段：左右手

在太极拳的练习中，左右手的使用非常重要。练习过程中要时刻注意先左手后右手的变化，以求达到身心的平衡。在初学太极拳时，我发现自己总是先用右手，左手使用不够自如。后来，我在练习中特别加强了左右手的训练，同时也注意不断地调整左右手的力度和使用频率。经过一段时间的努力，我终于可以自如地使用左右手，能够让身体的内外得到相应的平衡和协调。

第三段：左右脚、左右腿

在太极拳中，左右脚和左右腿的运用也同样重要。太极拳的步法和腿法有独特的阴阳互动，需要练习者掌握刚柔转换、左右平衡等技巧。我在太极拳的练习中，通过不断的调整意识和练习动作，能够更好地掌握左右脚的平衡，并且用更软、更轻盈的步伐加强身体和心灵的交互深度；至于左右腿，则是更多考验我刚柔配合的能力，对于我来说，效果也很明显——练习时的体力和心力得到了极大的提高。

第四段：左右腰

太极拳中，腰部的灵活与否也极其关键。练习太极拳时，通过训练让自己的腰部更具弹性，更加柔韧。在舒适的状态下，要让身体尽可能地自然而然地弯曲。在不断地练习中，我发现我的腰部愈发地灵活，得以让我在处理身体和心理力量的平衡上更加优秀。同时，腰部的柔韧也带给了我不少身心解放的快感，深刻地支持了我的体会与感受。

第五段：结语

通过这段时间的太极拳练习，我更加深刻地感受到了“左右”这种变化，并将它运用到了自己的生活中。在生活的方方面面，都要寻求左右的平衡点，平衡左右意味着身体、心理和情感得到了良好的调整，也提高了我对生命的意识。总之，太极拳的体验对我来说是一次难得的体验，让我学会了很多关于生命和生活的道理，是成为一个更好的人的必由之路。

**太极拳心得体会篇三**

太极拳作为中国优秀的传统武术，已经发展至今已经有数百年的历史。太极拳的盛名不仅在于其卓越的武术功夫，更在于其独特的养生作用。其在中国自古以来就是十分流行的健身活动。太极拳放松，是太极拳的重要方面。通过放松身体，可以有效地改善身体健康，并增加身体的灵活性。在本文中，将通过个人的实际体验，分享太极拳放松的心得和体会。

第二段：太极拳放松的价值与作用

太极拳放松是太极拳练习中非常重要的环节，这个环节需要很高的专注力和放松心态。太极拳放松可以调节呼吸，通过深呼吸和缓慢呼气，放松身体的肌肉，减轻身体的压力，从而达到锻炼身体、增强体质的目的。太极拳放松不仅可以通过舒缓的动作和呼吸帮助缓解压力，缓解紧张，还可以增加身体的血液流量，提高身体的免疫力，规律化身体的机能等多种功效，受到大众普遍欢迎。在太极拳中，放松是灵魂，也是实践的中心。

第三段：太极拳放松的实践方法

太极拳放松的实践方法都十分简单，只需要注意力集中在舒缓的呼吸和肌肉的放松上即可。对于初学者来说，建议在日常生活中坚持一段时间练习，慢慢地适应太极拳放松的感受和节奏。当身体适应了这种上升气息的放松状态后，可以逐渐加快放松的速度，做深呼吸等多种深度放松。

第四段：太极拳放松的实践体验

在个人练习太极拳放松过程中，最让人印象深刻的一点就在于深入到呼吸和肌肉的放松状态时，身体的感觉越来越轻松。在几次的练习过程中，深度放松后身体感觉真是一种从头到脚的放松感觉，类似于一个小孩在大树下舒适地休息一样。而且其有助于调节身体的机能，缓解紧张和压力，减少忧虑和焦虑症状，这种感受是非常宝贵的。

第五段：总结

太极拳放松不仅可以帮助身体保持健康和纾解压力，还可以让人寻找放松的美感,那种无法用言语表达的、由身体本身自然散发的轻松和愉悦的感觉。因此，我们应该在工作和学习之余，多花些时间来学习太极拳放松，来让我们的身体和心灵都得到放松和修复，让生活从容、定性与轻松。

**太极拳心得体会篇四**

开太极起式：

1、无极开始三个圆，第一个圆是丹田左右前后轻微移动。是一维的，水平面的，额状轴的，矢量轴的位置划圆。

2、第二圈，向左迈左腿，左腿为金；腰为土，土生金；屈膝，双手划弧形的小圆，手指右摆，再向后，最后后，两腿伸直，手自然下垂。

3、第三圈：先向左，两手向左前45度方向平举，平行，平肩，向前转，齐眼，向右45度，向后屈膝摆正。开太极结束。

金刚捣锤：

第一步：

左手逆缠，右手顺缠。右手走立圆，是绕失状轴的圆，从丹田开始逆缠走，拇指过中线，往上走，到左肩处，左手是个斜平圆，向外逆缠以后，向上。手臂不要伸直，沉肩坠肘，至右手手心向里，左手手心向外（水火相应）

第二步：

身体右转，绕垂直轴，右手逆缠，同时，左髋落实，右脚脚后跟向内抠，右手做逆缠，手心开始向外。

第三步：

右髋落实，重心右移，两手向后捋，同时，左腿提膝勾起脚尖，勾脚尖，肌肉是拉紧的，可以挂对方的腿。虽然不发力，却有力量。

第四步：

重心下沉，左脚外出，开立，脚跟擦地前出，这样的技击效果，不容易被阻碍。脚跟着地，往前上步，太极的步法，上步可以当成一个功法来看待。脚伸出去以后，脚尖微微上翘，收脚时抬腿即可。左脚要向斜前落脚，同时步子不能太大。同样是相对距离为两肩的宽。

第五步：

重心前移，左腿下塌，外捻即是腰做平转，腰此时是松的，受到的力不会传到双腿上去。同时，左手逆缠在前外伸，右手顺缠在后跟随。右手在左臂肘下的位置。

第六步：

右手逆缠上捧，后捋，微后坐，腰左转，形成五行桩桩步，右手走一个斜弧线，左手在右手下这个位置。左下右上，但是不能转的过大。转过来后，右手不能过身体中轴线。

第七步：

重心向前移，左髋踏实，右腿蹬，左手逆缠出，左髋落实，左转腰，带动右腿，远踢近膝（远用脚踢，近用膝撞），落右脚，右手顺缠向内合，握拳，左手下沉，发沉裆劲。此时右髋虚，左髋实。右手落拳，同时右脚落地，且用意不用力。

心得补充：

1、两脚的横向距离应该与肩宽相当，差距不能太大。身体是正向时。两脚间的距离即为肩宽。当身体侧向时，两腿也不在一条直线上。两脚之间的距离也差不多是相对肩宽。

2、五行桩时，注意两脚的相对距离：后脚和前脚的延长线的距离，始终和肩宽是相应的。

3、金刚捣锤是太极拳里最重要的，最复杂的一式，它蕴含着棚、捋、挤、按、采、挒、肘、靠等太极八种方法，也是入门的第一式。

4、右手顺时针旋转为顺缠，逆时旋转为逆缠，左手逆时针旋转为顺缠，顺时针旋转为逆缠。太极处处都是圆，手臂在画圆，就像太阳地球，手本身在画小圆，陈鑫对缠法的评价：太极拳者，缠法也。

5、基本原则两条

一是动作应符合生理解剖学的规律，有益于健康，不能有害健康。

二是动作应符合符合生物力学的规律，有利于武术的运动。虽然传承的是金洪派太极拳，但要用这两个原则去修正，这就是新太极。

6、关于额状轴，矢状轴，垂直轴，额状轴，解刨学的概念：

垂直轴有通过左肩，通过右肩，还有通过头顶中轴的。失量轴有谭中穴，丹田穴。额状轴有肩部，髋部，还有膝，脊柱有很多关节，每一个关节都可以当做一个轴做旋转。

7、身体要灵活性，可以把任何一个部位作为圆心，当攻击其他部位时，可以通过圆的旋转将力化掉。

8、运动的要领，运乃气息的连绵不断，运转。动是位置的移动，通过力量来改变，这力量可以是内在的，也可以使外来的。篮球，足球等运动都是运少动多的活动，而太极拳是运多动少的活动。

9、虚灵顶劲：虚灵顶劲即“顶头悬”。练拳时讲究头部的头正、顶平、项直、颏收，要求头顶的百会穴处要向上轻轻顶起，同时又须保持头顶的平正。要使头正、顶平，就必须使颈项竖直、下颏里收。顶劲不可过分用力，要有自然虚灵之意。做到虚灵顶劲，精神才提得起来，动作才能沉稳。扎实。

10、气沉丹田：气沉丹田，是身法端正，宽胸实腹，“意注丹田”，意识引导呼吸，将气徐徐送到腹部脐下。太极拳在运动时，一般都是采用腹式呼吸，同时“意注丹田”，这样能达到太极拳“身动、心静、气敛、神舒”的境地。用腹式呼吸来加深气息的\'深长，应自然、匀细、徐徐吞吐，要与动作自然配合，不能用强制的方法。要求整套动作都要与一呼一吸结合得非常密切，应根据动作的开合、屈伸，起落旦进退、虚实等变化，自然地去配合。一般地说，呼吸一总是与胸廓的张缩、肩肿的活动自然结合着。在一个动作里，往往就伴随着一呼一吸，而不是一个动作固定为一吸或是一呼。这种与动作自然配合的方法运用得当，可以使动作更加协调、圆活、轻灵、沉稳。

11、圆裆松胯：裆即会阴部位。头顶百会穴的‘虚灵顶劲”要与会阴穴上下相应，这是保持身法端正、气贯上下的锻炼方法。裆要圆，又要实。胯撑开，两膝微向里扣，裆自圆。会阴处虚上提，裆自会实；加上腰的松沉、臀的收敛，自然产生裆劲。太极拳讲究“迈步如猫行”，要求步法轻灵稳健，两腿弯屈轮换支持身体进行活动。因此胯部关节须放松，膝关节须灵活，才能保证上体旋转自如，踢腿、换步灵便。

12、沉肩坠肘：太极拳在松肩的前提下要求沉肩坠肘，两臂由于肩、肘的下坠会有一种沉重的内劲感觉，这就是上肢内在的道劲。两肩除沉之外，还要有些微向前合抱的意思，这能使胸部完全涵虚，使脊背团成圆形。两肘下坠之外，也要有一些微向里的裹劲。这样的沉肩坠肘，才能使劲力贯串到上肢手臂。

13、舒指坐腕：舒指是掌指自然伸展，坐腕是腕关节向手背、虎口的一侧自然屈起。掌的动作是整体动作的一部分，许多掌法都是与全身动作连成一气的，因之舒指坐腕，实际是将周身劲力通过“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”，完整一气。

14、三个面形成三维空间，也好似老子说的道生一，一生二，二生三，三生万物，当用身体的运动创造出属于自己的空间，在里面，开始了自己的太极运动展现，暗合宇宙规律。

老师强调，太极里有太极，宇宙里有宇宙，身体每个部分都暗含太极，至于太极到底是什么，老师说的，我也没怎么理解，就我理解来，太极的意思，莫非是本源的能量？至于太极里有太极，宇宙里有宇宙，这个通过《无量之网》里的宇宙全息图的解释就很容易理解了吧。太极拳，应该就是去练习回归本真，感受最初最纯净的能量的震动吧。

**太极拳心得体会篇五**

太极拳是一种中国传统武术，一般被认为是一种缓慢的运动，但它的目的不只是锻炼身体。太极拳强调身体、思想和精神的统一，放松心态也是它的重要组成部分。在我接触太极拳的过程中，我感到非常轻松愉快，对太极拳放松心得有了很深的理解。在这篇文章中，我想分享一下我在太极拳放松心得上的体会。

第二段： 太极拳的基本原理

太极拳是一种具有自我修养作用的运动。它基于阴阳原理，充分借鉴了自然现象和人体生理特点，通过特异的动作设计和呼吸方式来达到身体放松的效果。太极拳的动作极为缓慢、柔和，不但可以锻炼身体，也可以让身体、思想和精神达到全面放松。注意力和身体的耐性也可以在这个过程中得到提高。太极拳放松心得是一个随之而来的自然结果。

第三段： 在太极拳中如何放松自己

在太极拳的练习中，我们首先需要学会如何放松。通过特异的呼吸方式、动作和调节动作时的身体肌肉张力，以及情感状态调节来放松自己。太极拳让人们放松情感，也能够改善人的身体健康。例如，当你一边做太极拳一边呼吸的时候，你可以做到时刻感受空气的流动，进而把注意力放在呼吸上，把身体的其他感受排除在外。只有让自己完全放松才能够达到心境的平静和深度放松的状态。

第四段： 体验放松的效果

我是一个容易感到焦虑和不安的人。当我第一次尝试太极拳之后，我就觉得身体和心灵的深度放松了下来。我感受到自己的身体变得柔软而有力，同时也感受到心灵的宁静。当我环顾四周时，感受到身旁的物体也变得柔和起来。我对太极拳放松心得的感受是深深的。放松心态能让我在工作和生活中保持冷静的状态。我相信这是太极拳真正的魅力所在。

第五段： 结论

太极拳不仅可以锻炼身体，还可以帮助人们放松自己。它强调身体、思想和精神的统一，给人们带来了健康、愉悦和放松的体验。太极拳放松心得的感受每个人可能有所不同，但只要深入实践，你将明白它的真正意义。如果你还没发现太极拳的魅力，我真心希望你能尝试一下，并给自己一个机会感受太极拳放松心得的乐趣。

**太极拳心得体会篇六**

学习太极拳的心得体会 太极，以前一听这个名字就会想到公园里的老头老太太的形象，觉得跟我们这个年龄段好象相差甚远。但是，这次接触下来感觉受益匪浅。

太极拳是一项非常养生的运动。它，随动由静。因而既不求速，也不可因静而一味求慢，总要绵绵不断，往来无间，神到意到，贯穿如一，乃是太极之妙也。太极拳具有高度艺术性和科学内容：精奥细致、理论深切。

太极十分注重它的意、形、态，初学者很难掌握它的力度。起初我在学习的时候感到无从下手，但是在唐老师一次又一次孜孜不倦的教导中摸到了一点太极的门路。每次课上看到老师为了教会我们满头大汗时，感到十分愧疚，于是每次课后回寝室总要认真复习。终于在快学期末时交上一份自己满意的答卷。每个人开始学太极拳，老师一定教诲要放松，但是因自己思维方式不同，不能很好接受，甚至怀疑太极理论的真实性，往往产生不用力、劲等怎么能把人轻松的扔出去，所以在练拳时手臂用着僵硬的力，结果造成全身紧张，各关节转动不圆，每个动作为了好看而故意摆姿势，从练拳劲路上分析产生了断劲，和外家拳没有什么两样，与健身和技击不利。下面来谈一下学习太极后的感受：

首先，感到了全身心的放松。我们每天坐在教室上课，整天保持一种姿势，肌肉神经骨骼都僵硬了，放松是一种最好的治疗。在学了一套太极拳后，每天晚上总会打一遍来放松全身心，促进睡眠。

其次，在学完太极后，感觉自身的平衡能力加强了。以前，总觉得自己小脑发育不全，平衡能力不好，太极的动作是百年来先人不断摸索总结出来的，其平衡调节都以是非常精确的，所以在练习时做准动作有利于锻炼平衡感。再次，练习太极也帮我锻炼了我的专注力。学习太极，先学形，也就是动作，在学动作的时候，无暇想其他的；一旦学会动作，就要注意自己的呼吸、以及意念。这样就会让自己集中精力。

最后，学习太极能帮我强身健体，终身受益。现在瑜珈大热，其实，瑜珈和太极是异曲同工，殊途同归的。二者都是调身、调心、调意、调气相结合的。最主要的就是要有恒心和毅力，我个人觉得学习瑜珈比学习太极还要麻烦，并且不是每个场所都适合练，这方面太极就占优势了。

浅谈练太极拳的心得体会

小的时候，每次清晨跟奶奶去公园散步，总是会看到很多中老年人在打太极拳。而且也经常听到大人们在谈论太极拳的好处。从小开始，我就很希望能学一学太极拳，但由于没有老师指导，所以一直没能学会。

来到大学，学校给我们提供了很多练太极的机会。自从进入大学以来，我已经连续学了三个学期的太极拳了。第一次练太极拳是在年级集体组织的晨炼那会，一个师姐教我们的。当时觉得太极拳很柔，的确很适合女生练，特别是我这种没什么力气的女生。大二上学期，我很幸运地选上了太极拳课，更细致的学习了二十四势简化太极拳。老师告诉我们，“太极拳运动的精华在于借力打力。”，“打太极的时候，要全神贯注，不能有杂念，这样运动的效果才好。”，“太极拳很讲究重心的调整，打的时候要注意把重心要保持在一条直线上。”。太极拳虽然慢，但要求动作要连绵不断，很讲究内在的东西。太极拳虽然很柔，看起来虽然运动量不大，但认真打完一套太极拳，还是会流很多汗的。

这学期，我跟老师学习了陈氏太极拳三十八势，还听了老师的中医养生理论课，对太极拳有了更深的理解。太极，不仅是强身健体的体育运动，还是一套很好的防身之术。在上课的过程中，老师给我们讲了很多他个人练太极的体会，如怎样运用太极拳保护自己，制服小偷。怎样用太极来调整重心，保持身体平衡等，我觉得蛮有道理的。

我觉得太极与中医养生是紧密相连的，而且只有坚持练习，才会有效果。“三天打渔，两天晒网”，是无法体会到太极的精髓的。在理论课上，老师让我们做了一个实验，就是双手放在丹田前面，掌心相对，感觉两手之间的气场。同学都说我的气场比她们的强。而且经过体质测试，我是属于平和质，身体状况还不错。看来，练太极还是很有效果的。

下面是我将结合个人体会以及学到的知识，分太极拳运动的精华、动作要点、功效这三个部分对太极拳运动进行简要的分析：

一、太极拳运动的精华

太极拳的精华在于借力打力。太极拳理人体为一太极，包括阴、阳两方面，“动之则分”，“静之则合”，刚柔、内外、虚实、静动、松紧、圆方都是阴阳的具体表现，太极拳的目的就是要将这些矛盾给予统一，达到阴阳相济合一，使自身成为的太极体。而所谓的借力打力，指的就是“对方之力打来，而我只是在保持自身太极体完整的前提下迎接对方，也就是意在阻止对方改变我太极体状态或对我太极体进行的企图。”这一点在武术中有很广阔的应用。

二、太极拳的动作要点

太极拳运动的关键部位在于丹田。无论是哪一个动作，都离不开丹田的运动。只有通过丹田运动才能带动全身运动，并不断调节重心的稳定。另外，在发力的时候，如果能通过腰部运动来发力，效果会更好。

太极拳里面有很多的相对运动，如果有一只手在上，必有一只手在下，而且掌心相对，比如云手等动作。这些相对运动的动作，正好体现了太极拳阴阳结合的思想。

另外，练太极拳应该配合练习一下站桩。通过站桩锻炼，首先是可以训练心境，让心态平和，还可以提高对环境的敏感性，增强抵抗力。其次是可以增强肢体特别是下肢的力量，逐渐消除浮力，使沉力重生，周身气血顺畅，内外一体。经常站桩的人会有感觉，就是越站觉得身体越轻，身体实了，感觉轻了，这是站桩的一个特点。

总体上说，太极拳动作缓慢、走圆划弧、连绵不断、而且需要保持重心在一条直线上。而太极拳运动规律只有一个：以丹田为核心，全身关节“节节贯穿”，“一气贯通”。

三、太极拳的功效 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。

太极拳不仅可以用于强身健体，还能用于其他很多方面。练习太极拳可以使身体比以前更灵活。碰到什么事情，反应更加灵敏。例如学会了用丹田运动来调节自己的重心，那么就不怕因汽车突然加速或减速而摔倒了；学会了借力打力，就能避实击虚，得机得势，从而避免受到他人的攻击?? 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。

太极拳学习心得 其实，在以前的体育选修课时我就想选择太极拳，但总因为报名的人太多而没有机会选择。还好系选修课里有开设太极拳这门课，所以我就和舍友一起选修了这门课。说实话，我觉得这是我在大学两年多的系选修课里选的最满意的一堂课。因为这是一堂既锻炼身体又领会中国传统文化的课程，其中老师补充的关于中国传统中医的知识也使我受益匪浅，使我在今后的生活中更好的注重自己的养生。

作为一个中国人，我从小就对太极拳有种特殊的感情，小时候也会经常在电视上看看太极拳的教学视频，但那时候的我总觉得太极拳是老年人所喜爱的运动，而且也总觉得只有老年人舞起来才觉得有感觉。可是这次的选修课让我对太极拳有了新的看法，其实现在的年轻人也很喜欢太极拳，而且年轻人舞起来也别有一番滋味。现在，无论是哪所大学，似乎体育课里都有一门太极拳的选修课，或者是一群的太极拳爱好者组织起太极拳协会。就拿我们学校来说，我就觉得我们学校挺重视太极拳，这几年的运动会上，总有一段太极拳的表演，其实，那么多人一起表演太极拳的时候真的让我觉得很有美感，而且也很想自己也能够耍一套太极拳。

在这学期一开始，老师就给我们讲了好多练习太极拳的好处，还告诉我们真正的运动并非出大力流大汗的，而是像太极拳这般。所以，对我来说太极拳就是我的首选，因为我的身体从小也并不是很好，而我又是一个不怎么爱运动的人。下面我将说说本学期我的太极拳学习心得。

首先，要想练好太极拳，要先学会做人。所以练习太极拳讲究的是一身正气，一团和气。而古话“ 心正则拳正，心邪则拳邪”，“ 拳以德立，无德无拳”都充分的说明了一个习武之人的品行的重要性。就像武侠小说里一个派系的当门人一样，他可以不是武功最厉害的，但一定是要品德高尚的，而只有一个品德高尚的人带领的门派才能真的的发扬光大，如果一个武功高强而完全没有品德的人，他最终也只会成功武林带来极大麻烦和伤害。其次，我觉得，太极拳是一种神秘而又普通的运动，说它神秘我想就是因为它内在存在的对于我们身心的很大好处，而每个人练又有每个人的特色，我想这也就是为什么现在存在着那么多不同的太极拳流派吧。说它普通呢，是因为它并非什么奇特的东西，任何人，只要你有心就能很好的学习它，其次，虽然现在的社会上流传着许多不同的太极拳流派，但它们也都有一个共通点就是非常注重太极拳的“神”和“意”，而这也就是所谓的人境合一了。这学期的太极拳学习，我掌握的其实并不是很好，因为其中的好多招式我都没有好好的理解，似乎自己上课时总像依葫芦画瓢似的，说白了也就是摆个招式在那，而且做的也并不怎么标准，只是把一个大概的形状摆在那里。上课的时候跟着老师练习还能勉强连下了，如果自己一个人练就会忘记很多招式。所以，虽然上了挺多节课，但自己总做不出太极拳所需要的那种感觉，我想这就是所谓的没有好好的体会它的“意”和“神”吧，还没有好好的做到所谓的人境合一。

再次，我觉得练习太极拳还要注重心境，因为只有心静下来才能真正的体会到它的“意”和“神”。在刚开始练习太极拳的时候，我和同学也只是好奇，在做一些动作的时候甚至会觉得好笑，所以期间也常常打闹玩耍。但经过了几节课，慢慢开始不觉得怎么新奇后就开始真正的想要学习，虽然有时候一开始常常会静不下心，进不了状态，但是慢慢的随着老师给的建议说要保持放松的状态，手臂和身体都要放松，所以这样练习了几次之后就觉得保持心静也并不是真的做不 到。特别是在准备开始做的时候，心里就会什么都不想。我想，当你在练习时，感觉外在的一切都变得虚无，而一切的一切都只剩下自己，头脑里能够想象得到动作的画面，那么，人境合一的感觉也便有了几分。除了要体会太极拳的“神”和“意”，太极拳还给人的感觉是刚柔并济。当太极拳练习到了适当的阶段，就会练出劲来。所以太极拳讲究一个时间的积累，这就是为什么我们练的只有柔而没有劲的感觉，而老师练的给人的感觉就是静中带动。劲练出以后就能给人带来一种灵动中带劲的感觉，轻灵劲是既有轻灵感觉而又能灵活运转的意思，从而才能刚柔相济，再能变化出朋、捋、挤、按诸劲而灵活应用之，始可达到融会贯通，得心应手的目的，方能进入具有高度艺术的境界。太极拳要练出劲来，仅凭一般勇气蛮练，不去体味它的涵义，钻研它的架势，这是办不到的。必须要练得处处符合原则和要求。

其实真正接触太极拳的时间并不多，也不知它是否真的可以做到强身健体的功效，但是有一点我感受很深。我是个手脚特别冰冷的女生，尤其是到了秋冬季节，但我觉得在练习太极拳的时候手并不是很冰冷，就算是在做一些很慢的动作时也能感受的到。所以，我觉得练习太极拳对我们的身体应该是有好处的，至少对我来说它的却有一些功效的。因此，我会好好的练习下去，也期待它了作用。

学习太极拳的心得体会

太极拳是一种既神秘有普通的功夫。说它神秘是因为两点。一点是每个人练得都不一样，即使是同一个师傅教出来的；另一点是所有太极拳的人当中真正的学会太极拳的可谓是凤毛麟角。而造成这一切的原因，我认为是由于太极拳是一种极重“神”和“意”的功夫。虽然形意拳，心意拳等功夫也重“拳”，但太极拳适合宇宙本院相通的一种功夫，其“神”和“意”是其它功夫所不能及的。每个人都是独特的存在，不可能出现两个一摸一样的人。这都是由于人的身体复杂和思想之复杂。所以，每个人对太极拳的理解都不相同。这样，人们亮出来的太极拳就千差万别了。

为了更深地了解太极拳，我们就只有一遍一遍的练习，一代一代地相传。虽然太极拳在传播过程中，出现了很多派别，但他们的目标是一样的，就是对生命仲极奥义的追求。人们练习太极拳的过程中也体现了这一追求。

练习太极拳要求松。松不是软，松不是僵。松就是放松，是放得开。首先，放松有利于强身健体。放松了，才能经穴舒畅，气脉贯通。而僵硬使经穴阻塞，气脉不通。

第二，放松事技击的需要。松练才能由松人柔，对抗时能柔化对方。一个人能一下子抬起一根百斤重的铁棍子，却难以一下子抬起一根百斤重的铁链子。继而由柔至刚。只有松的充分，才能紧的凶猛，对抗时才能猛击对手。一味张紧之力犹如拿手的插钉，松而后紧之力犹如纶锤击钉。何为有力，不言自明。

第三，放松能休养生息。松就是休息。老虎和狗熊打仗，中间停歇时，虎好好休息，熊却继续卖力打扫战场，结果后来虎打败了熊。世间的事情都是一理，不管是局部的还是全体的，不管是练拳还是打仗，常态都是放松，应态才有紧。太极拳是讲阴阳对立统一的，阴中有阳，阳中有阴，休息战斗，战斗休息，轮回旋转。

松要放得开，放得开才使动作协调柔顺，圆转灵活，如行云流水，似布雨播风。从放得开这个意义上说，初学者不宜强调松。

送药在有力和无力之间。松由意来统帅，做到意贯全身，松而有主和松而不懈。意也要松，不可太紧，太紧易僵。意僵则呆，其更恶于形僵。这样全身内外的放松，泛泛而去，蒸蒸而上。

关于气

气是物质存在的三种形态之一。人体之气，遍布全身，中已有气色好不好之说。人体之气通过呼吸和体外之空气吐纳循环，生生不於，息息不断。太极拳也主张练气。这个练气主要指调整呼吸。要平心静气，使呼吸更自如，更深长，更流畅。具体姿势简言之就是腹式呼吸。

关于劲

太极拳讲究劲，与人交手先接劲。劲不同于力，劲就是有意向的力。无意向的力是笨拙的力，有意向的力是聪明得力。有所谓“用意不用力”，实际上是用劲不用力。用有意向的力，不用无意向的力；用聪明得力，不用笨拙的力。

既然太极拳有这么规定，那么我们要在开始练习太极拳时，必须要严格遵守姿势要求。静心用意，呼吸自然，即练拳都要求思想集中，专心引导动作，呼吸平稳，神匀自然；中正安舒，柔和缓慢，即身体保持舒松自然，不僵不倚，动作如行云流水，轻柔匀缓；动作弧形，圆活完整，即动作要呈弧形式螺旋形，同时以腰坐轴，上下相随，周身组成一个整体，刚柔相济，外柔内刚，连贯协调，虚实分明。这才是打好太极拳的基本所在。

同时，我们还要注意太极拳的套路，即一招一式。太极拳以“捋，挤，按，采，肘，靠，进，退，顾，盼，定”等为基本方法。动作徐缓舒畅，要求练拳时正腰，收鄂，直背，垂肩，有飘然腾云之意境。

1.太极拳的健身和防治疾病的功能

国人民的欢迎。

（2）坚持练太极拳，能健康长寿

打太极拳虽然不跑不跳不用猛力，但对身体的锻炼作用也是很大的，因为打拳时全身的骨骼，关节，肌肉都得到自然柔和的伸缩训练，不断的改善身体各素质和各个系统功能，故能提高新陈代谢水平，有利于健康长寿。

（1）练习太极拳，可谈“七情”

对老年人来说，危害最大的是精神老化，也就是心理衰老。而经常练习太极拳，淡化七情，七情为：喜，怒，思，忧，悲，恐，惊这七种感情，时常出现在人们生活当中。许多生理上的疾患，如心脏病，高血压，肺痨，精神病，神经病等等都与这”七情”有关。经常练习太极拳的中老年人，在生活中能够控制自我感情，遇喜而不狂，遇怒而不恼，力求忍耐，尽力快活，力持镇定。尤其是处于更年期的中老年人，更要善于控制心理意识和思想感情。

（2）练习太极拳，可克服“上盛下虚”

中医认为，人年过四十，肝肾易亏，犹如根枯而草黄。浇水灌肥，应从根处着手，滋肝补肾，及时养身保健和秘诀。据医学界观察分析，“上盛下虚”者为数不少，“上盛下虚”为中医术语，指的是中老年人肝肾两亏，阴虚阳浮出现的血压升高，心悸失眠，畏寒怕冷，四肢发凉，阴疾少精，胸闷腹胀，食滞便秘等症，这与现代生活节奏加快，精神紧张，肝肾阴阴耗多有关。

经常练习太极拳的人，注意下盘训练，因只有下部沉稳，上肢才能轻灵，这样经常不懈可克服两腿发软，行动不便，膝关节发硬，腰酸背痛，浑身乏力等“上盛下虚”的症状。

在中国功夫里，太极拳是一种老少皆宜的运动，太极运用里五运六气，经络论和阴阳五行的原理，打拳时要求体现动静兼修，形体动而头脑静，动中有静，是大脑皮层得到抑制性的保护。要做到以意领气，意气相随。根据十二经奇经入脉之走向，随动作的阴阳虚实，起落翻转，左右运行，上下贯通，升降开合，阴升阳降，阴收阳发，开源疏导，以以动引气，以气推动肢体，意到而气力相随之。要求呼吸与动作紧密结合，即以气支配动作，又快而慢，深，细，匀，长，逐渐使肺活量加大，代谢旺盛起来，从而起到整体防病强身之实效，扶正祛邪之目的，只要长期坚持练习一定能起到强身健脑，祛病防病，修身养心的功效。

太极拳是中华民族不可多得的精神和文化遗产，我们要响应政府全面健身的号召，继承发展，发扬光大太极拳这一优秀的传统文化，大力普及太极拳，弘扬武术瑰宝，强身健体，以提高全民族的身体素质，希望跟多的朋友加入到太极拳的队伍中来。

本学期的选修课我选择了太极拳运动与中国传统哲学，之所以选择本门课程除了学分要求，还有我对太极蕴含的天人合一的理念的兴趣。想去感受一下自远古以来道家通过对人体生命活动，及其与大自然关系的长期观察体、悟建立起了天人整体观。以自已的独特方式研究整个世界的普遍本质，发现了世界万物普遍联系演变发展的深刻规律，并把其中核心的部分阴阳的对立统一消长和谐用图的形式表达出来，成功地将这一哲学思想浓缩于太极图中。

我们日常所看到的太极图是画在平面上的，就我们所赖以立身的地球被展开在图上一样，拳以太极命名就决定了这个拳从立意上是浑圆的矛盾集合体，无处不矛盾又处处协调、无处不对立又处处统一。与我们平时学到的各种学问一样，太极拳也有其自身深刻而朴素的哲学底蕴，这也是其独到的一面。理解了这其中的奥秘也可以在一定程度上有助于我们认识理解各种问题，从哲学中吸取精髓，这几乎是所有能够像太极拳一样流传于世的武术等的共同点。

当我在课堂上逐渐熟悉太极拳之后，虽然只是懵懵懂懂但还是能感觉到一种流畅的感觉。这或许是经过许多代的人民群众的实践检验出来的，它在长期流传的过程中必然形成了很多特点：（1）不受场地，时间限制，备受人们青睐。太极拳姿势优美，动作柔和，男女老幼皆以，不受时间季节的限制，单人练习也可，集体练更好。即能锻炼身体，又能防治疾病。不仅我国人民爱练，而且受到世界各国人民的欢迎。（2）坚持练太极拳，能健康长寿。打太极拳虽然不跑不跳不用猛力，但对身体的锻炼作用也是很大的，因为打拳时全身的骨骼，关节，肌肉都得到自然柔和的伸缩训练，不断的改善身体各素质和各个系统功能，故能提高新陈代谢水平，有利于健康长寿。（3）太极拳对人体各器官系统的六大生理作用：1．锻炼神经系统，提高器官功能；2．有利于心脏，血管和淋巴系统的健康； 3．增强呼吸机能，扩大肺活量；4．促进消化功能和体内物质代谢；5．加强肌肉，骨骼和关节的活动；6．畅通经络。

这一个学期的体育课收获很多，最大的收获是心态上的收获，首先在太极中体味到一种平静，这种平静让我意识到学习太极拳学会的不只是一套拳法，也懂了很多道理。以柔克刚、顺其自然未尝不是一种好的选择；积土成山、积水成渊，付出努力才能有收获。相信是在其他的活动中难以得到的，希望这份收获可以常常在生活中警醒我。

..单纯的课本内容，并不能满足学生的需要，通过补充，达到内容的完善

教育之通病是教用脑的人不用手，不教用手的人用脑，所以一无所能。教育革命的对策是手脑联盟，结果是手与脑的力量都可以大到不可思议。

**太极拳心得体会篇七**

太极拳是中国传统文化的瑰宝之一，凭借其独特的动作和内外协调的特点，吸引了全球范围内的练拳者。作为一个练习太极拳的初学者，我深深感受到了太极拳的深奥与神奇。在这篇文章中，我将分享我对太极拳的简单心得体会。

第一段：初探太极拳的魅力

太极拳动作缓慢而舒展，注重呼吸的自然和身体的柔和运动。这种独特的方式让我深深地体验到身心的和谐统一。通过练习太极拳，我不仅可以锻炼身体，保持身体健康，还可以放松压力，提高专注力。每天练习太极拳成为了我一天中重要的时刻，让我感受到身体和心灵的平静，同时也增加了对中国传统文化的了解。

第二段：体验太极拳的练习过程

太极拳的练习过程需要耐心和时间的积累。一开始，我很难掌握每一个动作的正确姿势和呼吸节奏。然而，随着练习的深入，我逐渐适应了太极拳的动作和节奏，开始感受到了身体的变化。练习太极拳不仅可以提高身体柔韧性和力量，还可以增强平衡感和身体协调性。同时，太极拳练习也要求练习者保持专注和平和的心态，这不仅对身体有益，同时也对心灵有所抚慰。

第三段：体验太极拳对身心健康的影响

练习太极拳不仅使我的身体更加灵活，还提高了我的身体能力和自我控制能力。在太极拳练习中，我学会了如何平衡身体和呼吸，这对于释放压力和保持内心平静非常有帮助。练习太极拳还能够加强肌肉和骨骼，提高身体的耐力和抵抗力。我再也不会感到疲惫和虚弱了，而且每天都充满活力。

第四段：太极拳对心灵的影响

太极拳的练习对心灵的影响是深远的。在太极拳的练习中，我学会了冥想和放松自己的思绪。通过深呼吸和专注身体感受，我能够把焦点集中在当下，并忘记一切烦恼和压力。这种冥想的状态让我感受到了内心的平静和安宁，同时也增强了我的自信心和自控能力。每当我感到焦虑或不安时，我只需要练习几个太极拳动作，就可以让自己重新找回内心的平静和坚定。

第五段：太极拳的价值与意义

太极拳不仅仅是一种身体锻炼的方式，更是一种修身养性的艺术。通过练习太极拳，我们可以学会控制自己的情绪和思绪，增强自己的内心力量。同时，太极拳对于塑造和改善人的品质和性格也起到了积极的作用。通过练习太极拳，我发现自己的耐心、毅力和自律意识都有所提高。太极拳是一项需要长期坚持和修行的运动，它可以培养人的毅力和勇气，让人在生活中更加坚定地追求自己的目标和梦想。

通过对太极拳的初步了解和学习，我深深感受到了它的魅力和价值。太极拳不仅可以锻炼身体，保持身心健康，还可以提高自我控制和心灵平静的能力。它是一种杰出的文化遗产，不仅代表着中国传统文化的博大精深，也是一种对人类身心健康和心灵成长的宝贵贡献。我会继续学习和练习太极拳，并将其融入到我的日常生活中，以期达到身心平衡和内心的宁静。

**太极拳心得体会篇八**

小的时候，每次清晨跟奶奶去公园散步，总是会看到很多中老年人在打太极拳。而且也经常听到大人们在谈论太极拳的好处。从小开始，我就很希望能学一学太极拳，但由于没有老师指导，所以一直没能学会。

来到大学，学校给我们提供了很多练太极的机会。自从进入大学以来，我已经连续学了三个学期的太极拳了。第一次练太极拳是在年级集体组织的晨炼那会，一个师姐教我们的。当时觉得太极拳很柔，的确很适合女生练，特别是我这种没什么力气的女生。大二上学期，我很幸运地选上了太极拳课，更细致的学习了二十四势简化太极拳。老师告诉我们，“太极拳运动的精华在于借力打力。”，“打太极的时候，要全神贯注，不能有杂念，这样运动的效果才好。”，“太极拳很讲究重心的调整，打的时候要注意把重心要保持在一条直线上。”。太极拳虽然慢，但要求动作要连绵不断，很讲究内在的东西。太极拳虽然很柔，看起来虽然运动量不大，但认真打完一套太极拳，还是会流很多汗的。

这学期，我跟老师学习了陈氏太极拳三十八势，还听了老师的中医养生理论课，对太极拳有了更深的理解。太极，不仅是强身健体的体育运动，还是一套很好的防身之术。在上课的过程中，老师给我们讲了很多他个人练太极的体会，如怎样运用太极拳保护自己，制服小偷。怎样用太极来调整重心，保持身体平衡等，我觉得蛮有道理的。

我觉得太极与中医养生是紧密相连的，而且只有坚持练习，才会有效果。“三天打渔，两天晒网”，是无法体会到太极的精髓的。在理论课上，老师让我们做了一个实验，就是双手放在丹田前面，掌心相对，感觉两手之间的气场。同学都说我的气场比她们的强。而且经过体质测试，我是属于平和质，身体状况还不错。看来，练太极还是很有效果的。

下面是我将结合个人体会以及学到的知识，分太极拳运动的精华、动作要点、功效这三个部分对太极拳运动进行简要的分析：

太极拳的精华在于借力打力。太极拳理人体为一太极，包括阴、阳两方面，

“动之则分”，“静之则合”，刚柔、内外、虚实、静动、松紧、圆方都是阴阳的具体表现，太极拳的目的就是要将这些矛盾给予统一，达到阴阳相济合一，使自身成为的太极体。而所谓的借力打力，指的就是“对方之力打来，而我只是在保持自身太极体完整的前提下迎接对方，也就是意在阻止对方改变我太极体状态或对我太极体进行的企图。”这一点在武术中有很广阔的应用。

太极拳运动的关键部位在于丹田。无论是哪一个动作，都离不开丹田的运动。只有通过丹田运动才能带动全身运动，并不断调节重心的稳定。另外，在发力的时候，如果能通过腰部运动来发力，效果会更好。

太极拳里面有很多的相对运动，如果有一只手在上，必有一只手在下，而且掌心相对，比如云手等动作。这些相对运动的动作，正好体现了太极拳阴阳结合的思想。

另外，练太极拳应该配合练习一下站桩。通过站桩锻炼，首先是可以训练心境，让心态平和，还可以提高对环境的敏感性，增强抵抗力。其次是可以增强肢体特别是下肢的力量，逐渐消除浮力，使沉力重生，周身气血顺畅，内外一体。经常站桩的人会有感觉，就是越站觉得身体越轻，身体实了，感觉轻了，这是站桩的一个特点。

总体上说，太极拳动作缓慢、走圆划弧、连绵不断、而且需要保持重心在一条直线上。而太极拳运动规律只有一个：以丹田为核心，全身关节“节节贯穿”，“一气贯通”。

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。

**太极拳心得体会篇九**

太极拳是一种古老而神秘的中国功夫，常被人称为“内家拳”。在经过多年的练习中，我深深感受到太极拳带给我的身心健康和平静。以下是我对太极拳的简单心得体会。

首先，太极拳是一门非常独特的武术。太极拳的动作优雅而流畅，动作之间的连贯性使人感到无比舒适。同时，太极拳注重身体的内劲发挥，强调内外兼修。通过太极拳的练习，可以调整身体的气血流动，使身体保持充沛的活力。在太极拳的实战中，通过内劲的运用，可以使力量变得更加准确且有力，而不是完全依赖外力。

另外，太极拳强调的是整个身体的协调运动。在练习太极拳时，我们会注意到每一个动作都是从身体的骨骼和关节发起的。这个细微的变化使得动作更加灵活和准确。同时，太极拳也会改变我们的身体姿势和步法。我们练习太极拳时要保持骨骼的垂直，身体的重心集中在丹田，而不是偏倚。这种正确的姿势可以有效地纠正我们的坐姿和站姿，改善我们的体态。

此外，太极拳的练习还帮助我们培养了专注力和耐心。太极拳的动作看似简单，但练习中却需要无时无刻地保持专注。我们需要将注意力集中在每一个动作的细节上，保持每个动作的准确和协调。这样的练习不仅能提高我们的身体协调能力，还能让我们在处理问题和解决难题时，保持冷静和淡定。在这个快节奏的社会中，太极拳非常适合用来放松我们的身心。

另外，太极拳的练习对于身体健康的影响也不可忽视。太极拳的每个动作都注重身体的自然呼吸和放松，可以舒缓我们的压力和紧张情绪。通过太极拳的练习，我们逐渐培养了良好的呼吸习惯和放松的心态，使我们远离一些与压力有关的疾病。太极拳的练习对于改善睡眠质量和增强免疫力也有积极的作用。

最后，太极拳的练习给我带来了深刻的心灵体验。太极拳鼓励我们在练习中保持平静的心态和开放的心灵。在太极拳的练习中，我们需要放松自己的心境，让身体和心灵合而为一。通过呼吸和动作的结合，我感到自己进入了一个宁静而平和的状态。这样的状态使我能够忘却一切烦恼和杂念，全身心地享受太极拳的练习。

总之，太极拳不仅是一项显著的身体运动，更是一种内外相和谐的修炼方式。它通过优雅的动作、协调的身体、专注的力量以及平静的心境，带给我们身心健康和内在平静。太极拳的练习不仅对健康有益，同时也能增强意志力和塑造坚韧的品质。我深信太极拳将继续陪伴我度过人生的每一天，并将继续在练习中体悟它的深层意义。

**太极拳心得体会篇十**

太极拳是我一直感兴趣的运动之一，因为它擅长练习内功，尤其是气功。练太极拳不仅能够强身健体，还能够提升心理素质，特别是在减轻压力、保持平静心态方面表现出色。每一次我做太极拳，都会感觉到身体被放松，并且从内到外地释放出许多负面情感。

第二段：太极拳的“气”概念及其在练习中的体现

对于太极拳的“气”概念，大多数人都听过。在太极拳中，“气”代表着身体里的能量和灵性。在练习太极拳时，我们会通过悠缓的动作和深呼吸来控制、积累和释放“气”。这种放松和控制“气”的过程能够增强我们的生命力，提高我们的身体素质。练习太极拳的过程中，我特别注重呼吸的控制。我会让自己保持平缓、自然的呼吸，让身体的各个部位都获得足够的氧气。

第三段：太极拳的气功练习之“内视”

“内视”是太极拳气功练习的一种方式。通过“内视”，我们能够让自己更加专注，放松并保持清晰的意识。在太极拳练习中，我经常会通过集中注意力的方式来聚焦精神。当我将自己的专注力集中在身体不同部位时，我会发现那些部位似乎会自然地下沉或舒展。这样一来，我就能够更加灵敏地感受到自己身体的变化，进而更好地掌握气功的练习方法。

第四段：太极拳的气功练习之“吐纳”

“吐纳”是太极拳气功练习的另一个重要部分。通过深而缓慢的呼吸，我们能够更好地净化自己的身体、思想和情感，并获得更多的能量。在吐纳时，我会把空气从鼻子吸入肺部，然后缓慢地“呼”出气。我会通过缓慢而深入的呼吸来敏锐地感受到自己身体各个部位的变化，这样一来，我就能够更好地掌握自己的情绪和身体状态。

第五段：太极拳练气的体会及总结

通过太极拳练气，我深刻地领悟到了“气”的概念和意义，并且更好地掌握了自己身体的变化和情感状态。这种练习让我更加全面地关注自己的身体和心理状态，并且在生活中帮助我发挥更好，面对各种复杂情况时保持冷静和沉稳。太极拳是一门非常适合各个年龄段人群练习的运动，我自己的体会也证明了它对身心健康的积极作用。

**太极拳心得体会篇十一**

自从随张教师修习太极拳二十四式以来，对中国武术更加热爱和渴求。希望能更多吸取其中精华，以发展自我，形成完善的人格和体格的统一，在反复的修习演炼中，我虽然接触不深，但感想还是有不少。

太极自起手式，引领之法在心平、体正、沉肩附肘，以空白心意御气息，体太婉转腾挪如混元，呈球状，手臂翻转轨迹如流水潺缓呈波状，但始终是以身带臂，以臂带手，归于以本枢而剌节末之要领，因此，体态虽动而静稳不躁，而体态静稳则归于心中平而不惊，这样心事而制体静，体静而制式稳，式稳而成中正之态，这也是我学习太极拳的内心基本体会和练拳的基本心得。

关于太极拳制敌方略口，我有一二孔见其一前已之重心，制人之重心、以身为四，攻其一点，通过自身的整体重量，动量，以惯性加之于人要大大优于只用支体去搏拼，同时要看清对方的重心虚实，也就是要学会唯他人破绽，再假以重手，使能起到去敌制胜的功效，其二，要平心静气，触变不惊，对敌时，要正气浩然于胸，淳然自若，沉着机警，见招不慌，能进则发招迅捷，被动则后退灵便，全身触敌而力万钧，舍敌则柔朽如无骨力，这样才能成功。

最后，谈一我的最大体会是学秦不为逞凶，斗狠，而是为了自身的修养的提高，体质的完善，人格的升华，因此是全酸展的大好递经，练拳亦为练“全”这是您经常对我们的淳淳教导，我一次课也没缺过，站修跟您认真地练，就是因为我最凉刻地理解了您这句话的深意。希望您今后能继续费心，教导我们把武术这门国粹传授给我们让我们去发扬光大，正己正人。

**太极拳心得体会篇十二**

还没上太极拳课之前，我对于太极拳是一点都不了解的，我只听说过太极，而一听到太极我就会想到公园里的老头老太的形象，觉得跟我们这个年龄段好象相差甚远。我觉得太极拳应该也是太极的同类，也是差不多，都是很慢的，柔柔的。学习了太极拳之后才知道，它让我受益非浅。

第一节课，老师给我们介绍太极拳，它十分注重它的意、形、态，初学者一般都很难掌握它的力度。所以我在刚开始学习的时候也是感到无从下手，但是在老师孜孜不倦的教导中摸到了一点太极的门路，而我，当然也是学的很起劲。每次课上看到老师为了教会我们满头大汗时，感到十分愧疚，于是每次课后回寝室总会认真地复习。希望可以学会每个动作，不负老师所望，以后可以每天耍太极拳，强身健体。

第一节课开始学习太极拳，老师首先让我们学会怎么样放松，但是由于因自己对太极拳不了解，不能很好的接受，不懂为什么老师跟师兄师姐能够看起来不用力、劲等却能把动作做得很带劲，而我却不行，怎么做都不对。所以我在练拳时手臂用着僵硬的力，结果造成全身紧张，各关节转动不圆，每个动作看起来像故意摆姿势。

接下来，我说说自己这个学期学习太极拳的心得体会。

我觉得耍太极拳让我感到了全身心的放松。我们每天不是寝室里对着电脑看书，写论文，就是坐在教室上课，整天保持一种姿势，肌肉神经骨骼都僵硬了，放松是一种最好的治疗。自从我开始学习太极拳之后，我隔天就打一遍来放松全身心，促进睡眠。

在学完太极后，感觉自身的平衡能力加强了。以前，总觉得自己小脑发育不全，平衡能力不好，太极的动作是百年来先人不断摸索总结出来的，其平衡调节都以是非常精确的，所以在练习时做准动作有利于锻炼平衡感。

练习太极更是帮我锻炼了我的专注力。学习太极，先学动作，在学动作的时候，根本没有时间去想其他的事情；一旦学会动作，就要注意自己的呼吸、以及意念。这样就会让自己集中精力。

学习太极能帮我强身健体，终身受益。老师的悉心教导让我对太极拳有了更深的认识，也有了更大的兴趣。太极拳柔中带刚，借力打力，感觉既有体现武打的技击性，又体现了其本身的艺术性。老师说，对于太极拳，我们要每天练习才能够体味它的精髓的。

总之，通过本学期的太极拳学习，让我收获了不少。既让自己身心得到了放松，也体会到了同学间的互相关爱，更加了解到了老师的良苦用心。在以后的日子里，我会继续太极的学习，更全面的了解太极拳，做到以拳强体、以拳养神。让“提高全民综合素质”的口号从我做起，做一名合格的大学生。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn